**Профилактика переутомления**

Проблема переутомления очень актуальна в современном обществе. Постоянная и сложная работа, которая требует полной отдачи сил, домашние заботы, отсутствие отдыха и другие жизненные составляющие приводят к тому, что организм человека ослабевает и наступает переутомление.

Чтобы не было переутомления необходимо:

1. Правильно организовать свой рабочий день. Можно заранее расписать список дел, которые необходимо сделать за сегодня, главное рассчитать свои силы и не пытаться сделать больше, чем это возможно.

2. Достаточно спать. Оптимальная продолжительность сна для взрослого человека - 8 часов.

3. Следить за питанием. Сбалансированное питание - залог здорового организма и сильного иммунитета.

4. Отдыхать. Чтобы не было переутомления, и работа была продуктивной необходимо делать перерывы на отдых.

5. Адекватно использовать физические нагрузки. Больше ходите пешком, выбирайтесь в парк на прогулку, найдите время для занятия каким-либо видом спорта. Вы немного смените обстановку, в результате чего улучшится Ваше настроение и самочувствие. А вот заниматься спортом в ночь, сокращая тем самым сон, не следует, этим Вы только нанесете вред своему здоровью.

6. Найти занятие, которое интересно. Это может быть вязание, вышивание, просмотр фильма, сериала, чтение книги и многое другое. Главное, чтобы от этого процесса Вы получали только положительные эмоции.

Не стоит доводить себя до крайнего состояния, постоянно изнуряя организм работой. Порой лучше выспаться, прогуляться или просто отдохнуть, чтобы потом с новыми силами вновь приступить к работе.