

Лень или синдром хронической усталости — как отличить?

Поскольку ленность часто возникает на фоне переутомления, ее несложно спутать с синдромом хронической усталости. Но разница между двумя этими состояниями кроется в энергетической составляющей.

Если сил нет ни на что, даже на любимые дела – это хроническая усталость. Если же нежелание что-либо делать относится только к конкретным занятиям – это лень.

ПРАВДА О НАШЕЙ ЛЕНИ



Как проявляется синдром хронической усталости:

- постоянная сонливость, человек постоянно выглядит уставшим;
- першение в горле, периодическое повышение температуры;
- увеличение, болезненность лимфатических узлов;
- частые приступы головной боли;
- бледная кожа, привкус резины во рту после физических нагрузок;
- дискомфорт в области правого подреберья;
- проблемы с пищеварением;
- нарушение сердечного ритма, одышка;
- проблемы с памятью и концентрацией внимания.

Даже наличие 2-3 симптомов указывает на неполадки в организме.

Лень как признак нарушений в организме. Постоянное желание ничего не делать может быть признаком некоторых заболеваний:

- ослабленный иммунитет;
- нарушение зрения;
- онкологические патологии на ранней стадии;
- сахарный диабет 2 типа, дисфункция щитовидной железы, надпочечников, яичников;
- гипотония;
- анемия;
- астенический невроз — патологическое состояние психики, при котором высокая утомляемость появляется даже при незначительных нагрузках, чувство бодрости не возникает даже после продолжительного отдыха;
- абулия – психопатологический синдром, при котором значительно снижается или полностью отсутствует способность к волевой регуляции, возникает при органических нарушениях головного мозга;
- сбой в работе печени.

Усталость, апатия, подавленное настроение, отсутствие интереса к жизни – признаки депрессии. При условии, что они наблюдаются длительное время.

О пользе лени. Ученые доказали, что периодически лениться полезно для укрепления здоровья и повышения продуктивности.

Если каждый день выделять себе немного времени для безделья, то:

- повышаются творческие способности;
- снижается риск перегрузки мозга;
- улучшается концентрация внимания;
- укрепляется здоровье и увеличивается продолжительность жизни.

Лень помогает заметить занятия, которые нам не нравятся, узнать настоящие желания, ощутить вкус жизни, если человек погряз в рутине и серости.

Быстрые способы избавиться от лени.

Если одолела ленивость, но нужно быстро привести себя в рабочее настроение, можно применить несколько простых экспресс-методов:

1. Принять душ. Это поможет очистить кожу от токсинов и активизировать кровотоки.
2. Выпить стакан воды. Часто этого достаточно, чтобы мысли стали ясными.
3. Отправляйтесь на прогулку. Не нужно совершать многочасовой марафон, достаточно прогуляться 20-30 минут.
4. Позволить себе немного расслабиться. Посидеть в тишине с закрытыми глазами 5-10 минут, помедитировать, послушать классическую музыку. Можно дополнительно размышлять о делах, которые нужно сделать, но без критики и анализа.



Важно! Чтобы не лениться при сидячей работе, нужно сидеть с ровной спиной, ноги не скрещивать.

Как избавиться от лени – советы психолога. Чтобы перестать лениться, первым делом нужно поработать над мотивацией. Для этого нужно ставить четкие цели, понимать, чего вы хотите достичь, и какие достижения имеют ценность именно для вас. Дополнительно можно воспользоваться внешними средствами — посмотреть мотивационные тренинги, фильмы.

Что еще можно сделать, чтобы избавиться от лени:

1. Внимательно относиться к собственным желаниям. Часто люди отказываются от собственной мечты под давлением окружающих. В итоге проживают чужую жизнь, занимаются не тем. Нелюбимая работа не вдохновляет, выполнять рабочие обязанности не хочется. Все это приводит к выгоранию, апатии и депрессии.
2. Избавьтесь от рутины. Жизнь, которая постоянно напоминает «день сурка», серая и безрадостная, нет никакого желания радоваться и творить. Чтобы исправить ситуацию, нужно постоянно вносить в жизнь яркие события и эмоции, найти приятные занятия и увлекательное хобби.
3. Обзавестись полезными привычками. Делать гимнастику каждый день, выпивать стакан воды по утрам, перейти на правильное питание, читать не менее 20 страниц в день. Для оттачивания привычки до автоматизма потребуется 21 день. Затем можно усложнить задачу.

4. Освойте правило «трех минут». Мысленно скажите себе, что поработаете буквально 3 минуты. Мозг такую задачу воспримет как вполне выполнимую, что поможет притупить чувство лени. Если для решения задачи требуется много времени, разбейте ее на мелкие части, отдыхайте после каждого выполненного эпизода. Постепенно периоды активности можно увеличить до 5-10 минут. Чаще всего такая схема работы приводит к тому, что возникает азарт, захочется пропустить несколько перерывов.

5. Учитывайте биоритмы. В зависимости от того, на какое время суток приходится пик активности, люди делятся на «сов» и жаворонков». Но есть еще и такое понятие, как интеллектуальный биоритм. Это временной промежуток, во время которого человек может продуктивно трудиться, не отвлекаясь. Нужно отследить продолжительность этого периода, как только он заканчивается, делать перерыв.

6. Смените окружение. Если вы постоянно находитесь среди ленивых, вечно недовольных и апатичных людей, то со временем станете вести себя так же. Поэтому для общения нужно выбирать позитивных, активных и целеустремленных людей.

7. Устраните все, что отвлекает от основной деятельности. Гаджеты, социальные сети, новостные ленты, болтливые коллеги. Все, не что направлено внимание ума, отнимает энергию и силы.

8. Избавьтесь от гиподинамии. Если вы считаете, что физическая активность не поможет справиться с приступом ничегонеделанья, каждый раз при признаках лени выполните 5-7 приседаний. Поверьте, эффект вас удивит.

9. Освойте навыки планирования. Заведите ежедневник, в котором прописывайте все задачи на день, неделю, обязательно указывайте, сколько времени необходимо для выполнения задачи.

10. Ставьте реальные цели. Часто лень возникает только потому, что задача сложная и страшная, не понятно, как к ней подступиться. Загадывайте то, что можно сделать прямо сейчас, распишите все шаги.

11. Не откладывайте важные дела на потом. Отложенные дела буквально давят на плечи, вы постоянно о них думаете, теряете силу и энергию.

12. Перестаньте бороться. Иногда, чтобы побороть лень, нужно просто перестать с ней бороться. Нужно встать в центре комнаты, 10-15 минут постоять в полной тишине, ни на что не отвлекаться. Уже через несколько минут возникнет желание что-то сделать, поскольку для мозга такое состояние непривычное.

Лень: как с этим бороться



Запишите на бумаге, сколько всего вы делаете и сколько вы можете сделать
Поставьте цель, до которой просто добраться
Балуйте себя вознаграждением каждый раз, когда достигаете поставленной цели
Поговорите с кем-то, кто следует вашему пути
Используйте настойку цветов Баха

