

Автор: Н.Сиянко, врач-оториноларинголог Речицкой ЦРБ. Источник: Dneprovec.by.



Почему многих клонит в сон на работе и как с этим бороться? Очевидно, из-за того, что человек мало спит, не успевает восстановиться, отдохнуть. Недосыпанию может способствовать также храп, из-за которого человек спит с паузами и не высыпается.

Нарушение сна не только влияет на трудоспособность, оно часто приводит к желанию съесть что-то вредное. Человеку требуется стимуляция, в том числе едой и напитками – чай, кофе, еще хуже – энергетики. Без этих стимуляторов люди просто не могут работать.

Самое разумное в такой ситуации – не искать стимуляторы, а нормализовать режим сна.

Кто-то из знакомых может посоветовать не переедать в обед, жевать жвачку или грызть семечки. Представители нетрадиционной медицины могут предложить различные упражнения: типа встаньте прямо, сделайте полный вдох, задержите дыхание как можно дольше и с силой выдыхайте воздух через рот.

Но **наиболее эффективным и безвредным средством** будет **физическая активность**: прогулка (подойдет и короткая пробежка с этажа на этаж по лестнице), отжимания, приседания. За короткий период времени можно без вреда простимулировать организм, повысить уровень кортизола, снизить уровень стресса. Вода помогает бороться со снижением активности организма. Да и поход в туалет, вызванный ее обильным употреблением, тоже не будет лишним и поможет взбодриться.

Удачи вам!

<https://dneprvec.by/health/2020/12/29/29403>