Автор: Александра Изотова
28.06.2009 16:19 - Обновлено 29.06.2009 16:05

Наши повседневные бытовые привычки нередко приводят к тому, что сил у нас становится все меньше и меньше. Таких привычек, как минимум, семь.

**Первая: регулярное недосыпание**

По статистике, в 60-е годы прошлого века среднестатистический человек отводил на сон 8 часов, сейчас – примерно 6,5. Мы стали меньше спать из-за ускорившегося темпа жизни, вынуждающего заниматься все большим количеством дел. Но помимо этого увеличилось количество людей, страдающих расстройствами сна (например, на фоне стресса).

Многие пытаются компенсировать недостаток сна на выходных, предаваясь так называемой «сонной булимии» - то есть, отсыпаясь до середины субботы. Особой пользы это не приносит. Исследователи из Северо-западного университета (штат Иллинойс) доказали, что недосып, накопленный в течение нескольких дней, нельзя компенсирован за один раз. Дело в том, что нехватку сна в течение суток организм способен без ущерба компенсировать на следующий день. Систематическое неполучение «компенсации», в течение нескольких дней подряд, приводит к раздражительности, подавленному состоянию и ожирению.

**Вторая: постоянные попытки похудеть с помощью диеты**

Любителей посидеть на диете можно разделить на три группы. Одни (и их меньшинство) действительно умудряются, посидев на диете, расстаться с лишним весом. У других ничего не получается – и они оставляют свои попытки ограничить свой рацион. Третьи же без сна и отдыха подбирают себе все новые диеты или начинают одну и ту же каждый раз с начала.

Именно они, эти упорные любители диет находятся в группе риска. Они постоянно испытывают чувство вины и неудовлетворенности за невыполненные планы по похуданию, они пытаются наказать себя все более строгой диетой, страдают от постоянного чувства голода (и часто – от недостатка важных веществ). В результате они снова срываются. Как ни банально, но придется в очередной раз повториться: диета должна быть сбалансированной, а попытки похудеть успешнее всего, если они сопровождаются физической нагрузкой.

**Третья: хронические боли**

Некоторые люди, испытывающие хронические боли, годами откладывают визит к врачу, руководствуясь соображениями, вроде: «Сегодня, кажется, полегче – может оно вообще перестанет болеть?».

Однако исследования показывают, что между пациентами с депрессией, посттравматическим синдромом и хронической болью есть определенное сходство. Это так называемая дезаптационная реакция, которая выражается в мышечной слабости, снижении аппетита и либидо, уменьшении физической активности, беспокойном сне и снижении концентрации внимания. Такой человек постоянно чувствует себя измотанным, истощенным, и это сильно снижает качество жизни.

**Четвертая: привычка глушить кофе литрами**

Чашка кофе прибавляет бодрости, зато литр кофе каждый день эту бодрость отнимает. Все просто: возникает эффект привыкания, для бодрости требуется все большая доза, которую, в конце концов, невозможно постоянно увеличивать. Кроме того, потребление кофеиносодержащих напитков усиливает обезвоживание. Тем, кому сложно отказаться от привычки пить несколько чашек кофе в день, имеет смысл сочетать их с питьем воды в течение дня. Впрочем, тем, кто обходится без кофе, вода тоже не повредит. Диетологи советуют пить 8 стаканов воды ежедневно.

**Пятая: регулярный прием энергетических напитков**

«Энергетики» не должны становиться постоянным утренним напитком. Принимая этот достаточно мощный стимулятор, человек получает ударную дозу кофеина, таурина и часто женьшеня. После такой мобилизации внутренних резервов, организму требуется восстановление и отдых. В особой опасности находятся печень, нервная и сердечно-сосудистая системы. А при регулярном приеме энергетиков происходит привыкание, и «бодрящий напиток» со временем бодрит все меньше и меньше.

**Шестая: недостаток кислорода**

Недостаток кислорода от постоянного пребывания в душном помещении замедляет обмен веществ и приводит к повышенной утомляемости. Советом «побольше гуляйте после работы», увы, сможет воспользоваться далеко не каждый. Поэтому можно

поискать выход в другом: во-первых, существуют кислородные коктейли, а во-вторых, можно изменять технику дыхания. В течение всего дня мы дышим поверхностно, делая неглубокие вдохи. Стоит уделить хотя бы несколько минут в день тому, чтобы «продышаться», делая медленные глубокие вдохи, или обратиться к релаксационным дыхательным техникам.

**Седьмая: недостаток движения**

Малоподвижность вовсе не приводит к экономии сил: мышцы без нагрузки теряют тонус, в итоге исчезает и энергия. Более того: физическая активность снижает не только риск сердечно-сосудистых заболеваний, но и риск возникновения депрессии и, как выяснилось, влияет на продолжительность жизни. Исследователи Университета Южной Каролины в течение 12 лет вели наблюдения за группой из 2600 пожилых людей. Выяснилось, что физическая активность влияет на продолжительность жизни гораздо сильнее, чем даже наличие нормального индекса массы тела. Иными словами, неважно, полный человек или худой: если он много времени в течение дня проводит в движении, он проживет дольше.