# Использование средств физической культуры для профилактики нервного и психофизиологического истощения

Физическое воспитание оказывает положительное влияние на умственное, эмоциональное и физическое состояние человека. Она укрепляет мышечную систему организма, улучшает кровообращение, прививает здоровые привычки и повышает общий жизненный тонус. В данной статье мы рассмотрим, как использование средств физической культуры может быть использовано для профилактики нервного и психофизиологического истощения.

Нервное истощение характеризуется чувством подавленности или изнеможения вследствие переутомления или перенапряжения. Под психофизиологическим истощением понимается состояние, включающее в себя как умственное переутомление, так и физические симптомы, такие как бессонница или трудности с концентрацией внимания. Чтобы предотвратить возникновение этих состояний в жизни человека, полезно заниматься физической культурой.

Физическая активность усиливает кровоток и доставку кислорода ко всем частям тела, в том числе и к мозгу. Это способствует улучшению когнитивных функций и более эффективному решению проблем, позволяет принимать разумные решения в условиях стресса, не испытывая чрезмерного напряжения и тревоги. Кроме того, при регулярных занятиях спортом в организме выделяются эндорфины, которые помогают чувствовать себя более счастливыми и расслабленными в течение всего рабочего дня, снижая тем самым чувство выгорания или истощения, вызванное длительным напряжением на работе. Кроме того, было обнаружено, что регулярные физические упражнения снижают уровень кортизола — одного из основных гормонов, вызывающих стресс в организме, а это означает, что они могут помочь облегчить некоторые психические расстройства, возникающие при напряженной работе, такие как головные боли напряжения или учащенное сердцебиение, связанное с приступами тревоги.

Получение достаточного количества сна необходимо для оптимального физического и психического функционирования, однако этим часто пренебрегают в периоды, когда человек оказывается эмоционально истощенным из-за длительной работы без достаточного времени отдыха между сменами для восстановления сил. Поэтому использование средств физической культуры может способствовать развитию привычек качественного сна, помогая человеку лучше понять, что его организм нуждается в регулярных перерывах для отдыха после длительных периодов отсутствия надлежащего восстановительного отдыха — это означает, что он реже будет засиживаться за ноутбуком, пытаясь наверстать упущенные в суматошных буднях дела. Кроме того, если перед сном заниматься физической активностью (а не смотреть телевизор), это поможет быстрее заснуть, а также обеспечит более глубокий сон, поскольку уменьшит такие симптомы усталости, как утренняя сонливость, вызванная недостаточным количеством сна в течение длительного периода времени. Наконец, регулярные физические упражнения способствуют повышению общего уровня энергии, что делает человека менее восприимчивым к истощению при выполнении сложных задач, требующих большой концентрации внимания в повседневной деятельности.

В заключение следует отметить, что использование средств физической культуры, таких как регулярные занятия физическими упражнениями, имеет широкий спектр преимуществ при профилактике психофизиологического утомления в повседневной жизни. Во-первых, благодаря усилению кровотока и доставки кислорода к важным органам, наш организм поддерживает когнитивную активность, позволяя нам принимать разумные решения в сложных обстоятельствах, не испытывая чрезмерного напряжения и тревоги по поводу ситуации. Во-вторых, улучшение привычек сна, позволяющее полноценно высыпаться, способствует быстрому и эффективному восстановлению после рабочей смены. В-третьих, повышение уровня энергии позволяет нам относительно легко справляться с высокими требованиями, предъявляемыми ежедневно. Физическая культура не только способствует сохранению психического здоровья, но и поддерживает общее благополучие человека как сейчас, так и в будущем.