

## Зима -в офисе!

### Проблема 1. Инфекции.

Рабочие столы - реальное пастбище для различных бактерий, а телефоны, компьютеры, мышки и даже дверные ручки - тем более. За день их касается очень большое количество людей, а за собственной гигиеной на рабочем месте мы следим не самым строгим образом.

Что делать? Почаще мыть руки и предметы личного пользования - клавиатуру, мышь, телефонную трубку. В случае если поели напрямик у монитора, протрите стол и компьютер.

### Проблема 2. Излишний вес.

Сидеть весь день в удобном кресле, отрываясь от него только чтобы поесть, - прямой путь к лишним кило. Тем больше в холода, когда нам не хватает солнечного света и тепла и организм копит жир на худшие времена. В США и Британии проблема офисного ожирения достигла таких масштабов, что крупные фирмы включили в свою корпоративную политику борьбу за здоровый жизненный стиль. Где-то работникам предлагают абонементы в фитнес-клубы по сниженной цене, где-то отключают лифты в офисных зданиях, а где-то даже доплачивают премии за сброшенные килограммы.

Что делать? Отказ от лифта и эскалатора - на самом деле эффективный метод оставаться в форме. Несомненно помогут 15-минутные пешие прогулки по утрам и вечерам, а еще легкая разминка во время рабочего дня. В случае если на обед вам положен час, успеть поесть можно и за 40 минут, а оставшиеся 20 израсходовать на не очень большую прогулку. Это не столько несомненно поможет вам "растрясать" съеденное, но и улучшит настроение, внимание способность к концентрации. Еще один совет. Не храните еду в рабочем столе или же, еще хуже, на нем. Как показало недавнее исследование Кембриджского университета, чем ближе к нам расположена еда и чем чаще мы ее видим, тем более соблазн ее съесть, даже в случае если мы не голодны. Цепляя весь день то конфетку, то печенье, вы не заметите, как обзаведетесь лишним жирком.

### Проблема 3. Неуместный температурный режим.

Далеко не каждый офис оборудован неплохим кондиционером и обогревателем, в следствии этого летом на работе чрезмерно жарко, осенью и зимой - чрезмерно холодно. И то и другое одинаково дурно как для вашего здоровья, так и для вашей работоспособности. В жару и холоде тяжело сосредоточиться, вы быстрее устаете, не можете хорошо думать. А все потому, что организм расходует чрезмерно много сил на поддержание нормальной температуры тела. Это, , ослабляет иммунную систему и ставит под удар сердечно -сосудистую, способствует развитию стрессов и бессонницы.

Что делать? В случае если уговорить начальство на покупку нормального терморегулятора не удалось, вспомните охладиться или же согреться собственноручно. От жары несомненно поможет умеренное питье, периодические умывания и комнатные растения - они хоть немного наполнят помещение кислородом. Смените свой рабочий гардероб: в одежде из натуральных тканей пережить жару легче. В случае если вам, наоборот, нужно согреться, сделайте удар на здоровое питание. Ешьте жаркие супы, пейте более чая. Кстати будет заметить что, тем более согревающим эффектом владеют специи: добавьте в свой обед перца или же имбиря и согреетесь в 2 счета. Ну и, естественно, одевайтесь лучше. В случае если ехать в толстом свитере в метро жарко и стыдно, оставьте какую-нибудь теплую кофту или же большой шарф напрямик на работе и одевайтесь, придя в офис.

### Проблема 4. Офисная аллергия.

В случае если вас преследует непреходящий кашель и насморк, а других симптомов болезни нет, не торопитесь пить антибиотики. Так называемая офисная аллергия может быть вызвана небольшими дозами токсичных веществ, которые попадают в воздух из кондиционеров, принтеров, сканеров и другой массы офисной техники и оседают на рабочих столах, в креслах и ковровом покрытии.

Что делать? Навряд ли вы сможете убедить руководство фирмы изменить всю рабочую технику в здании, в следствии этого идите к врачу и просите у него рецепт на средство, понижающее чувствительность носоглотки.

### Проблема 5. Боли и инфекции глаз.

Само по себе сидение перед компьютером - не самый наилучший метод поддержать здоровье ваших глаз. А в холодное время года эффект от 8-часового рабочего дня ощущается тем более болезненно. Дело в том, что зимой в офисе, как и на улице, резко падает влажность воздуха,

от этого глазное яблоко быстрее высыхает, появляются рези, щипание. Результат - мы чаще трем глаза и можем занести на слизистую всякую инфекцию. Со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Что делать? Опять же, следить за собственной гигиеной. Чаще мыть руки, не трогать лицо и тем более глаза. Делать разминку для глаз раз в 3-4 часа. Наилучший, но и самый затратный вариант - приобрести в офис увлажнитель воздуха.

#### **Проблема 6. Хронические боли в спине, шее.**

Они появляются приблизительно у 30% всех офисных работников в той или же иной степени. Имеют все шансы притащиться внезапно и так же внезапно исчезают. Причем заболеть может все что угодно - мышцы плеч, шеи, рук и даже ступни. Первопричина - в долгом сидении в одной и той же позе, какой бы удобной она ни казалась, и отсутствии движения. Пока мы сидим на месте, в наших мышцах скапливается так называемая молочная кислота. Сама по себе она не вредна - организм пользуется ее для высвобождения энергии, - но поскольку для неподвижного сидения энергия нам особо не нужна, кислота остается неиспользованной и вызывает боль.

Что делать? Почаще разминаться, заменять положение каждые 20-30 минут. Понятное дело, пробежаться по офисному зданию вам вряд ли удастся, но для простейших упражнений практически постоянно есть место и время. К примеру, разминать ноги можно напрямик сидя за столом - просто натягивайте носки на себя и обратно, после чего немного повращайте их вправо и влево. Простое упражнение для разминки спины и поясницы: в случае если кресло у вас крутящееся, сядьте перед столом, оторвите ноги от пола, возьмитесь за столешницу и поворачивайте таз сообща со стулом - то в лево, то вправо (корпус при всем при этом остается неподвижен) Разминайте шею. Подойдут обычные вращения и наклоны головы.

#### **Проблема 7. Систематическая безразличие и усталость.**

Эти недуги тем более прилипчивы осенью, когда нам не хватает солнечного света, а значит, и гормона счастья серотонина. Последствие - потеря концентрации, рассеянное внимание, снижение работоспособности. Хотя, причин может быть много и бороться с каждой нужно по-всякому.

Что делать? Следите за собой. В случае если вы просто устали, не высыпаетесь и испытываете потребность в солнечном свете, все это просто исправит 3-4-дневный отпуск. Погуляйте, подышите свежим воздухом, побольше двигайтесь - и все пройдет. В случае если же даже за длинные выходные отдохнуть не удастся и вы все точно также будете ощущать себя уставшим, обратитесь за помощью к врачу. Абсолютно вполне вероятно, что это не простая хандра, а синдром хронической усталости. Он тоже может проявляться в непроходящих мышечных и суставных болях, повышенной температуре, общей слабости. Панацеи от синдрома нет, но врач сумеет посоветовать вам, как избавиться от симптомов.