Poradnik na ,,focha’’



**Nic mi się nie chce” -Jak sobie z tym radzić?**

Rano trudno Ci podnieść się z łóżka. W pracy nieszczególnie się skupiasz, zadania przekładasz na następny dzień, a gdy już musisz je zrobić, odczuwasz wielką niechęć. Po przyjściu do domu nie masz na nic ochoty, nie chce Ci się gotować i sprzątać. Nie masz siły tłumaczyć swojego stanu nawet najbliższej osobie, więc prawie się nie odzywasz. Jesteś wykończony, brak Ci siły i motywacji. Zły humor próbujesz sobie poprawiać słodyczami, kawą. Martwisz się, że sobie nie poradzisz, masz pesymistyczne myśli, a przyszłość widzisz w czarnych barwach. [Jak możesz sobie pomóc?](http://www.centrumzmianywzyciu.pl/)

1. **Daj sobie czas**

****Przyjrzyj się swojemu stanowi. Co czujesz? Jaki może być tego powód? Co możesz z tym zrobić? Spójrz na siebie z uwagą i akceptacją. „Nic mi się nie chce” może być sygnałem, że organizm jest przemęczony. Być może wystarczy kilka dni odpoczynku – masz prawo czasami po prostu nic nie robić. Jeżeli to możliwe, weź wolne w pracy; poproś domowników, aby wyręczył Cię w obowiązkach domowych. Nie zadręczaj się myślami typu „muszę wziąć się w garść”, „jak później wyrobię się ze wszystkim?”, „jestem beznadziejny”; nie obwiniaj się, że nie podejmujesz żadnej aktywności. Po kilku dniach odpoczynku zmęczenie powinno ustąpić, a energia – wrócić. Wtedy warto pomyśleć co możesz zrobić, by trochę zwolnić tempo życia i lepiej rozładowywać stres.

Jeśli zmęczenie i brak motywacji utrzymują się przez ponad dwa tygodnie, a dodatkowo towarzyszą im inne objawy, takie jak bóle głowy, żołądka, obniżony nastrój lub bezsenność, umów się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu. Mogą to być objawy [zaburzeń depresyjnych](http://zmianywzyciu.pl/artykul/kiedy-dusza-choruje-o-przyczynach-objawach-i-leczeniu-depresji-473) lub lękowych, cukrzycy, niedoczynności tarczycy. Przyczyną wyczerpania mogą być także odwodnienie lub działania niepożądane niektórych leków. Warto poprosić lekarza o zmierzenie ciśnienia oraz skierowanie na badania krwi i moczu.

**2. Zadbaj o siebie**

****

Przyjrzyj się swojej codziennej diecie – być może spożywasz za dużo węglowodanów i cukrów, a brakuje Ci witamin i minerałów. Zastąp batonika owocami, a kawę – zieloną herbatą. Staraj się jeść rano pożywne, zdrowe śniadanie, np. owsiankę z suszonymi owocami, zacznij zażywać magnez i potas. Jeśli przebywasz głównie w zamkniętych pomieszczeniach, prawdopodobnie brakuje Ci także witaminy D. Warto wykonać badanie jej poziomu we krwi,  i jeśli wynik będzie zbyt niski, przebywać więcej na słońcu lub zażywać ją w postaci kropli czy kapsułek. Na rynku dostępnych jest wiele poradników, które pomogą Ci zmienić niekorzystne nawyki żywieniowe; jeżeli czujesz, że sam sobie nie poradzisz, skorzystaj z pomocy dietetyka. Jeśli nie jesteś typem sportowca, a przemęczenie dodatkowo wzmaga Twoją niechęć do treningu, zacznij od krótkich, umiarkowanych aktywności, np. spacerów lub basenu raz w tygodniu. [Lepsze odżywianie się,](http://zmianywzyciu.pl/artykul/nowe-zycie-po-glodowce-detox-z-marta-gladun-z-szambala-com-523) połączone z aktywnością fizyczną, stopniowo poprawi Twoje samopoczucie i przywróci energię.

1. **Znajdź interesujących znajomych, ciekawe zajęcie, nową pasję**

****

Przyczyną złego samopoczucia często jest odczuwana na co dzień monotonia. Nie musisz od razu zmieniać pracy albo przeznaczać wszystkich oszczędności na daleką podróż, by Twoje życie stało się bardziej ekscytujące. [Rozpocznij od małych, sprawiających przyjemność rzeczy,](http://zmianywzyciu.pl/sklep/filozofia-kaizen-malymi-krokami-ku-doskonalosci-95) których wcześniej nie robiłeś. Obejrzyj film, który zawsze chciałeś zobaczyć, umów się z koleżankami na damski wieczór lub z kolegami na kręgle ( w obecnym czasie – wirtualnie niesterty). Potem przejdź do większych aktywności: zapisz się na ciekawe warsztaty, ugotuj skomplikowaną potrawę. Rozwijaj w sobie motywację, aby uczyć się nowych rzeczy – to zabija nudę. Ważne jest, byś oprócz obowiązków znalazł trochę czasu na przyjemności i ciekawe zajęcia.

Jeśli Twoje kontakty towarzyskie Cię nie satysfakcjonują – pamiętaj, że nie masz obowiązku spotykać się z ludźmi, którzy Cię nudzą, dołują lub w jakikolwiek sposób wpływają na Ciebie negatywnie. Jeśli nawiązywanie nowych kontaktów nie przychodzi Ci łatwo, bądź otwarty na innych i nie oceniaj ich pochopnie. W ten sposób dasz sobie przestrzeń, by zauważyć interesujące Cię osoby i nawiązać z nimi relację.

1. **Planuj zadania**

****Wykonywanie obowiązków, gdy jesteś w gorszej formie, stanowi duże wyzwanie. [Dobrym sposobem na efektywne planowanie](http://zmianywzyciu.pl/artykul/10-przykazan-skutecznego-planowania-zmian-9) pracy jest dokładne zapisywanie w kalendarzu, co którego dnia powinieneś zrobić. Ograniczy to także prawdopodobieństwo zapomnienia o czym ważnym, co często zdarza się przy gorszym samopoczuciu. Wykreślaj zadania, które już skończyłeś – dzięki temu będziesz lepiej zorientowany, co jeszcze zostało do zrobienia oraz poczujesz satysfakcję z wykonania zadania do końca. Nie skupiaj się na tym, czy wykonasz swoją pracę dobrze czy źle, czy zadanie jest łatwe czy trudne, ani co będzie, jeśli poniesiesz porażkę. Jeśli nie będziesz zadowolony – zawsze możesz wprowadzić poprawki, ale i tak mniej zostanie Ci do zrobienia.

Powodzenia Aneta Gołuch