**Śpiący dzień w pracy? Kilka porad jak pokonać senność.**

**Ciężki dzień w pracy, monotonne zadania do wykonania, ponura pogoda za oknem, a może nieprzespana noc?**

Każdego z nas dopada czasami obezwładniająca senność, sprawiająca, że proste czynności wydają nam się niemożliwe do wykonania. Jedyne, o czym wtedy marzymy to powrót do łóżka, jednak istnieje kilka sposobów, które szybko i skutecznie postawią nas na nogi.

**Kawa i nie tylko**

Niezależnie od tego, czy budzimy się rano wyspani, czy też wstanie z łóżka wymaga od nas nadludzkiego wysiłku, kawa jest dla wielu osób nieodłącznym elementem porannego rytuału. Jedna filiżanka wypita przed pracą dostarcza niezbędnej energii, by rozpocząć dzień i w pełnej gotowości przystąpić do pracy. Gdy poczujemy nagłą senność bez problemu możemy sięgnąć po ten ożywczy napój, jednak powinniśmy pamiętać o tym, że wypijany w nadmiarze może nam zaszkodzić. Idealną, zdrowszą alternatywę dla kawy stanowi herbata, w szczególności zielona. Zawiera ona teinę, która działa na nasz organizm w podobny sposób jak kofeina, dzięki czemu poczujemy szybki przypływ energii. Z powodzeniem możemy również sięgnąć po soki na bazie cytrusów, które poprzez zawartość witaminy C wzmocnią nasz organizm i pomogą nam pokonać przytłaczającą senność.

**Jeść też trzeba umieć**

Nie tylko picie odpowiednich napojów pozwoli nam nabrać sił do pracy. Pamiętajmy o tym, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem, dlatego też nie powinniśmy go pomijać, jeśli nie chcemy odczuwać później zmęczenia. Również w tracie pracy nie możemy zapomnieć o jedzeniu, gdyż spadek poziomu glukozy we krwi powoduje senność i sprawia, że nie możemy się skoncentrować na wykonywanej czynności. Odstępy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny, a nagłego głodu najlepiej nie zajadać słodyczami, ponieważ są to tylko wypełniacze, które zapewniają krótkotrwały przypływ energii i nasycą nas na bardzo krótki czas.

**Trochę ruchu nie zaszkodzi**

Jeśli nasza praca wymaga ciągłego siedzenia lub jest mało aktywna powinniśmy pozwolić sobie na krótkie, regularne przerwy i poświęcić chociażby kilka minut na aktywność fizyczną. Nie musimy wykonywać skomplikowanych ćwiczeń, aby poczuć się lepiej. Wystarczy, że wstaniemy z krzesła, rozprostujemy nogi i rozciągniemy się trochę. W miarę możliwości powinniśmy również udać się na krótki spacer, dzięki któremu dotlenimy mózg, oczyścimy umysł i nabierzemy więcej energii. Jeśli nie możemy w trakcie pracy wyjść na dwór, warto pomyśleć o tym, by chodzić do niej pieszo lub pokonywać w ten sposób, chociaż niedługi odcinek trasy. Świeże, poranne powietrze z pewnością pomoże nam pokonać senność.

**Odpowiednia postawa**

Pracując przy komputerze lub znajdując się przez długi czas w tej samej pozycji często nie zwracamy uwagi na zachowanie odpowiedniej postawy ciała. Bezruch, złe ustawienie biurowych mebli, zbyt bliska odległość od komputerowego monitora i ciągłe pochylanie się sprawiają, że nie tylko możemy mieć problemy z kręgosłupem, ale również odczuwać senność i dotkliwy dyskomfort. Powinniśmy, więc zwracać większą uwagę na to, czy meble są odpowiednio dobrane do naszego wzrostu i czy sami zachowujemy odpowiednią postawę ciała wykonując swoją pracę.

**Umil sobie czas**

Dobra atmosfera i przyjazne otoczenie często sprawiają, że przychodzimy do pracy pełni chęci do działania. Bywają jednak i takie dni, gdy potrzebujemy dodatkowego zastrzyku energii, by odpowiednio pobudzić się do życia. W takich chwilach powinniśmy zaopatrzyć się w słuchawki i włączyć ulubiony utwór. Muzyka działa stymulująco na mózg, poprawia sprawność umysłową i przede wszystkim nastraja nas bardzo pozytywnie, dzięki czemu możemy lepiej skoncentrować się na zaplanowanych zadaniach. Ważne również, by w swoim miejscu pracy czuć się maksymalnie komfortowo. W końcu spędzamy tam mniej więcej osiem godzin dziennie. Jeśli mamy taką możliwość, warto zaaranżować swoją przestrzeń wedle własnych upodobań. Umieszczone na biurku zdjęcia, kolorowe kartki przypominające nam o zadaniach, kwiatek, czy dowolny inny drobiazg sprawią, że miejsce pracy wyda nam się bardziej przyjazne i chętniej będziemy do niego wracać.

**Czekolada dobra na wszystko**

Jeśli nic nie działa, a my nadal odczuwamy senność, możemy sięgnąć po niezawodną czekoladę, najlepiej gorzką. Nie bez powodu twierdzi się, iż wywołuje ona uśmiech, gdyż zawarty w niej cynk stymuluje wytwarzanie endorfiny, czyli tzw. hormonu szczęścia. Ponadto dzięki dużej dawce magnezu stymuluje pracę komórek nerwowych i poprawia sprawność naszego umysłu, dając nam szybko zastrzyk energii na najbliższe kilka godzin pracy.

Choć każdy z tych sposobów może poprawić nasze samopoczucie i pomoże skutecznie odegnać zmęczenie, gdy dopadnie nas w pracy, powinniśmy przede wszystkim zadbać o odpowiednią jakość naszego snu. Wysypiając się, zawsze będziemy wstawać rano pełni energii i pozbędziemy się uciążliwego uczucia senności.