

Energijos pilnas aš

Šiandien daugelis mūsų gyvena nuolatiname skubėjime, o tai daro įtaką ne tik emocinei savijautai, bet ir energijos lygiui. Tyrimai rodo, kad net maži kasdieniai įpročiai gali ženkliai pagerinti mūsų fizinę ir psichologinę būklę. Gyvenant tokiu tempu itin svarbu suprasti, kas iš tiesų lemia mūsų kasdienį gyvybingumą: miego kokybė, judėjimas, mityba, streso valdymas ir sąmoningas poilsis. Dažnai tai nėra dideli pokyčiai, o paprastai pritaikomi kasdieniai įpročiai, kuriems tereikia kelių minučių per dieną.



Maži įpročiai, kurie gali duoti labai daug

Dažnai manome, kad energijos trūkumas reiškia poreikį daryti kardinalius pokyčius, tačiau iš tiesų daugiausia rezultatų duoda nuoseklūs, maži kasdieniai žingsniai. Pavyzdžiui, net 10–15 minučių fizinio aktyvumo ar veiklos per dieną gali pagerinti nuotaiką ir pakelti energijos lygį. Taip pat ir reikia nepamiršti ir vandens, jis yra labai svarbus daugeliui organizmo funkcijų, taip pat gali ženkliai pakeisti savijautą. Trumpi pertraukų ritualai, tokie kaip atsitraukimas nuo ekrano ar įtempto protinio darbo, tempimai ar vos viena gilaus kvėpavimo minutė, padeda ne tik atpalaiduoti kūną, bet ir išvalyti mintis. Šie maži įpročiai lengvai įsiliesia į dienos tvarką ir sukuria tvirtą pagrindą energijai išlaikyti.

Tačiau nepamirškime ir kitų svarbių faktorių.

1. Tinkamas miegas: raktas į energiją ir produktyvumą

Geras nakties miegas neatsiejamas nuo sveikos gyvensenos ir energijos lygio palaikymo. Miegas veikia ne tik fizinę būklę, bet ir emocinę sveikatą, kognityvines funkcijas bei bendrą produktyvumą. Suaugusiems žmonėms optimali miego trukmė yra 7-9 valandos per naktį, tačiau kokybė čia yra svarbesnė už kiekybę.

Kaip užtikrinti kokybišką miegą?

- Venkite ekranų prieš miegą: Šviesos, sklaidžiamos iš išmaniųjų telefonų, planšečių, kompiuterių ir televizorių, gali trukdyti melatoninui, vadinamojo "miego hormono", gamybai. Stenkitės vengti šių įrenginių bent jau valandą prieš einant miegoti.
- Laikykitės nuoseklaus miego grafiko: Eikite miegoti ir kelkitės kasdien tuo pačiu metu, net savaitgaliais. Tai padeda reguliuoti jūsų kūno vidinį laikrodį ir pagerina miego kokybę.



- Valgykite lengvai prieš miegą: Sunki vakarienė gali trukdyti virškinimui, kuris savo ruožtu gali sutrikdyti jūsų miegą. Jei esate alkani prieš miegą, pasirinkite lengvą užkandį.
- Sumažinkite kofeino vartojimą: Kofeinas gali veikti jūsų nervų sistemą ir trukdyti užmigti, todėl venkite kofeino vartojimo mažiausiai 4-6 valandas prieš miegą.



Atkreipiant dėmesį į aukščiau išvardytus patarimus, galite žymiai pagerinti savo miego kokybę ir atitinkamai - dienos energiją bei bendrą gyvenimo kokybę.

2. Rytinis režimas: pirmas žingsnis link energingos dienos

Geras rytinis režimas turi milžinišką įtaką dienos produktyvumui ir bendrai savijautai. Pradėti dieną su aktyvumu yra puikus būdas paskatinti kraujotaką ir natūralią energijos gamybą. Paprasti tempimo pratimai ar lengvas aerobinis krūvis, toks kaip greitas ėjimas ar bėgiojimas, gali padėti „sukurti“ energiją kūnui. Mankšta padeda atsikratyti rytinio sustingimo, padidina širdies ritmą ir pagerina kraujo apytaką, kas yra būtina normaliam organų ir raumenų veikimui. Pradedant dieną fiziniais pratimais, galime „nustatyti“ savo kūną ir protą visai dienai. Tai padeda atstatyti energijos balansą po nakties ir suteikia mums geresnę kontrolę per savo dienos ritmą. Be to, rytinis aktyvumas pagerina miego kokybę kitą naktį. Reguliarus fizinių pratimų įtraukimas į dienvakę normalizuoja mūsų kūno laikrodį.

3. Subalansuota mityba = ne dieta, o protingi pasirinkimai, kurie duoda energijos.

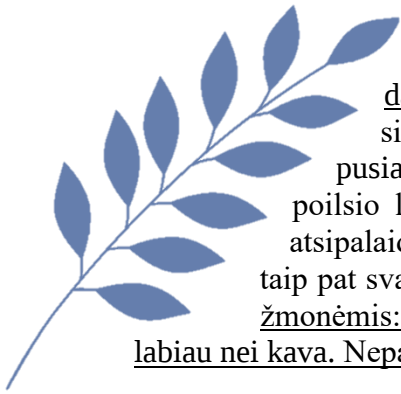
Tai reiškia paprastą dalyką: kiekviename valgyme turėti baltymų, skaidulų ir gerųjų riebalų. Baltymai (kiaušiniai, vištiena, jogurtas, tofu) padeda ilgiau būti sotiesiems. Skaidulos (daržovės, vaisiai, pilno grūdo produktai) suteikia stabilios energijos. Gerieji riebalai (avokadas, riešutai, alyvuogių aliejus) palaiko smegenų darbą. Nereikia sudėtingų receptų — svarbiausia rinktis maistą, kuris duoda jėgų, o ne tik greitai užpildo.

4. Stresas neatsiejama šiuolaikinio gyvenimo dalis, tačiau jo nekontroliavimas gali turėti rimtų pasekmių sveikatai.



Nuolatinis stresas kenkia ne tik emocinei ir psichologinei būklei, bet ir fiziškai išsekina. Todėl svarbu mokėti efektyviai valdyti stresą, kad galėtumėte palaikyti aukštą energijos lygį ir gerą sveikatą. Štai vienas iš daugelio metodų kurių gali išbandyti: 4-7-8 pratimas. Įkvėpiama tyliai pro nosį skaičiuojant iki 4. Kvėpavimas sulaikomas kol suskaičiuojama iki 7. Lėtai iškvėpiamas oras iš plaučių pro burną skaičiuojant iki 8. Dar tris kartus cikliška kartojami 3–5 žingsneliai, t.y. įkvėpimas, sulaikymas ir iškvėpimas, kurių santykis 4:7:8.

5. Emocinė sveikata — energijos dalis



Emocijos tiesiogiai veikia mūsų energiją. Jei vis dažniau jauti nuovargį, irzlumą, sunkumą susikonsoliduoti — tai ne „tinginystė“, o kūno žinutė, dar kitaip, perdegimo signalai, kad reikia sustoti. Vienas svarbiausių žingsnių siekiant išvengti perdegimo yra darbo/mokyklos ir asmeninio gyvenimo pusiausvyros palaikymas. Svarbu nustatyti aiškias ribas tarp darbo/mokyklos ir poilsio laiko, stengtis neperkrauti savęs darbais ir suteikti sau pakankamai laiko atsipalaiduoti. Planavimas laisvalaikio ir skyrimas laiko pomėgiams bei šeimai yra taip pat svarbūs veiksniai, padedantys išvengti perdegimo. Labai svarbus yra ryšys su žmonėmis: trumpas pokalbis, žinutė draugui ar bendras juokas gali pakelti nuotaiką labiau nei kava. Nepamirškime, jog žmonės gali įkrauti, suteikti pozityvo.

Energija ir produktyvumas prasideda nuo mažų pasirinkimų: ką valgai, kaip judi, kiek skiri laiko sau. Nebūtina visko pakeisti iš karto – net 10 minučių per dieną gali pakeisti savo nuotaiką, akinius, pro kuriuos žiūri į pasaulį bei atrasti veiklų kurios tave įkvepia ar suteikia jėgų.

Jau nuo šiandien gali pradėti kurti mažus įpročius ir laikui bėgant pamatysi, kad neišsenkanti energija, pozityvas ir pasitikėjimas savimi taps natūralia būseną.

Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje A.Minickaite, agne.minickaite@sveikatos-biuras.lt ; +370 676 98149 kartu su gimnazijos švietėjais/ savanoriais pagal pateiktą informaciją: <https://bukitesveiki.lt/blogs/sveikatos-patarimai/kaip-padidinti-energijos-lygi>
<https://www.sveikata.lt/straipsnis/6-nieko-nekainuojantys-budai-kaip-igyti-daugiau-energijos-4587>
<https://www.delfi.lt/sveikata/be-streso/kaip-tureti-daugiau-energijos-ir-buti-geresnes-nuotaikos-89440905>
<https://www.smlpc.lt/kaip-islaikyti-energija-visa-diena-subalansuotos-mitybos-patarimai/>
<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/9-tips-to-boost-your-energy-naturally>
<https://www.darniejivingiai.lt/index.php/lt/tinklara%C5%A1tis/14-kv%C4%97pavimas-4-7-8>

