**Утомление**

Увеличение частоты сердечных сокращений человека, находящегося в состоянии покоя, свидетельствует об утомлении.

Утомление – это состояние временного снижения работоспособности человека. Утомление развивается вследствие напряженной или длительной умственной либо физической деятельности и сопровождается ощущением усталости. Это нормальное состояние организма, играющее защитную роль. Оно характеризуется уменьшением интенсивности и темпа реакции, в появлении ошибок, нарушении координации движений, неприятными, болезненными ощущениями, общим ухудшением самочувствия. Может возникнуть ощущение тяжести в голове и мышцах, общая слабость, разбитость.

Если отдых недостаточен после утомления, работоспособность не восстанавливается, то постепенно развивается переутомление.

Профилактика переутомления заключается в умении правильно оценивать свое состояние, осуществлять самоконтроль за показателями длительности и интенсивности умственной и физической нагрузки и отдыха. При организации режима дня необходимо постоянно чередовать умственную и физическую работу, использовать активный отдых для восстановления работоспособности. Для профилактики переутомления необходимо научиться учитывать психологические аспекты своего состояния, то есть любая нагрузка - умственная или физическая – должна быть реальной, соответствовать индивидуальным возможностям. Профилактика переутомления включает также соблюдение правил здорового образа жизни, активные занятия спортом, соблюдение режима дня и правильное питание. Нужно ежедневно в одни и те же часы ложиться спать, вставать, принимать пищу. Самые незначительные отклонения от налаженного режима не только ведут к снижению трудоспособности, плохому самочувствию, но и к снижению успеваемости.