

Oboseală noastră cea de toate zilele

Notă Este un material conceput acum câțiva ani, când încă mai eram rezident, dar care și-a păstrat valabilitatea și pe care ți-l propun și ție, cea sau cel care lucrezi în corporații sau într-un mediu extra competitiv, la fel cum am făcut-o și eu în urma cu ceva ani. Și sper să funcționeze și pentru tine, așa cum a făcut-o și pentru mine pentru a putea trece mai ușor peste perioadele super stresante, și pentru ați păstra sănătatea.

Iar dacă o să ai rădarea să citești până la sfârșit, îți voi face și o propunere....

Scriu aceste rânduri la sfârșitul unei perioade foarte stresante, în urma căreia mi-am luat câteva zile libere, pentru a mă odihni. S-au adunat cititul zilnic pentru rezidențiat, plus gărzile aferente, apoi cele două cursuri de limbi străine pentru acreditare. Miercurea încep la 16 și termin la 21 cu limbile străine...Apoi, proiectul acesta de dezvoltare a echipei de oameni ce-și doresc libertatea financiară care mi-a cam dat bătăi de cap în ultima vreme. De multe ori îmi doream să mă cheme altfel, să nu mai am eu responsabilitățile pe care singur mi le-am asumat. Asta se cheama **burn out**, cum zic americanii, adică **surmenajul** cum am zice noi.



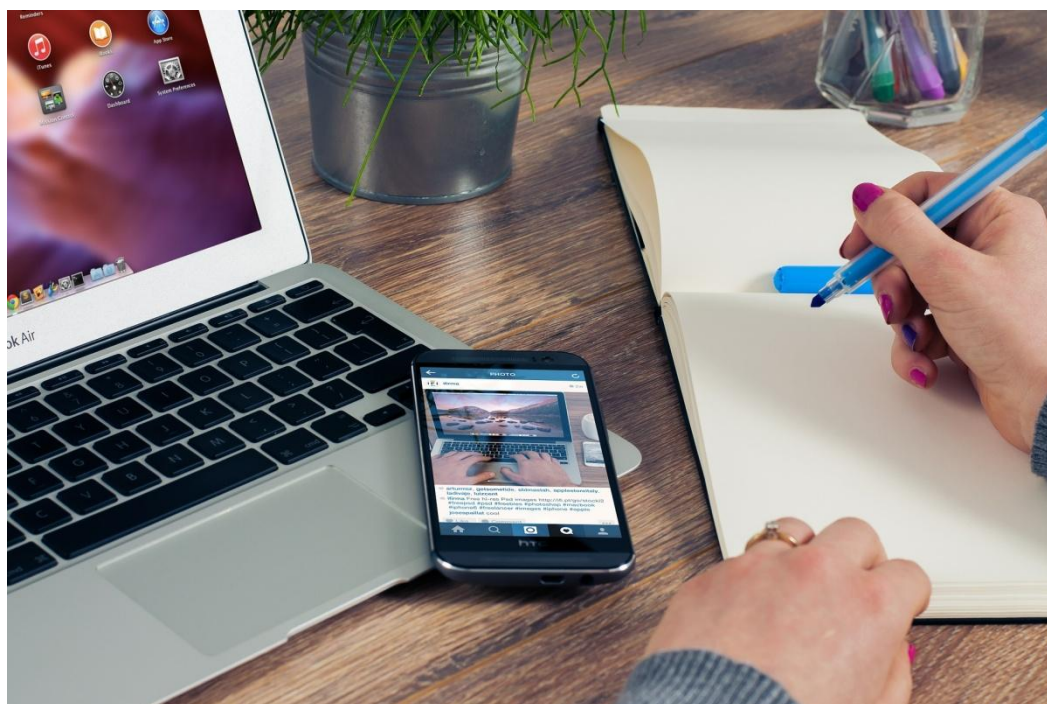
Și sunt convins că și tu pățești la fel. Că ai momente la job în care ai de scris prezentări, de ținut cursuri, de lucrat ore suplimentare, de dus copiii la grădiniță sau la școală, de luat copiii de la grădiniță sau de la școală, de făcut cumpărături, de gătit, de reparat prin casă tot felul de lucruri, de căutat meșteri pentru asta sau service-uri. Apropos, ai constatat și tu că nu mai găsești meșteri buni ? Că trebuie să cauți intens, cam vreo două săptămâni, pe cineva care să se și priceapă și nici să nu te lase fără bani ? Nu mai vorbesc de planurile tale personale, de dezvoltare personală. Planurile alea de care, de cele mai multe ori, vorbești doar cu tine despre ele și care sunt puse pe așteptare de multă

vreme...Știi tu, excursia în Insula Păstelui sau la Rio de Janeiro, ori să-ți cumperi SLK ăla tocmai apărut, ori să faci voluntariatul pe care tot ți l-ai propus...

Eu știu că am avut astfel de situații în trecut, când învățam pentru rezidențiat, deși lucram în corporații farmă și era foarte stresant să le fac pe amândouă odată. Și acum am momente în care se adună tot felul de proiecte care mă epuizează. Pentru că vreau să iasă bine, ca și tine, sunt convins.

Ce-i de făcut atunci ?

Păi primul pas pe care îl știu este să programezi tot ceea ce trebuie să faci. Dacă azi, de exemplu, ai de făcut 4 lucruri extrem de importante, începe cu ele ziua, și de preferat ar fi, cu cel mai greu sau cu cel mai urgent. Apoi următorul și următorul, până le termini pe toate 4. Este foarte important să îți faci un mic plan : ce trebuie să faci, pe cine trebuie să suni sau să cauți, ce resurse bibliografice trebuie să cauți și unde etc, așa încât atunci când te apuci de treabă să ai acea stare de flux.



Încă ceva foarte important : lasă telefonul departe de tine. Închide facebook-ul, twitter-ul sau orice altă aplicație care te atrage ca un magnet să o folosești. E important să faci asta și la job și când lucrezi acasă. Poate mai ales acasă...Deși, am cumva senzația că deja faci asta.... Nu-i așa ?

Iarăși studiile făcute în Scandinavia și Statele Unite susțin că cel mai productiv scenariu este să **muncești 45 de minute cu 10-15 minute pauză**. Mai ales dacă vorbim de muncă intelectuală.

Ce faci dacă în timp ce lucrezi primești un telefon urgent ?

Te oprești din muncă ? În principiu este bine să te oprești din ce faci atunci când primești telefonul, dacă te hotărăști să iei apelul. Asta pentru a putea fi atent la natura telefonului : chiar este o urgență ? Merită să mă întrerup ? Nu poate altcineva să se ocupe ? Este prezența mea **VITALĂ** acolo unde cere telefonul ? Tu știi cel mai bine răspunsurile la aceste întrebări. În funcție de ele, de răspunsuri,

decizi ce faci. Însă e important să cântărești bine „urgența”. De multe ori oamenii au tendința de a exagera tocmai pentru a primi ajutor. Așa că ar trebui, câteodată, aplicat un filtru la aceste telefoane.

Ce faci cu orele suplimentare ?

Am avut colegi care săreau în sus de doi metri când li se cerea să mai rămână până termină treaba, deși programul de lucru se terminase. Eu știu că am rămas de fiecare dată când era ceva de făcut. Pentru că dacă nu se terminase până atunci, probabil că era o treabă grea sau o treabă importantă, care trebuie să iasă bine și știi vorba cu „graba strică treaba”. Însă asta se întâmplă odată la nu știu ce perioadă. Dacă șeful exagerează, îți dă treabă pentru că știe că tu o vei face negreșit, în detrimentul timpului tău personal, ar trebui să iei măsuri. Stephen Covey în „**Eficiența în 7 trepte. Un abecedar al înțelepciunii**”, pe care ți-o recomand și ție, spune că trebuie să învățăm să spunem nu. Și pentru noi ziua are 24 de ore, și noi avem familie și priorități și trebuie să ne cântărim bine prioritățile.

Orele de somn trebuie să fie negreșit alocate. Fără somn organismul nostru nu poate funcționa. Are nevoie să își refacă neuromediatorii, „să dea gunoiul afară”, adică să facă secreția și excreția rezidurilor rezultate în urma proceselor fiziologice din 24 de ore. Și este important să dormi într-o cameră unde este întuneric, unde creierul nostru nu este stimulat. Lumina are acest efect. Să țină treaz creierul. Zgomotul are același efect. Creierul încearcă să-l clasifice dacă este sursă de pericol sau nu. Și te ține treaz... Este necesar să avem un confort termic, să fie aerisit în cameră înainte de somn.

De asemenea, este important să îți induci starea de somn. Fie citești ceva, fie îți creezi un tabiet care să îți inducă somnul : faci duș, te schimbi în pijama etc Mai există sunete care stimulează creierul să intre în starea în care emite undele specifice somnului. Și care au ca efect, pe lângă faptul că adormi, să creeze o stare de liniște, să alunge stresul, teama, creezează o stare de optimism și de mobilizare pentru activitățile pe care urmează să le desfășori. Asta după ce dormi. Aici <https://hypnosislive.com/choose/liviu> ai câteva exemple de sunete de acest fel pe care le poți descărca gratis, fără nicio obligație. Eu le-am testat și funcționează. Cât am învățat pentru rezidențiat, și acum mai fac asta, învățam ascultând aceste înregistrări și parcă sunt mai eficient. Nu ai nimic de pierdut ! Încearcă-le și vezi dacă la tine funcționează. Eu am o bănuială că vor funcționa...

Cât ar trebui să dormim ?

Este un subiect încă controversat, cu date diferite. Unii cercetători susțin că ar trebui să dormim 7-8 ore pe noapte, alții că sunt suficiente și 6 ore pe noapte. Cert este că undeva la 6 ore ar trebui să fie minimum pentru a putea să ne odihnim. Apoi perioada maximă o decidem fiecare din noi. Însă cred că 6 ore sunt suficiente pentru a ne odihni realmente.

Ce mai putem face să nu fim obosiți ?

Să ne luăm perioade libere. Sunt oameni de succes, care au zeci de proiecte în derulare simultană care la 2-3 săptămâni își iau o scurtă vacanță. Unii vor spune că-s mofturi. Cine poate să muncească atât de puțin ? Problema nu cred că ar trebui pusă pe cantitate, ci pe calitate. Creierul uman nu poate face multitasking. Iarăși, sunt studii făcute pe acest subiect. Dacă facem mai multe lucruri deodată, pe unele le facem prost. Ați remarcat că atunci când scrieți ceva și cineva vă întreabă ceva, instantaneu mâna care scrie se oprește ? De ce credeți ? Nu putem face multitasking ! Așa încât este important să rupeți ritmul. Să lăsați creierul, mai ales partea aceea de subconștient, care are o „lățime de bandă” de 400 000 de biți față de conștient care are doar 2000!!!, să caute soluția „în baza de

date". Se spune că Kekule așa a descoperit formula benzenului. După ce s-a relaxat cu un somn în fața focului ce ardea în șemineu. Visând un șarpe ce se tot încolăcea a ajuns la formula chimică. Plimbările în natură, sau într-un parc, sau scurtele concedii cu familia sau prietenii sunt ca un fel de reset pentru noi. Iar după aceste ieșiri, cum crezi că vei lucra ?

Mai sunt câteva soluții pentru perioadele grele, când nu puteți delega, când nu poți pleca în excursii. **Tonicele cerebrale.** Sunt acele substanțe care favorizează troficitatea nervoasă prin vascularizație sau chiar prin efect direct pe substanța nervoasă. Substanțe de sinteză precum piracetamul sau mai noi, pramiracetamul, ginkgobiloba sau vitaminele din grupul B sunt astfel de soluții. Poate vei spune că nu este natural, că sunt medicamente ce n-au ce căuta în dieta ta. Poate ca da. Însă atunci când tratăm o stare patologică, de ce suntem mai permisivi ? De ce trebuie să așteptăm să avem o problemă pentru a folosi ceva ce putem folosi și preventiv ? Ma ales că avem soluții naturale. Vitamine extrase din plante, sau chiar alimentele ca atare. Spanacul, ficatul, legumele pot fi surse reale. Problema lor este concentrația. Ar trebui să mâncăm un lighean, ca să citez pe cineva, de legume ca să avem doza necesară. Evident, ar mai trebui să evităm excesele de orice natură pentru a nu încărcă organismul suplimentar și pentru a evita astfel oboseala.



Există încă o soluție : **suplimentele nutritive** care concentrează **fitonutrienții** atât de necesari. Că vorbim de vitamina B, că vorbim de lecitină, că vorbim de magneziu și de zinc, toate combat oboseala. Eu le folosesc unele de calitate excepțională pentru că în fermele lunde se produc se folosesc insecte pentru combaterea altor insecte, și nu insecticide, păsări pentru a combate insectele dăunătoare. Se folosește combaterea buruienilor prin solarificare, ardere cu flacăra și prașila pe care o știm și noi de la bunicii și străbunii noștri. Nu se folosesc erbicide. Nu se folosesc îngrășăminte chimice, ci doar naturale. Se face o agricultură sustenabilă care asigură materii prime de primă calitate și este prietenoasă cu mediul. Sunt monitorizate constant pentru a ști cu exactitate momentul concentrației maxime de fitonutrienți. Iar tehnologiile de deshidratare și concentrare sunt

cele mai eficiente cunoscute în acest moment, tocmai pentru a păstra cât mai mulți fitonutrienți pentru tine.

Așadar pentru a reduce nivelul deoboseală până la zero, ar trebui :

-Să îți **programezi sarcinile zilnice**. Să gândești pe hârtie. Fă-ți un „to do list” sau un planer cu ore, zile, săptămâni unde îți treci toate sarcinile tale. Un alt pont este că planificare este bine să o faci cu o seară înainte astfel încât creierul tău să găsească noaptea, în timp ce te odihnești, soluțiile. Sună aiurea ? De ce nu încerci să vezi dacă funcționează ?

-Să muncești în **cicluri de 45/15 minute**.

-Să **dormi bine**, cel puțin 6 ore pe noapte.

-Să îți iei **mici vacanțe** sau să ai mici ieșiri în natură, în mod regulat.

-Să folosești **sunete de relaxare, suplimente alimentare**.

Dacă vrei să știi mai multe despre suntele brune, poate să primești pe cele pe care le folosesc eu,

Dacă vrei să știi mai multe despre ce suplimente folosesc eu, cum pot ajunge și la tine, ce preț au și ce reducere poți avea, contactează-mă. Și ca să facem și un up date, Robin Sharma în „**Clubul orei 5AM**”, pe care o poți avea și tu de la mine, spune că înainte de culcare e bine să renunțăm, cu 2 ore înainte de culcare, la ecrane. Orice fel de ecrane...Știu că e ceva foarte drastic, dar cred că sănătatea ta merită asta ! Măcar încercarea...Pentru că rezultatele te vor motiva.

P.S. Este mult mai ieftin și mult mai confortabil pentru tine să prevenim această stare decât să o tratăm. Sănătate maximă !

Și dacă ai ajuns până aici, e clar că vrei să eviți surmenajul și e clar că muncești multe ore pe zi, probabil neglijându-ți familia...Tu știi dacă merită compensația financiară...Ce știi e că e bine să fii deschis sau deschisă oricăror variante. Cum poate știi deja, poți afla mai multe pe blogurile de mai jos, unul din post-uri fiind „Pentru tine corporatistule sau corporatisto, cu prietenie” unde mi-am permis să-ți fac câteva sugestii...

Iar dacă este deschisă sau deschis și altor oportunități față de ceea ce deja faci, poți să afli [mai multe aici](#) și-ți voi detalia propunerea mea.

<https://www.sanatateata.org>

<https://www.coltulcuidei.com>

liviudurby@gmail.com