**Как восстановиться после новогодних праздников**

Любые праздники, а особенно Новый год, могут стать настоящим испытанием для нашего организма. Переедание, сбитый режим сна и бодрствования, отсутствие физической нагрузки, переутомление – все это оказывает негативное влияние на общее состояние человека. Серьезный урон здоровью это, конечно, не принесет, но вот «неприятности» в виде снижения общего тонуса, плохого настроения и апатии, лишних килограммов доставит. Как быстро вернуться в прежнюю форму без ущерба для здоровья? Давайте рассмотрим несколько простых способов.

***Способ 1. Устройте организму разгрузку.*** Сбалансируйте свой рацион питания. Исключите из своего меню жирное, соленое и копченое. Употребляйте больше свежих фруктов и овощей. Не стоит доедать все продукты и блюда, оставшиеся от новогоднего застолья – это может быть даже опасно, так как салаты и закуски, заправленные майонезом, нельзя долго хранить. Пейте больше жидкости: травяные чаи, морсы, питьевую воду. Ограничьте количество выпиваемого кофе или крепкого чая. Если все же вам хочется сладкого – предпочтение отдавайте зефиру, пастиле, натуральному мармеладу или горькому шоколаду.

***Способ 2. Откажитесь от алкоголя.*** Алкоголь является не менее тяжелой артиллерией для нашего организма в новогоднюю ночь. Даже если вы выпили умеренное его количество – это может нанести достаточно серьезный ущерб здоровью. Алкоголь влияет на все органы и системы: особенно страдают печень, поджелудочная железа, головной мозг. Он вызывает нарушение защитных барьеров, пищеварения и водно-солевого баланса. На фоне этих процессов, а также непосредственно под влиянием алкоголя происходит отек клеток головного мозга и повышение внутричерепного давления, что дополнительно вносит свою лепту в послепраздничное состояние. Поэтому по возможности откажитесь от употребления алкоголя вообще либо ограничьте его количество. Не допивайте остатки спиртных напитков.

***Способ 3. Больше гуляйте на свежем воздухе.*** В праздничные и выходные дни больше гуляйте на свежем воздухе. Не сидите дома перед телевизором. Выбирайтесь в лес, на природу, гуляйте просто во дворе своего дома. Если позволяют погодные условия – катайтесь на санках, лыжах или коньках. Так вы не только получите заряд энергии и бодрости, но и избавитесь от лишних калорий. Однако, помните, что в целях профилактики коронавирусной инфекции стоит избегать мест массового пребывания людей (публичных катков, лыжных трасс и т.д.) либо посещать их с соблюдением правил ношения защитной маски и социальной дистанции.

***Способ 4. Высыпайтесь.*** Встретив Новый год и просидев за столом до самого утра одну ночь в году – вы не причините серьезный ущерб своему режиму сна. Постарайтесь наладить его в последующие дни. Спите в заранее проветренном помещении, откажитесь от плотного ужина минимум за 2 часа до сна, не пользуйтесь гаджетами. Вместо этого можно послушать приятную музыку или почитать любимую книгу.

***Способ 5. Плавно вливайтесь в работу.*** Вернувшись после новогодних праздников на рабочее место, по возможности плавно вливайтесь в процесс. Делайте упор на качество и эффективность проведенной работы, а не на скорость. Так вы не только адаптируете свой организм к рабочим будням, но и избежите возможных ошибок.

***Способ 6. Отдохните от чрезмерного общения.*** Любой праздник является причиной потери энергии: всех надо обласкать, поздравить, уделить внимание, дать ценные рекомендации. И все эти приятные праздничные хлопоты приправлены легким, будоражащим ум, стрессом: я ничего (никого) не забыл(-ла), я успею, дорога, документы и т.д. Вот почему, после праздников психологически мы чувствуем опустошение. Постарайтесь свести к минимуму излишнее общение в послепраздничные дни, проводите время в семейном кругу.

***Способ 7. Традиционный отдых.*** Устройте себе традиционный новогодний отдых – сходите в баню. Эта процедура не только очистит организм от последствий застолья, но и принесет пользу всему организму. Отлично, если это будет баня в собственном загородном доме. Если же таковой нет – выбирайте общественную баню с минимальным количеством посетителей с обязательным соблюдением правил социальной дистанции и обработки рук.

Выберите для себя наиболее подходящий способ восстановиться после новогодних праздников, комбинируйте и сочетайте их – и Новый год принесет вам только радость! Берегите свое здоровье и здоровье близких!

*Анастасия Степанькова,*

*заведующий отделением*

*общественного здоровья*

*Гомельского городского ЦГЭ*