

E-BOOK



LAVORATORI

CARNIDYN



Stanchezza da lavoro: perché insorge e come affrontarla rapidamente

Quanti di noi sono stanchi e stressati per via del lavoro? Si tratta di una condizione diffusa, da non sottovalutare. Il lavoro occupa gran parte delle nostre giornate, togliendoci spesso molte energie. È importante imparare a capire **come non lasciarsi sopraffare da impegni e scadenze.**

Vediamo insieme perché può insorgere la stanchezza e come contrastare questa evenienza.

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Quali sono cause e sintomi della stanchezza mentale?

In generale, non è infrequente accusare una **stanchezza mentale diffusa**. Le **cause della stanchezza mentale** sono molteplici, variano da individuo a individuo e riguardano persone di tutte le età. Tra le principali troviamo:

- **Accumularsi degli impegni quotidiani:** lo stress mentale insorge facilmente quando ci troviamo a dover affrontare giornate frenetiche e ricche di impegni. Scadenze da rispettare, obiettivi da raggiungere, aspettative alte: spesso non riusciamo a venire a capo di tutti i nostri incarichi e delle questioni che ci preoccupano, e ci sentiamo frustrati e inadeguati.
- **Cambi di stagione:** la stanchezza si manifesta soprattutto a causa degli sbalzi termici, delle aumentate o diminuite ore di luce, delle variazioni climatiche.

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

- **Stile di vita non regolare:** uno stile di vita poco sano (abuso di alcol, fumo e caffeina), un'alimentazione non equilibrata, poche ore di sonno possono causare situazioni di particolare stanchezza sia mentale sia fisica.
- **Scarsa qualità del sonno.** Molti di noi trascurano il riposo notturno: errore! Un buon sonno notturno, di almeno 7- 8 ore, è indispensabile per ricaricare le nostre pile naturali e affrontare la giornata fisicamente in forma e mentalmente lucidi.

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Sintomi della stanchezza mentale: non sottovalutiamoli

La stanchezza mentale può insorgere in un periodo della nostra vita particolarmente impegnativo. Ecco a quali condizioni prestare attenzione:

- Affaticamento e ridotta forza muscolare;
- Diminuita capacità di recupero;
- Mancanza di concentrazione e di attenzione;
- Vuoti di memoria e mal di testa;
- Spossatezza e svogliatezza;
- Sonnolenza diurna.

Non sottovalutiamo questo malessere. Infatti, nel medio e lungo termine potremmo faticare sempre più a gestire una stanchezza trascurata.

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Stanchezza agli occhi, da cosa può dipendere?

La **routine lavorativa** comporta spesso affaticamento, stress e stanchezza che è bene tenere sotto controllo per evitare che raggiungano livelli critici.

Periodi di stress causati da un'**ingente mole di lavoro** possono toglierci energia e influire negativamente sul nostro equilibrio psicofisico. Spesso ci troviamo a sostenere **incarichi importanti e impegnativi**, come ad esempio l'organizzazione di un importante evento aziendale o il raggiungimento di un obiettivo determinante ai fini della produttività o della nostra carriera.

Ci illudiamo di essere perfettamente **in grado di svolgere più compiti contemporaneamente** e di portare a termine tutte le nostre mansioni, seguendo ritmi serrati. La nostra **vita frenetica** ce lo impone, così come ci impone di essere sempre proattivi e propositivi.

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

In realtà non possiamo contare su risorse personali illimitate. Il nostro **cervello** è un **meccanismo complesso e ben funzionante**, ma sovralimentarlo di informazioni e input potrebbe causare un vero e proprio **corto circuito mentale**, con una serie di conseguenze, tra le quali:

- Mancanza di concentrazione;
- Sonnolenza diurna;
- Svogliatezza;
- Sovraffaticamento e stress.

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Rischiamo lo stress da superlavoro? Fermiamoci prima

Abbiamo visto poco fa alcuni campanelli d'allarme da non sottovalutare. Non lasciamo che la **stanchezza** si trasformi in stress da superlavoro. **Impariamo ad ascoltare di più noi stessi**: in linea generale, la tensione non è sempre negativa, poiché è quella condizione che ci sprona a essere produttivi e propositivi, investendo le nostre risorse per raggiungere un obiettivo.

Tuttavia, quando superiamo una certa soglia di tollerabilità, tendiamo a perdere il controllo, ci deconcentriamo, subentra una condizione di inquietudine, irritabilità, insicurezza, possibili disturbi psicosomatici. Prima di arrivare a questo livello, **fermiamoci e allentiamo la presa**. Svolgiamo un **lavoro cognitivo o fisicamente usurante**? In entrambi i casi, non prendiamo sottogamba il sovraccarico mentale e fisico che le nostre giornate prevedono. È davvero importante capire quando fermarsi, per ripartire con rinnovata energia e una maggiore motivazione.

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Contrastiamo la stanchezza mentale: 7 pratiche per essere produttivi

Per lavorare bene e vivere la nostra quotidianità al meglio, è necessario evitare di forzare la mano e chiedere troppo a noi stessi. Per combattere la stanchezza da lavoro possiamo seguire alcune, semplici regole. Eccone 7:

1. 1. Affrontare prima i compiti più difficili

Di solito la mattina la mente è più reattiva e si è più produttivi. Proviamo a **stilare una lista dei compiti che dobbiamo portare a termine entro la giornata**. Iniziamo a svolgere quelli più urgenti e complessi. In questo modo, quando saremo più stanchi, dovremo affrontare le mansioni che richiedono uno sforzo minore. Riusciremo in questo modo a bilanciare e canalizzare al meglio le nostre energie residue.

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

2. Fare pause brevi ma frequenti

Regoliamoci in base all'organizzazione del nostro lavoro. Se svolgiamo una professione fisicamente usurante, staccare dal lavoro per qualche minuto ci consentirà di recuperare e riallinearci con le varie attività. Interrompere brevemente il lavoro servirà a **liberare la mente** e ricominciare più riposati.

3. Fare movimento

Se ne abbiamo la possibilità, fare due passi o **sgranchirci le gambe durante la pausa** ci aiuterà a rilassarci e distendere la mente. Nel nostro tempo libero, prendiamoci almeno 30 minuti tutti per noi: dimentichiamoci dello smartphone e usciamo per una bella passeggiata, andiamo in palestra o facciamo qualche esercizio a casa.

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

4. Seguire una dieta regolare

Una delle cattive abitudini da eliminare è quella di saltare i pasti o fare pasti poco bilanciati. Spesso è difficile conciliare alimentazione regolare e vita lavorativa, ma gran parte della nostra stanchezza può essere imputabile a un **regime dietetico insufficiente o poco equilibrato**. Occhio allo spuntino: evitiamo dolci, snack elaborati o salati. Sì a frutta secca e frutta fresca.

In associazione alla dieta, possiamo utilizzare un **integratore alimentare**. **Carnidyn Plus** è indicato per fornire **l'apporto energetico necessario nei momenti di stanchezza fisica e mentale**. **Carnidyn Plus** ha una formulazione bilanciata di vitamine e minerali, nutrienti coinvolti in **diversi processi biologici che sostengono l'organismo**.

5. Bere acqua

La disidratazione può causare **senso di stanchezza e difficoltà di concentrazione**. Un apporto idrico ottimale prevede almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Quando fa caldo, via libera a succhi di frutta, spremute, estratti, frullati, valide alternative per chi si dimentica di bere.

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

6. Eliminare fonti di distrazione

Evitiamo di cedere alla tentazione di chat e social network. **Troppe distrazioni** allungheranno i tempi di lavoro e ci distoglieranno dalle nostre mansioni. Sfruttiamo invece il momento di pausa per rilassarci e staccare brevemente.

7. Ottimizzare l'ambiente di lavoro

Se ci è possibile e la nostra professione lo prevede, cerchiamo di **lavorare in un ambiente spazioso e luminoso**. Liberiamo la scrivania da oggetti superflui, facciamo ordine, ricaviamo spazio e teniamo solo ciò che ci serve. Ciò favorirà impegno e concentrazione.

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



CARNIDYN PLUS

**SCOPRI CARNIDYN
E FAI DECOLLARE
LA TUA ENERGIA!**

**UN AIUTO CONTRO
LA STANCHEZZA
FISICA E MENTALE**



**È UN INTEGRATORE ALIMENTARE
INDICATO PER CONTRASTARE
SITUAZIONI DI STRESS PSICOFISICO
E GARANTIRE IL CORRETTO
APPORTO DI ENERGIA
ALL'ORGANISMO. AIUTA A
COMBATTERE LA STANCHEZZA
FISICA E MENTALE.**

SCOPRI CARNIDYN PLUS

LAVORATORI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYM

GLI INTEGRATORI NON VANNO INTESI QUALI
SOSTITUTI DI UNA DIETA VARIATA, EQUILIBRATA
E DI UN SANO STILE DI VITA