

A close-up photograph of a bicycle's rear wheel and drivetrain. The focus is on the silver-colored metal rear cassette and the black chain. The blue frame of the bicycle is visible in the background, slightly out of focus. The spokes of the wheel are also visible, creating a radial pattern.

Макс Шолохов

**Отдых на низких
оборотах**

Макс Шолохов

Отдых на низких оборотах

«Автор»

2026

Шолохов М. В.

Отдых на низких оборотах / М. В. Шолохов — «Автор», 2026

Эта работа о том, как отдыхать с синдромом вечного двигателя. И что делать в случае когнитивной перегрузки. При этом не обязательно лежать 24/7. Достаточно подойти к этому разумно. Все изложенное является субъективной точкой зрения автора.

© Шолохов М. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О чём эта работа?	5
Как понять, что стресс зашкаливает?	6
Сон.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Отдых на низких оборотах

О чём эта работа?

Кратко — это работа о том, как дать организму пройти через результаты длительного стресса.

Эта книга обывателя (не врача с образованием) о том, как справиться со стрессом, не теряя бытие, не тупя в потолок.

Эта работа — о том, как отдыхать с синдромом вечного двигателя. И что делать в случае когнитивной перегрузки.

Как понять, что стресс зашкаливает?

Есть много факторов, говорящих об этом. Возможные самые очевидные признаки — перед сном вам плохо, и вы не можете долго уснуть. Тяжело удерживать внимание, хочется выкинуть телефон в окно. Лицо поменялось и стало более отёчным. Вы забыли, как давно мылись. Ваши волосы уже настолько длинные, что вы даже не заметили, как они стали мешать. Головокружение или мигрень. У вас постоянно напряжены плечи: если заметить это и расслабить их, через какое-то время они сами напрягаются. Вы едите всё подряд без разбору, хватая даже сухую мятку. Психическое состояние ухудшилось, появилась тревога или депрессия. Быстрое переутомление. Всё это может свидетельствовать о том, что стресс уже давно зашкаливает, и организму необходимо помочь с этим справиться.

Сон.

Сон — это самое главное тут, достаточно спать — архиважная вещь, потому что во время сна нормализуется состояние человека как психическое, так и физическое. Необходимо ложиться и вставать в определённое время. Циркадные ритмы тела должны знать, когда человек ложится и когда встаёт, это создаёт стабильность в нервной системе, и соответственно организм легче засыпает сам собой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.