

Signes qui indiquent que vous avez une fatigue mentale

Avez – vous déjà eu l'impression de ne plus pouvoir rien faire? Si oui, il s'agit des effets de la fatigue mentale. Ces symptômes du cerveau fatigué semblent familiers lorsque vous rencontrez beaucoup de stress et un environnement mouvementé.

Tout le monde a été physiquement fatigué donc nous connaissons ces signes de fatigue. La fatigue mentale y ressemble, mais comme votre cerveau contrôle votre corps, la fatigue mentale est plus grave.

1. VOUS AVEZ CONSCIENCE QU'IL Y A TROP DE CHOSES À LA FOIS

Vous vous sentez submergé? Vous êtes probablement littéralement submergé par l'entrée sensorielle en ce moment. Les sons, les odeurs, les activités, l'activité mentale, le mouvement physique, l'écoute des autres; parfois tout cela se passe dans un environnement peut-être trop occupé.

Votre cerveau peut commencer à montrer des signes de stress et de fatigue mentale. Vous remarquerez peut-être que vous avez demandé aux gens de se répéter à plusieurs reprises. En outre, vous oubliez les détails que vous devriez remarquer, comme les fautes d'orthographe.

Essayez de couper tous les appareils bruyants que vous pouvez contrôler, comme un ventilateur, la musique, la télévision, le bourdonnement des lumières, etc. Tournez-vous vers quelqu'un qui parle et établissez un contact visuel pour lui accorder toute votre attention.

2. VOUS POUVEZ RAREMENT VOUS ARRÊTER

Vous ne vous rappelez pas la dernière fois où vous êtes parti en vacances? Une étude dans la revue *Environment and Behavior* a montré qu'il existe deux stratégies qui peuvent aider les personnes à gérer plus efficacement leur fatigue mentale; éviter les choses qui provoquent la fatigue mentale et les temps d'arrêt.

Une stratégie consiste à limiter le nombre de pensées que vous avez. Si vous pouvez, délégez certaines tâches à des personnes de confiance ou reportez des décisions si elles ne sont pas urgentes.

L'autre consiste à renforcer l'effet des possibilités de récupération. Ils suggèrent qu'un environnement réparateur, comme le spa de jour, vous aidera à rafraîchir votre esprit pour que vous puissiez penser de nouveau clairement. Même quelques minutes à l'extérieur au soleil vous permettront de récupérer.

3. VOUS AVEZ UN BLOCAGE MENTAL TOTAL

Un blocage mental est quand vous avez été tellement drainé mentalement que vous ne pouvez pas continuer à penser. Arrêtez de penser jusqu'à ce que vous puissiez reposer suffisamment votre cerveau pour récupérer et continuer.

Les chercheurs du *Journal of Psychology* ont étudié la fatigue mentale et ont constaté que le blocage mental agit «comme une sauvegarde automatique qui empêche l'individu de travailler en continu. En d'autres termes, vous ne pouvez pas continuer à utiliser votre cerveau, car il arrêtera tout simplement de fonctionner quand vous serez vraiment fatigué.

Désespoir, Seul, Être Seul, Archétype, Archétypes

4. VOUS VOUS SENTEZ PLUS ÉMOTIF CES DERNIERS TEMPS

La dépression ou l'anxiété peuvent être des symptômes de la fatigue mentale, car on peut désespérer de se sentir fatigué mentalement à cause du faible niveau d'énergie mentale. Vous pouvez éprouver de l'anxiété, par exemple, car les choses ne vont pas s'améliorer.

Si la situation qui est la cause de votre fatigue mentale est quelque chose que vous ne pouvez pas contrôler, vous pouvez ressentir de la colère envers la personne que vous voyez comme la cause de votre souffrance.

5. LES SYMPTÔMES PHYSIQUES

Maux de tête, maux d'estomac, diarrhée, constipation, perte d'appétit, insomnie, et nervosité sont tous des symptômes physiques que vous pourriez éprouver lors d'une fatigue mentale. Même si vous pouvez consulter votre médecin, le thérapeute est probablement le plus apte à vous donner quelques outils utiles.

6. VOUS OUBLIEZ LES CHOSES

Votre cerveau traite tellement d'informations à la fois, qu'il ne peut pas créer de souvenirs en même temps. Plus tard, quand vous dormirez, votre cerveau fera des souvenirs.

En attendant, vous allez avoir du mal à vous souvenir tout en vous concentrant pendant une longue période de temps. Si vous pouviez éviter tout ce qui peut nuire aux gens sans votre pleine capacité mentale, comme la conduite par exemple, le mieux serait de récupérer de votre fatigue mentale avec un peu de repos.

7. SI QUELQU'UN VOUS POSE UNE QUESTION , VOUS POUVEZ EXPLOSER

Répondre aux questions et prendre des décisions toute la journée vous a laissé dans un état de fatigue et vous ne pouvez plus répondre à personne. Les gens vont juste devoir à se passer de vous car vous ne pouvez plus répondre à cause de la fatigue mentale.

Encore une fois, laissez d'autres personnes prendre certaines des plus petites décisions que vous avez à prendre dans une journée. Même l'abandon des petites décisions, comme savoir quoi cuisiner pour le dîner peut aider à empêcher la fatigue mentale.

<https://www.sain-et-naturel.com/7-signes-fatigue-mentale.html>