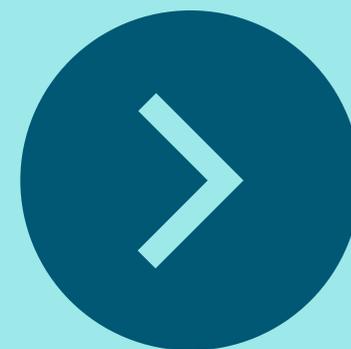


# CALDO E BENESSERE MENTALE



# RALLENTAMENTO ATTIVITA' CEREBRALE

Con il caldo, aumenta la stanchezza mentale e di conseguenza l'attività cerebrale. La priorità del nostro corpo è quella di riportare la temperatura a livelli accettabili, facendo passare in secondo piano tutto il resto.

# CONCENTRAZIONE E MEMORIA

Il caldo influenza concentrazione e memoria. Un eccessivo sforzo cognitivo comporta maggiore dispendio di energie.  
Valutare l'assunzione di integratori.

# RIDURRE LA STANCHEZZA MENTALE

Ridurre il carico di lavoro sia fisico che mentale. Effettuare pause più frequenti ed utilizzare occhiali adatti, aumentare gli spuntini a base di frutta.

# PRUDENZA E SINTOMI

Occhi più affaticati del solito, crampi, mal di testa, pressione bassa e svenimenti possono sopraggiungere a causa del clima.

Effettuare qualche controllo medico in più.

# PRESERVARE LA PRODUTTIVITA'

Se possibile chiedere di lavorare in smart working alternando tale modalità alla presenza.

# NON PREOCCUPARSI

Sentirsi abbattuti, con l'umore a terra, diventare irascibile e mostrare aggressività rientra tra le complicazioni del caldo torrido. Provare a tenere la situazione sotto controllo ritagliandosi pause in spazi freschi e aereati.

# ORGANIZZARE IL LAVORO

Ottimizzare l'agenda e prendere sempre più consapevolezza di non poter sostenere i soliti ritmi. Non è possibile riuscire ad avere la stessa energia di sempre.

# DORMIRE ABBASTANZA

Dormire un minimo di ore a notte, riposarsi a sufficienza, prediligere attività ricreative che non richiedono sforzo sono abitudini che influenzano la modalità per ricaricarci, necessarie per lavorare al meglio.

**LEGGI  
LA NOTIZIA COMPLETA  
SUL SITO WEB:**



[www.pensionaticislcampania.it](http://www.pensionaticislcampania.it)