

7 DISTURBI da SMART WORKING COME CURARLI



**FARMA
+YOU**
farma4you

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

7 disturbi da SMART WORKING più comuni e come attenuarli

Una modalità di lavoro agile che è ormai entrata a far parte delle vite di molti lavoratori, portando con sé lati positivi e negativi.

Ma quando questa attività prolungata diventa un disturbo, come si combatte?

INDICE

Disturbi muscoloscheletrici	03
Il sonno	04
Mancanza di vitamina D	05
Ansia e panico	06
Occhi stanchi da computer	07
Riduzione delle capacità cognitive	08
Burnout da Smart Working	09



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

1. Disturbi muscoloscheletrici:

dolore alla schiena, troppo tempo sulla sedia sbagliata?

Ammettiamolo, non eravamo preparati a lavorare da casa da un giorno all'altro. Ecco perché un buon numero di persone si è ritrovato a dover fare i conti con la comparsa di disturbi muscoloscheletrici.

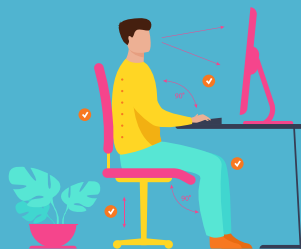
Sicuramente sedie e tavoli da lavoro presenti in casa sono diversi da quelli che si utilizzati in ufficio, difficile poi eseguire esercizi di stretching in videochiamata con i colleghi.

Ecco allora che antiinfiammatori ci vengono in aiuto per combattere i sintomi derivati dalla cattiva postura prolungata, ma attenzione, la prevenzione, soprattutto se lo stile di vita che andrete a svolgere in futuro presuppone il lavoro da remoto, è meglio di qualsiasi farmaco, dai quali viene a sconsigliarsi l'uso per tempistiche lunghe.

Esercizi di yoga e di pilates, passeggiate tra una pausa e l'altra, possono aiutare non solo la postura ma anche il fisico a mantenere una buona elasticità.

Lasonil compresse Antinfiammatorio e Antireumatico è molto utile quando si tratta di curare dolori muscolari, tra cui il mal di schiena. Un farmaco da banco ad uso orale per il trattamento di infiammazioni lievi che potete trovare direttamente sul nostro e-commerce.

SINTOMI



cattiva postura prolungata

TRATTAMENTO



yoga, pilates e passeggiate aiutano a mantenere una buona elasticità

RIMEDI CONSIGLIATI



LASONIL COMPRESSE
ANTIFIAMMATORIO
E ANTIREUMATICO



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

2. Il sonno: quando fatica ad arrivare

Una parte della nostra vita fondamentale che può venire a mancare se il cervello difficilmente riesce a staccare la spina.

Lo Smart working (quando gestito male) comporta un'organizzazione sbagliata del tempo, un aumento di stress e una serie di conseguenze che si ripercuotono sulla nostra tranquillità. Oltre a questo le preoccupazioni legate alla situazione attuale che stiamo vivendo non aiuta di certo a dormire sonni tranquilli.

Come fare allora per riuscire a rilassarsi e concedere al nostro corpo il meritato riposo giornaliero? In questo caso integratori e tisane vi possono venire in aiuto.

In farmacia potrete trovare integratori a base di melatonina o valeriana, cui principio attivo è famoso per rilassare corpo e mente. Anche camomilla e tisane possono essere utili, soprattutto quelle che contengono lavanda, biancospino e tiglio.

Nel nostro sito potrete trovare disponibile **Melatonin Pura**, microtavolette alla melatonina che aiutano a ridurre il tempo per prendere sonno.

SINTOMI

insonnia
e stress



TRATTAMENTO

integratori e tisane
aiutano
a rilassarsi



RIMEDI CONSIGLIATI



MELATONIN PURA



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

3. Mancanza di vitamina D

Una vita reclusi davanti a un computer sicuramente non è l'ideale per aumentare le nostre difese immunitarie.

La carenza di Vitamina D, essenziale per la prevenzione di alcune malattie, avviene quando non vi è una naturale esposizione alla luce solare.

Per ovviare il problema molti gli integratori vitaminici presenti in commercio. In particolare segnaliamo **Heliocare D**, un integratore alimentare contenente diverse vitamine tra cui il ceppo D.

SINTOMI

abbassamento
delle difese
immunitarie



TRATTAMENTO



esposizione
alla luce solare

RIMEDI CONSIGLIATI

VITAMINA D3



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

4. Ansia e panico: come non riuscire a respirare!

Pare che questa tipologia di lavoro abbia portato a galla disturbi d'ansia e stress a una buona percentuale di lavoratori.

Ecco allora che attacchi di panico, sensazione di inadeguatezza e rifiuto vengono a presentarsi nei momenti meno opportuni.

Per appianare questi disturbi psicologici, l'utilizzo di tecniche di mindfulness, yoga e rilassamento sono un ottimo rimedio, ma anche il concedersi più pause durante il corso della giornata può aiutare il cervello a deaffaticarsi.



RIMEDI CONSIGLIATI

ANSIBEN RELAX



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

5. Occhi stanchi da computer: quando il monitor è nostro nemico

I sintomi degli occhi affaticati sono stanchezza, rossore e gonfiamento. Fare una pausa a questo punto è quello di cui il vostro corpo ha bisogno.

L'aumentare dell'affaticamento degli occhi può infatti portare a danni più gravi, come per esempio la perdita della vista.

Un collirio alle volte può avere un effetto immediato e recare un buon beneficio.

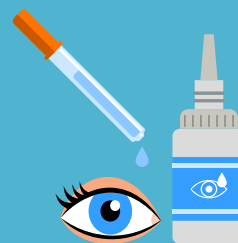
Noi di Farma4you vi consigliamo il collirio **Alfa in gocce**, utilissimo per combattere stanchezza e arrossamento degli occhi dovuti all'uso prolungato del computer.

SINTOMI

stanchezza,
rossore e
gonfiamento



TRATTAMENTO



il collirio può
avere un effetto
immediato

RIMEDI CONSIGLIATI



COLLIRIO ALFA



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

6. Riduzione delle capacità cognitive

Concentrarvi diventa sempre più difficile e portare a termine le scadenze diventa un'impresa ardua? Questo perché la vostra routine con lo smart working è completamente cambiata e il corpo ha bisogno di tempo per abituarsi.

Quello che vi ci vuole in questo caso, è un integratore energizzante a base di vitamine, per tirarvi su e ritrovare l'energia. Molteplici i consigliati, disponibili sia da banco sia nel nostro ecommerce, qui 3 dei più venduti: **Sustenium Plus**, **Supradyn** e **Magnesio supremo**.

SINTOMI

difficoltà di
concentrazione



TRATTAMENTO

integratori energizzanti
a base di vitamine



RIMEDI CONSIGLIATI



SUSTENIUM PLUS – SUPRADYN – MAGNESIO SUPREMO



**FARMA
YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

7. Burnout

da Smart Working

La sindrome legata alla pandemia: stress e ansia la fanno da padrone.

La Sindrome Burnout è letteralmente un esaurimento. Questa si presenta per colpa di uno stress cronico mal gestito, ed è ciò che può comportare lo smart working.

Alla base l'incapacità di disconnettersi dal lavoro e di darsi degli orari diversificati. Insonnia, mal di testa e affaticamento sono i segnali da non sottovalutare.

Ma come evitarla? Ritagliarsi del tempo per sé è importante, così come concedersi hobby o passatempo. Per evitare che la nostra vita giri intorno al lavoro è necessario prevenire i disturbi legati allo smart working continuando a vivere una vita più possibile normale.

Molteplici quindi i lati negativi che ne derivano, ricordatevi però che il vostro corpo non è cambiato, ha ancora gli stessi bisogni di quando la nostra vita era normale. Ascoltarlo, tenerlo in forma, rispettare un buon regime alimentare e esercitare le diverse funzioni cognitive vi aiuteranno a ritrovare la serenità smarrita.

SINTOMI



esaurimento e stress cronico

TRATTAMENTO

concedersi hobby o passatempo



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA

Ricerca Farmacologica e Natura, online.

Noi crediamo nella fondatezza della Buona Ricerca Farmacologica e nel potere armonico e curativo della Natura.



20.000
Farmaci
su F4U



ASSISTENZA
Pre-Vendita e
Post-Vendita



BLOG
Rimedi e
Divulgazione



85%
di recensioni
5-Stars



SPEDIZIONI
in 24/48h in
tutta Italia

CONTATTI

farma4you.shop

assistenzaclienti@farma4you.shop

+39 081 584 67 54



**FARMA
+ YOU**
farma4you.net

RICERCA FARMACOLOGICA E NATURA