

Различают утомляемость:

- ▣ Мышечную. Нежелание или неспособность двигаться по причине истощения энергоресурсов или избытка молочной кислоты в мышцах.
- ▣ Нейропсихическую. Наступает при хронических недосыпаниях, постоянной чрезмерной умственной нагрузке. Сопровождается нестабильностью деятельности психики: всплески эмоций, повышенная тревожность, депрессивные состояния.

