
درمان های برای رفع خستگی

هزینه این مقاله یک صلوات است لطفا یک صلوات بفرستید

کپی برداری از کتاب بدون اجازه از نویسنده کتاب شرعا حرام

ایمیل نویسنده

RECOVERY@MAILFA.ORG

فرقی نمی کند که چه چیز باعث خستگی شما شده است، بهترین روش برای برطرف کردن نشانه های خستگی استراحت کردن است

خستگی فیزیکی و ذهنی می تواند با استراحت فیزیکی و تمدد اعصاب برطرف شود. استراحت فرصتی در اختیار بدن و ذهن شما می گذارد تا خود را از کشیدگی عضلات، خستگی و کوفتگی نجات دهید. اگرچه استراحت کردن انتخاب اول شما برای درمان و رفع خستگی است، اما همیشه به خصوص در زندگی پرمشغله امروز وقت کافی برای استراحت نیست. بنابراین، چند درمان خانگی دیگر سریع و ارزان هم هست که شما می توانید برای کم کردن خستگی تان در خانه انجام دهید

اگرچه کار زیاد و استرس اغلب باعث خستگی می شود، اما این خستگی ممکن است به خاطر یک رژیم غذایی نامناسب، ورزش نکردن و کم آبی هم به وجود آید، وقتی نوبت به این نوع خستگی می رسد، جواب ساده است، رژیم غذایی و سبک زندگی تان را تغییر دهید. یک رژیم غذایی متعادل سرشار از میوه و سبزی، پروتئین و کربوهیدرات های مرکب به بدن و مغز، سوخت می رساند تا بتوانند در طول روز به خوبی کار کنند. رژیم های غذایی که کربن یا پروتئین کمی دارند، می توانند باعث خستگی بدن شوند؛ چرا که شما یکی از مواد مغذی اصلی که بدن برای کار کردن به آنها نیاز دارد، را حذف کرده اید. به علاوه، یک رژیم غذایی متعادل دارای ویتامین، مواد معدنی، اسید آمینه و آنتی اکسیدان است که ایمنی، انرژی و متابولیسم را افزایش می دهد

رژیم غذایی روزانه شما فقط شامل چیزهایی که می خورید نیست، بلکه زمانی که غذا می خورید را هم در برمی گیرد. صبحانه مهم ترین وعده غذایی روز است. بیانگر اتفاقی (breakfast) معنای تحت اللفظی کلمه صبحانه در زبان انگلیسی است که پس از خوردن در بدن رخ می دهد. وقتی بدن خواب است، از انرژی ذخیره شده برای ادامه فعالیت های اصلی بدن مثل تنفس، ضربان قلب و حرکات سریع چشم استفاده می کند. وقتی بیدار می شوید، بدنتان به سوخت نیاز دارد. اگر صبحانه نخورید، بدنتان برای حفظ انرژی، متابولیسم کند می شود و شما خسته می شوید، چون بدن و مغزتان سوخت کافی برای کار کردن ندارند. به همین دلیل است که صبحانه تا این حد برای تامین مجدد سوخت بدن، بالا بردن متابولیسم و افزایش انرژی مهم است.

کم خونی ناشی از کمبود آهن یک دلیل دیگر خستگی است. برای رفع این مشکل، باید به اندازه کافی آهن مصرف شود. آهن برای کمک به تشکیل هموگلوبین بخشی از سلول های قرمز خون در بدن لازم است. هموگلوبین به انتقال اکسیژن در بدن کمک می کند. بنابراین، فقر آهن توانایی انتقال اکسیژن در بدن را کاهش می دهد. بدون اکسیژن کافی، خستگی نسبتاً زودرس پیش می آید. غذاهای غنی از آهن مثل: گوشت قرمز بدون چربی، غذاهای دریایی، حبوبات، سبزیجات خام برگ دار برگ های خام سبزیجات، زرده تخم مرغ، آجیل، جگر، کنگر و غلات غنی از آن باید به طور منظم مصرف شوند. اما، اگر با وجود مصرف اینها هنوز به اندازه کافی آهن در بدنتان ندارید، یک پزشک می تواند یک مکمل آهن برای شما تجویز کند. قبل از شروع هر رژیم مکمل تغذیه برای تعیین مقدار دارو یا منع دارویی با یک پزشک مشورت کنید.

یک روش برای افزایش جذب آهن در بدن مصرف آن با ویتامین ث است.

ویتامین ث یک ویتامین اصلی است که عفونت را دفع می کند و استخوان ها و ماهیچه ها را قوی می سازد. ویتامین ث می تواند به بالا بردن انرژی، کاهش خستگی و افزایش جذب آهن کمک کند که این به گردش اکسیژن در بدن هم کمک می کند. ویتامین ث را می توان در بسیاری از میوه ها و سبزیجات و نیز گوشت و شیر پیدا کرد.

درحالی که مصرف غذاهای مناسب برای تغذیه فرد حیاتی است، مصرف مایعات

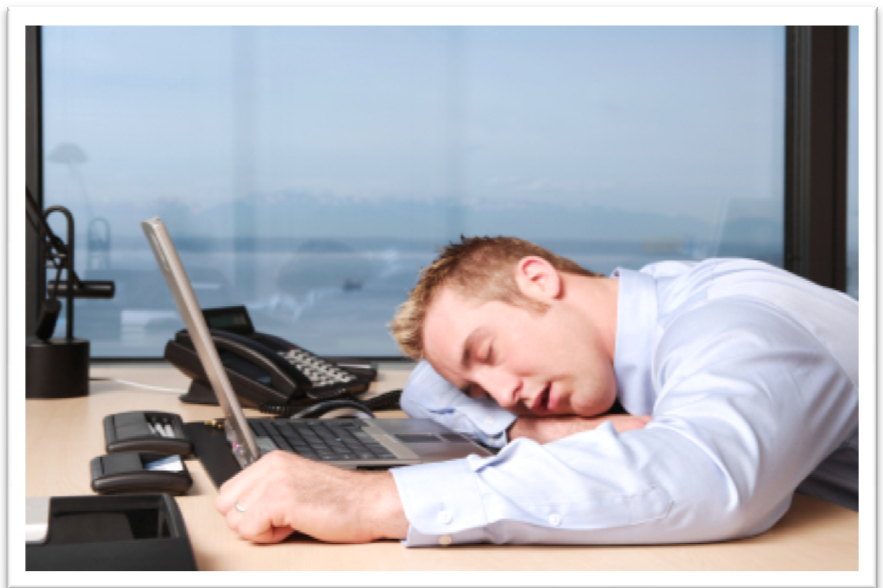
مناسب هم دارای اهمیت است. ۷۰٪ بدن ما از آب تشکیل شده و ما هر روز ذخیره آبمان را در فعالیت های دم و بازدم و تعریق از دست می دهیم. اگر این ذخیره ها دوباره تامین نشوند، بدن دچار کم آبی می شود که بروز نشانه های خستگی، ضعف و آشفتگی ذهنی را به دنبال دارد. نوشیدن روزانه آب برای تامین مداوم ذخیره آب بدن شما ضروری است. اگرچه نوشیدن چند لیوان آب با حجم ۲۵۰ گرم در روز توصیه می شود، اما به گفته آنها اگر احساس تشنگی می کنید، دچار قدری کم آبی شده اید. به همین دلیل است که نوشیدن پیوسته آب در طول روز و داشتن یک بطری آب با خودتان در همه جا آب بدن شما را تامین خواهد کرد

به علاوه، وقتی که شما احساس خستگی می کنید، نوشیدن یک لیوان آب سرد می تواند متابولیسم بدن شما را افزایش داده و انرژی را زیاد کند وقتی آب سرد مصرف می کنید، بدن باید قبل از اینکه بتواند آن را در سطح سلولی به مصرف برساند، آن را گرم کند. بدن برای گرم کردن آب، متابولیسم اش را افزایش می دهد که این باعث بالا رفتن انرژی و کاهش علائم خستگی می شود

ورزش نقش مهمی در حفظ وزن، قدرت، تعادل، استحکام عضله و تحرک دارد. وقتی ورزش نمی کنید، عضلات قدرتشان را از دست می دهند و بدن به سختی می تواند خودش را نگه دارد

نهایتاً فعالیت های معمول مثل پیاده روی، بالا رفتن از پله و غیره سخت تر می شود و باعث می شود که شما به راحتی خسته شوید. به علاوه، وقتی وزنتان بیشتر می شود (به خاطر عدم فعالیت)، تحرک داشتن هم سخت تر می شود. بنابراین، فعالیت فیزیکی یک جنبه مهم برای داشتن یک سبک زندگی سالم است. حتی اگر به دنبال کم کردن وزن یا تقویت عضله نیستید، باز هم ورزش قدرت، چابکی و تحرکی که قبلاً داشته اید را حفظ کرده و افزایش می دهد. پس، دفعه بعدی که احساس خستگی می کنید یا از پا می افتید، قدم بزنید، باغبانی کنید، یک ورزش انجام دهید یا خانه را تمیز کنید. فعالیت فیزیکی به معنای رفتن به باشگاه یا چند ساعت روی یک دستگاه کار کردن نیست، بلکه به معنای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت درجایی است که بدنتان را فعالانه به حرکت وا می دارید و ضربان قلب و تنفستان هم افزایش می یابد. شما هم از افزایش انرژی‌تان شگفت زده خواهید شد

حرکات کششی یک روش عالی دیگر برای افزایش انرژی، کاهش نشانه های خستگی و افزایش تحرک است. حرکات کششی یک ورزش عالی است که می تواند همه جا انجام داد. حرکات کششی باید هر روز انجام شود، اما بیشتر افراد یادشان می رود که این کار را نکنند. هنگام احساس خستگی، یک حرکت کششی سریع می تواند ذخیره های انرژی را فعال کند که این باعث افزایش انرژی و رفع احساس خستگی می شود



ریشه های خستگی

- اصولاً ابتدایی ترین علت خستگی ممکن است کم بودن میزان استراحت باشد و شاید شما به دنبال یافتن یک معیار ثابت برای میزان کافی خواب باشید. اما باید توجه داشت که افراد مختلف از این لحاظ با یکدیگر تفاوت دارند. بعضی ها در یک شبانه روز با کمتر از شش ساعت خواب قادر به انجام فعالیت هایشان هستند و بعضی دیگر به بیشتر از نه ساعت خواب نیازمندند. معمولاً افراد مضطرب، افسرده و منزوی به خواب بیشتری نیاز دارند.
- کمبود مواد غذایی از جمله پروتئین، مواد کالری زا و ویتامین ها می تواند باعث ایجاد خستگی شود. این کمبود ممکن است در اثر سوء تغذیه یا کم بودن این مواد در رژیم غذایی یا ناشی از سوء هاضمه یا اشکال دستگاه گوارش در جذب این مواد باشد.
- مسمومیت چه به صورت بلع موادمسمی و چه استنشاق آن ها، می تواند موجب -

خستگی شود. برای مثال، امروزه مونوکسید کربن و فلزهای سنگین موجود در هوای شهرهای بزرگ از جمله عوامل مسمومیت زا هستند؛ و اگر شما مدتی طولانی در ترافیک شهر، از این هوای آلوده استنشاق کنید، علت خستگی تان ممکن است مسمومیت باشد.

بعضی داروها مستقیم یا غیرمستقیم می توانند باعث ایجاد خستگی شوند؛ از جمله داروهای خواب آور و آرام بخش، ضد حساسیت ها و اغلب داروهای مسکن. گاهی بعضی داروها بر کیفیت خواب اثر می گذارند و افراد مصرف کننده به رغم کافی بودن زمان خوابشان، احساس خستگی می کنند. بنابراین ضروری است که داروها تنها با نظر پزشک مصرف شوند

حالت های روحی و روانی تا میزان بسیار زیادی در ایجاد حس خستگی موثرند. - شایع ترین علت خستگی درازمدت افسردگی است. در این موارد، خستگی ممکن است با اختلال هایی در خلق و روحیه، اشتها و خواب همراه باشد. از آنجا که افسردگی ممکن است به شکلی خفیف و مخفیانه وجود داشته باشد، در هر فردی که علت خاصی برای خستگی یافت نشد، باید به فکر افسردگی بود. همچنین گاهی بعضی افراد، به خصوص دخترهای جوانی که بیش از حد نگران وزن و ابعاد بدنشان هستند، به شکلی غیرعادی از خوردن غذا اجتناب می کنند که پیامد آن می تواند سوتغذیه و طبعاً خستگی باشد. اولین گام برای اینکه سراسر عمرتان را با تندرستی و شادابی بگذرانید در پیش گرفتن یک رژیم صحیح غذایی است. تجربه ثابت کرده کسانی که جز قند طبیعی، قند دیگری را به مصرف نمی رسانند و نیز از غذاهایی استفاده می کنند که سرشار از پروتئین است و همچنین نان سبوس دار مصرف می کنند، کمتر دچار کسالت و خستگی می شوند. اصولاً در نظر داشته باشید که رژیمی را باید در پیش بگیرید که بیشترین ویتامین را به بدن

شما برساند، و همچنین هنر درست استراحت کردن را بیاموزید. گاهی خستگی ممکن است علامت اولیه بسیاری از بیماری ها باشد. اگر بعد از استراحت و آرامش باز احساس خستگی می کنید حتما به پزشک مراجعه کنید

رفع خستگی

همه ما پس از پشت سر گذاشتن روزی پرتنش و خسته کننده، مجبوریم فشارهای وارد بر عضلات و اعصاب خود را به نحوی برطرف کنیم. توصیه های زیر در عین سادگی نتایج سودمندی دارند و خوابی راحت و آرام را به همراه می آورند

- ماساژ محکم تمام بدن به مدت ده دقیقه باعث بازگشت نیرو در بدن می شود - البته دست تان به همه جای بدن نمی رسد، ولی تا هر جاکه می توانید ماساژ دهید. این کار را می توانید با روغن گیاهی یا روغن ماساژ انجام دهید و با نوازش، ضربه زدن و لرزاندن اندام ها بدن خسته خود را ماساژ دهید

- دو طرف حوله یا وسیله ای شبیه به آن را با دو دست محکم بگیرید و دست ها را از بالا یا پایین به پشت ببرید و به شکل منحنی بر ستون فقرات و پهلوها بکشید. این حرکت خستگی عضلات را در ابعاد وسیعی برطرف می کند

- دوش آب گرم با فشار شدید، به ویژه زمانی که ماهیچه های پشت و گردن مدتی نسبتا طولانی در معرض فشار آب باشند، در تسکین خستگی های روحی و جسمی ثمربخش است

- میل کردن نوشابه ای خنک همراه با ویتامین هایی از میوه های تازه، لذت و آرامشی فراوان به همراه دارد

- بو کردن اسانس اکلیل کوهی، شمعدانی و نیز اسانس ریحان آرام بخش است -
- گوش دادن به یک موزیک شاد راه خوبی برای یافتن انرژی درونی است؛ البته موسیقی های تند توصیه نمی شود، چون شما را بیشتر عصبی می کند
- چند نرمش سبک و کششی ، به رفع خستگی روزانه کمک شایانی می کند -

شیوه صحیح استراحت کردن

پس از آنکه روی تختخواب دراز کشیدید، پیش خود تصور کنید که بر بالای ابرها حرکت می کنید. خود را به شاخه درختی تشبیه کنید که با هر وزش باد به این سو و آن سو حرکت می کند. در این حالت طبیعت را در ذهن خود مجسم کنید و این احساس را در خود تقویت نمایید که کنار دریا و روی ماسه های نرم دراز کشیده اید و امواج دریا شما را چون برگی سب کبال به این طرف و آن طرف می کشانند

حالا وقت آن است که عضلات را از حالت انقباض خارج کنید. برای این کار بهتر است ابتدا از پاهای تان شروع کنید. به این ترتیب که هر یک از پاها را چندین بار به چرخش درآورید تا از حالت انقباض درآیند. در این مرحله چنان عمل کنید که پاهای تان کاملا رها شوند و به حالت پاندولی درآیند. پس از آنکه چندبار ساق پاها را به جلو و عقب خم کردید، اجازه دهید پاها استراحت کنند. در این موقعیت چنان تصور کنید که درون هر دو پا پر از سرب شده و کاملا سخت و سنگین روی زمین بی حرکت مانده اند

حالا چند نفس عمیق بکشید. در این موقع، به همان آهستگی که هوا را از طریق بینی به داخل ریه ها می فرستید، از طریق دهان به آرامی بازدم را انجام دهید.

دست های خود را به طرفین باز کنید. تا آنجا که می توانید دست ها را از هم دور کنید و سعی نمایید که دست ها و بازوهای تان منقبض شوند. برای این کار می توان دست ها را محکم مشت کرد تا حالت انقباض کامل به وجود آید. پس از چند لحظه عضلات دست و بازو را شل و آن ها را چنان آزادانه رها کنید که چون برگی روی آب، با آرامش به استراحت پردازند

پس از دست و پا نوبت به ناحیه گردن می رسد، برای استراحت دادن به گردن، ابتدا سر خود را چندبار از یک طرف به طرف دیگر بچرخانید. سپس، تصور کنید که سرتان بیش از حد تصور سنگین است و در این حال، آن را روی بالش رها کنید در اینجا باید فکر کنید که سرتان آن قدر سنگین است که به هیچ وجه نمی توانید به وسیله گردنتان آن را به حرکت درآورید. چشم ها عضلاتی هستند که همچون دست و پا به استراحت نیاز دارند. استراحت دادن به چشم ها بسیار مهم و اساسی است؛ برای این امر چندبار با شدت بسیار پلک هایتان را به هم فشار دهید و آن ها را ببندید تا چشمان تان آرامش لازم را به دست آورند

کسانی که عصبی هستند، در هنگام استراحت دادن به چشم ها، دچار لرزش پلک خواهند شد. شاید در چنین حالتی، شاید نشود از حرکت پلک ها جلوگیری کرد. در چنین مواردی، شخص باید دست از تلاش بردارد و به آرامی نفس عمیق بکشد. پس از چند لحظه، متوجه می شود که دیگر مژه نمی زند و پلک هایش نمی لرزد. در این موقعیت می توان دستورالعمل استراحت چشم ها را به اجرا درآورد. دوش آب گرم با فشار شدید، به ویژه زمانی که ماهیچه های پشت و گردن مدتی نسبتاً طولانی در معرض فشار آب باشند، در تسکین خستگی های روحی و جسمی ثمربخش است

چگونه با خستگی مبارزه کنیم ؟

تجربه ثابت کرده کسانی که جز قند طبیعی، قند دیگری را به مصرف نمی رسانند و نیز از غذاهایی استفاده می کنند که سرشار از پروتئین است و همچنین نان سبوس دار مصرف می کنند، کمتر دچار کسالت و خستگی می شوند. برای اینکه سراسر عمرتان را با تندرستی و شادابی بگذرانید اولاً رژیم را در پیش بگیرید که بیشترین ویتامین را به بدن شما برساند، ثانیاً هنر درست استراحت کردن را فرا بگیرید

گاهی خستگی ممکن است علامت اولیه بسیاری از بیماری ها باشد. اگر بعد از استراحت و آرامش باز احساس خستگی می کنید، به پزشک مراجعه کنید مواردی که توصیه می شود به پزشک مراجعه کنید اگر بدون دلیل مشخصی بیش از دو هفته احساس خواب آلودگی و خستگی می کنید

اگر خستگی با درد ماهیچه ها، تهوع، تب، افسردگی یا تغییر خلق همراه است پس از یک روز خسته کننده چه باید کرد؟

همه ما پس از پشت سر گذاشتن روزی پرتنش و خسته کننده، مجبوریم فشارهای وارد بر عضلات و اعصاب خود را به نحوی برطرف کنیم. توصیه های زیر در عین سادگی نتایج سودمندی دارند و خوابی راحت و آرام را به همراه می آورند

دوش آب گرم با فشار شدید، به ویژه زمانی که ماهیچه های پشت و گردن مدتی نسبتاً طولانی در معرض فشار آب باشند، در تسکین خستگی های روحی و جسمی ثمربخش است

شیوه دیگر: چشمان خود را ببندید و تصور کنید عضلات کنترل کننده کُره چشم در حالت استراحت هستند. در این حالت عضلات چشم باید کاملاً در آرامش باشند و کمترین انقباضی در آنها وجود نداشته باشد.

این شیوه استراحت کردن در هر ساعتی از روز که انجام شود، مفید خواهد بود. اما اگر شما فرصت داشته باشید که این کار را پیش از خواب انجام دهید، به نتیجه مطلوب تری دست می یابید. این نوع استراحت دادن به بدن، نه تنها به بسیاری از بد خواب ها و شب بیداران کمک کرده تا علیه استرس ها به مقاومت بپردازند، بلکه باعث شده آنها با آرامش و آسودگی تمام، با خواب آشتی کنند.

فراموش نکنید برای دستیابی به موفقیت در این امر کافی است برای ورزش های استراحت، بین پنج تا ده دقیقه وقت صرف کنید. این یک حقیقت محض است؛ کسانی که به موقع می خوابند و در وقت خوابیدن دچار هیچ دردسری نمی شوند هر روز صبح زود، با نشاط و شادابی تمام از خواب برمی خیزند و احساس می کنند که نیرو و انرژی بیشتر و تازه تری در مقایسه با روز قبل دارند.

شما با چند راهکار ساده اما کارآمد آشنا خواهید شد که با رعایت آنها می توانید سوخت کمتری را وارد بدن تان کنید و در عوض، انرژی بیشتری داشته باشید.

بدن ما با تبدیل کردن انواع غذاها به گلوکز (قند ساده)، انرژی مورد نیاز روزانه اش را کسب می کند. به همین خاطر، بعد از مدتی گرسنگی یا تشنگی شدید، خسته و بی رمق می شویم و حس می کنیم که قند خون مان کاهش یافته است.

بدن ما از طریق جذب انواع مواد مغذی (چربی‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها یا قندها)، سوخت مورد نیازش را تأمین می‌کند و اگر ما درست غذا بخوریم و بدانیم که داریم چه می‌خوریم، می‌توانیم این سوخت را به تدریج وارد بدن کنیم تا سطح قندخون مان ظرف مدت کوتاهی بعد از غذا خوردن، دوباره پایین نیاید و مجبور نشویم غذای دیگری بخوریم و دچار اضافه وزن شویم

شما با چند راهکار ساده اما کارآمد آشنا خواهید شد که با رعایت آن‌ها می‌توانید سوخت کمتری را وارد بدن تان کنید و در عوض، انرژی بیشتری داشته باشید

تعداد را در دریافت انرژی رعایت کنید –

اصلاً لازم نیست برای افزایش انرژی یا جلوگیری از اضافه شدن وزن تان، یک برنامه غذایی سخت و عجیب و غریب را ترتیب دهید. فقط کافی است همان مواد غذایی مفیدی را که تا حالا می‌خوردید، در زمانی مناسب و به اندازه مصرف کنید

اگر قرار است امروز در خانه بمانید و کار زیادی هم ندارید و در نتیجه بدن تان به انرژی بالایی نیاز ندارد، حجم ناهارتان را کم کنید و به جای شیر و بیسکویت در میان وعده، یک یا دو وعده میوه یا یک لیوان دوغ کم نمک بخورید بدن شما ماشین نیست که برنامه‌ای از پیش نوشته شده، به او بدهید؛ پس شما می‌توانید با توجه به نیاز و فعالیت روزانه‌تان، حجم وعده‌های غذایی‌تان را نیز کم یا زیاد کنید

هیچ وعده‌ای را حذف نکنید

خیلی‌ها به خصوص آن‌هایی که قصد لاغر شدن دارند، به راحتی مصرف صبحانه، ناهار یا حتی میان‌وعده‌هایشان را حذف می‌کنند و نمی‌دانند که این کار نه تنها آن‌ها را لاغر نمی‌کند، بلکه باعث افزایش وزن شان هم می‌شود

وقتی شما یک وعده غذایی یا میان وعده را حذف می‌کنید، میل و اشتهايتان به غذاهای چرب و شیرین در وعده بعدی بیشتر می‌شود و بدون هیچ کنترلی در وعده‌های بعدی، غذا می‌خورید. به همین دلیل، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روزی ۵ وعده غذا (اصلی و میان وعده) بخورید؛ حتی اگر یکی، دو تا از این وعده‌ها سالاد بدون سس یا انواع میوه یا یک لیوان شیر کم‌چرب باشد.

کالری دریافتیتان را بین وعده‌ها تقسیم کنید _

کالری مورد نیاز بدن، با توجه به سن، جنس و فعالیت روزانه بدن تعیین می‌شود. که این کالری باید به تدریج و به صورت متناسب از صبح تا شب وارد بدن شود. اگر فرض کنیم که نیاز روزانه بدن ما ۱۴۰۰ کیلوکالری در روز است، بهتر است در هر یک از وعده‌های صبحانه، ناهار و شام، ۴۰۰ کیلوکالری (روی هم ۱۲۰۰ کیلوکالری) و در میان وعده‌ها هر کدام ۱۰۰ کیلوکالری (روی هم ۲۰۰ کیلوکالری) دریافت کنیم.

اگر اضافه‌وزن دارید، توقعتان را پایین بیاورید _

بیشتر افرادی که اضافه وزن دارند و تصمیم می‌گیرند لاغر شوند، دوست دارند که یک‌شبه، ره صد ساله را بپیمایند و به همین خاطر، حجم زیادی از کالری دریافتی روزانه‌شان را پایین می‌آورند. کم کردن ناگهانی انرژی دریافتی روزانه، باعث خستگی، بی‌حوصلگی و عصبی شدن افراد می‌شود. به همین خاطر، اغلب متخصصان رژیم درمانی توصیه می‌کنند که بیشتر از یک درصد از وزن تان را در هفته کم نکنید تا انرژی‌تان تحلیل نرود و برنامه رژیم تان را نیمه‌کاره رها نکنید. همیشه یادتان باشد که باید به اندازه نیاز بدن تان انرژی دریافت کنید تا سالم بمانید.

آب پرتقال بنوشید _

نوشیدن مقادیر مناسبی از آب مرکبات، به خصوص آب پرتقال، باعث دریافت می‌شود. از آنجا که یکی از وظایف ارزشمند C میزان قابل‌قبولی از ویتامین در بدن، سوزاندن چربی‌ها و تبدیل آن‌ها به انرژی است، شما C ویتامین می‌توانید با نوشیدن یک لیوان آب پرتقال به عنوان میان وعده، هم انرژی لازم را از میان‌وعده‌تان کسب کنید و هم جلوی تجمع چربی‌ها را بگیرید. فقط حواستان باشد که به این آب‌میوه طبیعی، شکر و نمک اضافه نکنید. توت‌فرنگی، کیوی و هستند که می‌توانید آن‌ها را جایگزین C طالبی هم از دیگر منابع خوب ویتامین آب پرتقال کنید.

اگر ضعف دارید آزمایش بدهید

خیلی‌ها، به خصوص بعضی خانم‌ها، پس از کمی کار کردن خسته می‌شوند و به اصطلاح خودشان، دست و پایشان دیگر جان ندارد! آن‌ها برای به دست آوردن دوباره انرژی، به مصرف خوراکی‌های مختلف و شیرین روی می‌آورند و با این کارشان، نه تنها انرژی از دست رفته خود را جبران نمی‌کنند؛ بلکه روز به روز هم چاق‌تر می‌شوند

کسانی که مدام خسته‌اند و ضعف دارند، باید یک آزمایش خون بدهند و اگر دیدند ضعف شان به خاطر کم‌خونی است، به جای پرخوری، یک رژیم متناسب با وضعیتشان بگیرند و مصرف آهن را در رژیم روزانه‌شان بیشتر کنند؛ مثلاً به جای غذاهای خیلی شیرین، گوشت قرمز، اسفناج یا عدس بخورند

صبحانه مفصل بخورید

انرژی بدن شما بعد از ۷ تا ۸ ساعت خواب، حسابی پایین می‌آید و تنها چاره جبران این کاهش انرژی، خوردن یک صبحانه، آن هم از نوع مفصل است

شما می‌توانید با خوردن یک صبحانه درست و حسابی مثل تخم‌مرغ آب‌پز با نان سبوس‌دار یا نان سبوس‌دار با عسل و کنجد و چیزهایی شبیه این‌ها، انرژی‌تان را تا پیش از وعده ناهار تأمین کنید و با خوردن یک میان وعده سبک مثل یک لیوان شیر کم‌چرب، میل و ولع خود را برای صرف ناهار بیش از اندازه، کنترل کنید

در ضمن، خوردن صبحانه کامل به شما اجازه نمی‌دهد که وسوسه خوردن انواع هله‌هوله‌های پرکالری در میانه روز به سراغتان بیاید و به این طریق دیگر دچار اضافه وزن هم نمی‌شوید.

در انتخاب میان‌وعده‌هایتان دقت کنید _

همان‌طور که تا اینجا متوجه شدید، مصرف میان وعده برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری در وعده‌های اصلی غذا بسیار اهمیت دارد، اما مهم‌تر از آن، انتخاب یک خوراکی مناسب و انرژی‌زا است که بتواند برای بدنمان مفید باشد. ما به هیچ‌وجه مصرف خوراکی‌هایی مثل لبنیات پرچرب، چیپس، پفک و سایر تنقلات چرب و شور و پرکالری را برای میان وعده‌ها توصیه نمی‌کنیم و در عوض به شما پیشنهاد می‌کنیم که سیب آغشته به کره بادام‌زمینی، شیر یا دوغ کم‌چرب، سالاد میوه، سالاد هویج، کلم و گوجه‌فرنگی یا انواع مغزهای خام را در میان‌وعده‌هایتان امتحان کنید. این‌طوری، می‌توانید انرژی مورد نیاز روزانه‌تان را از یک راه درست به دست آورید و نگران اضافه وزن هم نباشید.

اگر بعد از ظهرها ورزش می‌کنید، عصرانه‌تان را مفصل‌تر بخورید _

خیلی‌ها عادت دارند که بعد از ظهرها برای پیاده‌روی یا دویدن به پارک بروند، یا پس از ساعت کاری‌شان در یک باشگاه ورزشی ثبت‌نام می‌کنند که کمی در روز تحرک داشته باشند. بنابراین، امکان گرسنگی این افراد در اواخر روز و میلشان به

شام بسیار بیشتر از سایرین است. پس ما به همه آن‌هایی که اهل ورزش بعد از ظهر هستند، پیشنهاد می‌کنیم که یک عصرانه مفصل بخورند تا هم انرژی بعد از ظهر تا شب شان را به دست آورند، و هم اینکه شام را سبک‌تر میل کنند و راحت‌تر بخوابند. این عصرانه مفصل می‌تواند انواع نان‌های سبوس‌دار همراه یک پیاله ماست کم‌چرب اما چکیده، یا یک عدد سیب‌زمینی پخته شده با کمی کره بادام‌زمینی و نان باشد

چگونه راحت تر بخوابید

دمای اتاق خوابتان باید مناسب باشد. بهترین درجه حرارت برای خوابیدن ۱۶ تا ۱۸ درجه سانتیگراد است.

از ساعت بیولوژیک بدن پیروی کنید. سر ساعت معینی از خواب برخیزید و یا به رختخواب بروید. خستگی را نادیده نگیرید. هرگاه احساس خستگی و خواب آلودگی کردید، بخوابید. اگر خسته نیستید و یا خوابتان نمی‌آید، به رختخواب نروید. به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

محیط خواب خود را بهبود ببخشید. روی تشک مناسب و راحت بخوابید. تشک نباید خیلی سفت و یا خیلی نرم باشد. بالش نیز باید راحت باشد.

اتاق خواب باید تا آنجا که ممکن است تاریک باشد. هر گاه نور مزاحمی چشمتان را اذیت می کند از چشم بند استفاده کنید.

سر و صدا یکی از عوامل باز دارنده خواب است. اگر برخی صداهای مزاحم در اطراف شما مهار نشدنی است (پارس سگ و یا همسایگان پر سر و صدا) از گوشیهای داخل گوش (پلاک گوش) استفاده کنید.

روی، آهن، کلسیم و مس بخورید.

هفت تا ۶ ساعت پیش از خواب از مصرف نوشیدنیهای حاوی کافئین خودداری کنید. چای و قهوه و برخی نوشابه های گاز دار و شکلات از مواد غذایی کافئین دار است.

هشت تا ۶ ساعت پیش از خواب از خوردن غذاهای سنگین و اسیدی و شیرین و تند (ادویه دار) خودداری کنید.

شیر گرم، کره بادام زمینی، پنیر، ماست، بستنی، مرغ، موز و سیب خواب آور است.

از نوشیدن الکل خودداری کنید. بلافاصله پس از نوشیدن الکل شما خواب آلوده می شوید و راحت به خواب می روید اما الکل در اصل موجب به هم خوردن فرایند خواب می شود. از این رو، شما پس از یکی دو ساعت از خواب خواهید پرید، صبح روز بعد نیز خسته و آشفته از خواب برخواید خاست.

سیگار نکشید. نیکوتین محرکی است که خواب را از سرتان می پراند.

از مصرف قرصهای خواب آور خودداری کنید. مصرف این قرصها باید با تجویز پزشک و محدود باشد. احساس خواب آلودگی در طول روز و اعتیاد به این قرصها از عوارض استفاده از این قرصهاست.

در طول روز، فعالیت بدنی داشته باشید (اما نه پیش از خواب) بهترین زمان برای فعالیت بدنی عصر است. خستگی حاصل از فعالیت بدنی به شما کمک می کند تا آسانتر بخوابید.

از چرت زدن در طول روز خودداری کنید. اگر خواستید این کار را بکنید نباید بیش از نیم ساعت به طول انجامد. هیچگاه چرت زدن را جایگزین خواب شبانه نکنید.

وان آب گرم خواب آور است اما دوش آب گرم خواب را از سرتان ی پراند.

پیش از خواب مطالعه کنید اما به یاد داشته باشید که کتابهای مهیج مانند رمان یا علمی مناسب نیست. مضمون کتاب باید مذهبی یا شعر باشد.

پیش از خواب، از فعالیتهای محرک ذهنی (مانند بازیهای رایانه ای یا تماشای برنامه های مهیج تلویزیونی) اجتناب ورزید.

اگر پس از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه موفق نشدید که بخوابید، از رختخواب خارج شوید و به اتاق دیگری بروید و به فعالیتی غیر محرک (مانند مطالعه کتاب) بپردازید.

پیش از خواب به موسیقی آرامش بخش گوش کنید.

از نظر روانی هر میزان که شما سعی کنید سریعتر به خواب روید مدت بیشتری بیدار خواهید ماند.

نوشیدن مایعات را پیش از خواب کاهش دهید تا مجبور نشوید پی در پی از رختخواب برخیزید و به توالت بروید.

نگرانیها را با خود به رختخواب نبرید. ساعتی را پیش از خواب برای رسیدگی به نگرانیهای خود اختصاص دهید تا هنگام خواب دیگر ذهنتان درگیر و پریشان نباشد.

هنگام خواب لباس راحت بپوشید.

اگر صدای تیک تاک ساعت نمی گذارد تا بخوابید، بهتر است از ساعت های دیجیتالی استفاده کنید

عاداتهای مفید جوان ماندن

مشاورین خانواده و روان پزشکان توصیه های مختلفی را برای زنده نگاه داشتن احساس جوانی در انسان ارائه می کنند. موارد ارائه شده در زیر از جمله این توصیه ها است که می تواند طراوت شادابی و جوانی را در زندگی شما به ارمغان بیاورد، به آنها عمل کنید.

۱- به ارقام و شاخص های غیرضروری همچون سن، قد، رنگ، نوع مو و ... توجه نکنید. کنترل برخی از آنها خارج از محدوده توانایی های ما است و سعی در تغییر

برخی دیگر جز رنج و عذاب چیزی برای شما نخواهد داشت.

۲- با دوستان شاداب خود ارتباط داشته باشید، افراد ناراحت روحیه شما را ضعیف می کنند.

۳- سعی کنید همیشه در حال آموختن باشید مثلا در زمینه کامپیوتر، یک رشته هنری، باغبانی و یا هر چیز دیگر. هرگز نگذارید مغزتان بی کار باشد، مغز تنبل خانه شیطان و بیماری های روانی است.

۴- از چیزهای ساده لذت ببرید و هرگز از مسائل کوچک رنجیده خاطر نشوید.

۵- هفته ای چند بار با صدای بلند و طولانی و تا زمانیکه به نفس نفس زدن بیهوش شوید، تحقیقات نشان می دهد خنده حتی اگر مصنوعی باشد برای انسان مفید است.

۶- ناراحتی های زندگی را تحمل کنید و در صورت نیاز غصه بخورید زیرا تنها فردی که تا آخر عمر با ماست خودمان هستیم، غمخوار خود باشید.

۷- خود را با آنچه که به آن علاقه دارید سرگرم کنید مثلا خانواده، موسیقی، اتومبیل، گیاهان، حیوان خانگی، سوغاتی و یا دیگر سرگرمی های مورد علاقه.

۸- از سلامتی خود مراقبت کنید. اگر سلامتید، سلامت خود را حفظ کنید اگر سلامتی شما ناپایدار است آنرا بهبود بخشید و اگر خودتان نمی توانید ازعهده این کار برآیید از دیگران کمک بگیرید.

۹- از سفرهای بد و خسته کننده پرهیز کنید، سفرهایی که بیش از آنکه برای شما چیزی داشته باشد شما را خسته کرده و آزار دهد. بجای آن می تواند آخر هفته ها را با خانواده یا دوستان به تفرجگاه ها بروید.

۱۰- در هر فرصتی به کسانی که دوستشان دارید ابراز علاقه کنید.

۱۱- فراموش نکنید که خوشبختی جمع زمانهای حال است، از گذشته درس بگیرید، به فکر آینده هم باشید اما در زمان حال زندگی کنید. از بزرگترین مشکلات دست نیافتن به خوشبختی آن است که همواره تاسف گذشته را بخوریم و نگران آینده باشیم

چرا من اینقدر خسته هستم؟!

۷ دلیل خستگی

داشتن خواب کافی اما باز هم احساس خستگی؟! به نظر شما دلیل چیست؟ قبل از اینکه به خاطر سبک زندگی، داشتن فعالیت های متنوع و ... خود را سرزنش

کنید ، بهتر است در مورد علل و ریشه خستگی های مبهم و بی دلیل مطالب زیر را مطالعه فرمایید.

اگر شما مانند بسیاری از زنان، صدای خمیازه های کشدار و بلند هر روز و هر ساعته آزارتان می دهد بهتر است به دنبال دلیل بگردید. به گفته پزشکی از مرکز قلب زنان، بیشترین شکوه و شکایت بیماران از خستگی می باشد. البته در بعضی موارد فعالیت بیش از اندازه و عدم خواب کافی می تواند تنها دلیل محکم و مستدل باشد . اگر شما تنها ۵ الی ۶ ساعت در شب می خوابید مسلما خستگی بر شما غلبه خواهد کرد . اما اگر شما به طور نورمال ۷ الی ۸ ساعت خواب سالم در شب داشته باشید ولی همچنان احساس خستگی کنید ، این زمانی است که باید به پزشک مراجعه کنید تا دلیل اصلی آن آشکار شود و در اغلب موارد این زمانی است که خستگی شما دلیل و نشانه ای از یک بیماری جدی است البته اغلب متخصصان دلیل آن را مشکلات خفیفی می دانند که به راحتی قابل درمان است.

و اما ۷ دلیل اصلی خستگی

- کم خونی: اگر شما در سالهای باروری بسر می برید و به خصوص اگر شما دچار قاعدگی های شدید می شوید یا دارای تومور فیبروئید و یا پولیپ رحمی هستید و یا اگر اخیرا به دلیل زایمان خون زیادی از دست داده اید همه این دلایل می توند باعث کم خونی شود ، یعنی دلیل اصلی خستگی در خانمها زمانی است که به دلیل خونریزی دچار کمبود و نقصان هموگلوبین می شوید مشکلات بروز می کند. همو گلوبین یک نوع پروتئین غنی از آهن در گلوبول قرمز خون است که

مسئول حمل اکسیژن از ریه ها به سایر بخش ها و ارگان ها ی بدن است. زمانیکه بافت ها و ارگانها اکسیژن کافی دریافت نکنند نتیجه آن بروز خستگی خواهد بود . دلیل کم خونی همچنین می تواند خونریزی داخلی یا کمبود آهن ، فولیک اسید و یا ویتامین B ۱۲ باشد. کم خونی همچنین ممکن است بدلیل بیماریهای مزمنی همچون ناراحتی ها ی کلیوی باشد که علائم آن به صورت گیجی ، احساس سردی و بی حوصلگی بروز کند. برای تشخیص دقیق کم خونی با مراجعه به پزشک و انجام تست خون تشخیص امکان پذیر خواهد شد. درمان نیز با استفاده از قرص های حاوی آهن می باشد و یا مصرف کافی غذاهای آهن داری چون اسفناج، بروکلی و گوشت قرمز. که در صورت مداوای صحیح ، احساس خستگی شما نیز تا بعد از ۳۰ روز حتما مرتفع می شود.

- کم کاری تیروئید: اگر شما عموماً تنبل ، کم فعالیت و یا حتی به مقدار خفیف افسرده هستید ، دلیل آن می تواند کم کاری تیروئید باشد. تیروئید غده ای پروانه ای شکل و کوچک است که در ابتدای ابتدای گلو قرار دارد و متابولیسم بدن را کنترل می کند. به گفته یک مرکز تیروئید امریکایی در سن ۶۰ سالگی ۱۷ درصد از کل زنان دچار اختلال عملکرد تیروئید هستند و بیشتر آنها نمی دانند. و دلیل عمده آن نوعی اختلال خود ایمنی به نام هاشیموتوز تیروئیدتیز (hashimoto thyroiditis) است .

این وضعیت سبب می شود که بدن سلولهای مسئول تولید تیروکسین و سایر هورمون های مترشحه توسط غده تیروئید را تخریب کند و نتیجه آن کم کاری غده تیروئید یا هیپوتیروئیدیسم یا کاهش متابولیسم خواهد شد. تست خون با عنوان T3 و T4 به بررسی مقدار هورمون تیروئید می پردازد . اگر این هورمون

ها به مقدار کم باشد مصرف هورمون های سنتتیک سرعت شما را بالا برده و در نتیجه احساس بهتری خواهید داشت.

- عفونت دستگاه ادرار: اگر چه اغلب زنان عفونت دستگاه ادرار را با علائمی همچون سوزش و یا تکرر ادرار متوجه می شوند اما در بعضی موارد خستگی می تواند تنها نشانه و علامت آن باشد . تمام زنان علائم مشخص و بارزی برای این بیماری ندارند و خستگی می تواند تنها نشانه آن باشد. در اکثر مواقع عفونت دستگاه ادرار به دلیل وجود باکتری در این دستگاه است که اغلب نتیجه عدم رعایت بهداشت در هنگام طهارت (مثلا شستشو از عقب به جلو) و یا آمیزش جنسی که می تواند خطر را افزایش دهد زیرا باعث وارد کردن باکتری از واژن به درون مجرای پیشاب یا میزراه می شود. اگر پزشک شما به وجود این بیماری مظنون شد با دادن تست ادرار تشخیص راحت تر می شود. مداوای این بیماری نیز به نسبت سریع و آسان است و با مصرف آنتی بیوتیک خوراکی مداوا می شود و در صورت مداوا تا بعد از یک هفته احساس خستگی نیز از بین می رود. اگر علائم مجددا برگشت دوباره تست دهید زیرا در بعضی زنان این عفونت بصورت مزمن وجود دارد . در این حالت با پزشک خود در مورد روشهای پیشگیری مثل مصرف آنتی بیوتیک با دوز پایین مشورت کنید.

- مصرف بیش از اندازه کافئین : اغلب افراد برای رفع خستگی و کسب انرژی دوباره به خوردن قهوه و یا نوشیدنی های دیگر می پردازند . اما در بعضی از زنان مصرف کافئین نتیجه عکس خواهد داشت . گزارش شده است که کافئین محرک است اما در صورت مصرف زیاد نتیجه عکس خواهد داشت . در بعضی بیماران سوء استفاده از کافئین ، خستگی را به همراه دارد و اگر فکر می کنید این بدین

معنا است که شما نیاز به کافئین بیشتر دارید تا خستگی را برطرف کند اشتباه می کنید. هرنوع تلاش برای حل معضل خستگی با مصرف بیشتر کافئین وضعیت را بدتر می کند. و اما راه حل . کافئین را تا حد ممکن از برنامه غذایی خود حذف کنید . نه تنها کافئین بلکه شکلات ، چایی و بعضی از داروهای حاوی کافئین نیز می تواند باعث خستگی مبهم شود .

--آلرژی غذایی: در حالیکه هدف از خوردن غذا کسب انرژی است پزشکان معتقدند بعضی از غذاها نیز می تواند آلرژی زا باشد و نتیجه عکس داشته باشد . بنابر این غذاهایی با این خاصیت می تواند سبب خستگی شما شود . شواهد نشان می دهد که غذاهای آلرژی زا سبب خستگی می شود و حتی این خستگی ممکن است اولین علامت هشداردهنده در مورد این غذاها باشد . بنابر این اگر تا ۳۰ دقیقه بعد از خوردن هرنوع غذا شروع به خمیازه کشیدن کردید بهتر است که آن غذا را از رژیم غذایی خود حذف کنید. همچنین می توانید در مورد هر غذایی تست آلرژی بدهید.

--احساس خفگی در خواب: اگر شما به اندازه کافی و لازم نمی خوابید حتما احساس خستگی می کنید. اما چه چیزی می تواند باعث عدم خواب راحت شود؟ در یک مورد احساس تنگی نفس در خواب که یک نوع اختلال خواب است سبب می شود که شما مداومتا دچار قطع خواب شوید . و این اتفاق اغلب در شب می افتد و در هر بار تنگی نفس شما برای مدت طولانی بیدار مانده و چرخه منظم خواب شما دچار اختلال خواهد شد . تنها نشان این اختلال نیز خستگی مداوم است که به همراه دارد. د راین اختلال مجرای فوقانی تنفس دچار انسداد می

شود و در زنان چاق و با اضافه وزن پیش می آید. خروپف کردن یکی از نشانه های این اختلال است. برای تشخیص این بیماری نیاز به آزمایشات مخصوص به خود است. اگر شما دچار این اختلال هستید پزشک شما به شما پیشنهاد خواهد کرد که وزن خود را کم نمایید و سیگار را نیز ترک کنید. در مراقبت های پزشکی با استفاده از وسایلی این مجرای تنفسی را در هنگام خواب باز می کنند. در موارد حاد جراحی لازم است تا از باز شدن مجرا و سلامت آن اطمینان حاصل شود. عدم درمان این اختلال احتمال حمله قلبی را افزایش می دهد.

--بیماری های قلبی تشخیص داده نشده : اگر بعد از فعالیت های سبک که معمولاً خستگی به همراه ندارد احساس خستگی کردید بهتر است با پزشک خود در این مورد صحبت کنید. طبق مطالعات ، خستگی مفرط بعد از انجام کارهای معمولی مثل جارو زدن خانه یا مواردی از این قبیل ممکن است به دلیل نوعی ناراحتی قلبی باشد. اما این بدان معنا نیست که هر بار خمیازه کشیدید نگران شوید که شاید مبتلا به بیماری قلبی هستید . در اکثر مواقع خستگی نشان اولیه بیماری قلبی نیست بلکه ارتباط با چیزهای دیگر دارد . در عین حال بیماری های قلبی سردسته علل مرگ در زنان است و لذا توجه به آن ضرورت دارد. بنابراین اگر خستگی به دنبال هر فعالیت بروز کرد بهتر است برای آزمایشات قلبی به پزشک مراجعه کنید . اگر خستگی شما مربوط به فعالیت قلب شما بود داروها و تولیداتی وجود دارد که در این زمینه به شما کمک کند و احساس خستگی شما را رفع نموده و انرژی شما را احیا کند.

صبر و طاقت شما تمام شده است؟

غلبه بر فشار های روحی ممکن است

به نظر می‌رسد که ما در جامعه خود وارونه عمل می‌کنیم. ما میل داریم دنبال افرادی بگردیم که از فشار روحی شدید رنج می‌برند. کسانی که می‌توانند از عهده خوارها فشار روحی بر آیند و آن‌هایی که تحت فشار زیادی هستند. وقتی که کسی می‌گوید: من واقعاً سخت مشغول کار بوده‌ام یا واقعاً تحت فشار روحی هستم می‌آموزیم که آن‌ها را ستایش کنیم و حتی از رفتار آن‌ها پیروی کنیم. ما در حرفه خود به عنوان مشاور بیماران فشار روحی تقریباً هر روز جملات غرور آفرینی می‌شنویم تحمل ما در برابر فشار روحی بسیار بالاست. شاید تعجب آور نباشد که وقتی این افراد افسرده برای بار اول به مطب می‌آیند، آنچه که بیشتر به آن امیدوارند، دستیابی به راهبردهایی جهت افزایش توان تحمل در برابر فشار روحی است تا بتوانند فشار را بیشتر تحمل کنند! خوشبختانه، ما در محیط عاطفی خود یک قانون غیر قابل تجاوز داریم که چیزی شبیه این است:

میزان فشار روحی کنونی ما دقیقاً به اندازه تحمل ما در برابر فشار روحی خواهد بود.

شما متوجه افرادی خواهید شد که می‌گویند من می‌توانم از عهده مقدار زیادی فشار روحی برآیم. این افراد همیشه زیر فشار روحی شدید خواهند بود! بنابراین، اگر به مردم آموزش دهید که تحمل خود را در برابر فشار روحی افزایش دهند، این همان چیزی است که پیش خواهد آمد. آن‌ها حتی آشفتگی و مسئولیت بیشتری را خواهند پذیرفت تا دوباره میزان خارجی فشار روحی آن‌ها با میزان تحملشان بخواند. معمولاً آگاه کردن شخص افسرده از دیوانگی خود مستلزم نوعی بحران است، همسر او را ترک می‌کند، برای تندرستی او مشکلی پیش

می‌آید، اعتیادی جدی زندگی آن‌ها را فرا می‌گیرد، چیزی اتفاق می‌افتد که آن‌ها را به یافتن راهبردی جدید به تکاپو وا می‌دارد. ممکن است عجیب به نظر برسد، اما اگر در کارگاه مدیریت میانگین فشار روحی شرکت کردید، آنچه که احتمالاً یاد می‌گیرید افزایش تحمل در برابر فشار روحی است. به نظر می‌رسد که حتی مشاوران بیماران فشار روحی هم افسرده هستند!

آنچه که برای شروع کار لازم دارید آن است که پیش از این که فشار روحی تان از کنترل خارج شود متوجه آن شوید. وقتی که احساس می‌کنید مغزتان با سرعت بیش از حد حرکت می‌کند، وقت آن رسیده است که کوتاه بیاید و کنترل خود را دوباره به دست آورید. وقتی که برنامه هایتان از کنترل خارج می‌شود، نشانه آن است که وقت کاهش سرعت و ارزیابی مجدد چیزهای مهم فرا رسیده است، نه این که به آنچه در فهرست برنامه است فشار آورید. وقتی که احساس می‌کنید کنترل خود را از دست داده اید و از آنچه که باید انجام دهید بیزار هستید، به جای آن که آستین هایتان را بالا بزنید و به کارپردازید، راهبرد بهتر آن است که:

استراحت کنید، چند نفس عمیق بکشید و به پیاده روی کوتاهی بروید. وقتی که تحت فشار روحی بیش از حد هستید و می‌گیرید - در مراحل نخستین، پیش از آن که از کنترل خارج شود - خواهید فهمید که فشار روحی شما مانند گلوله برفی ضرب المثل ماست که از بالای تپه به پایین می‌غلتد. هنگامی که گلوله برفی هنوز کوچک است قابل اداره کردن بوده و کنترل آن آسان است، اما وقتی که سرعت و قدرت می‌گیرد بازداشتن آن از حرکت، اگر غیر ممکن نباشد، مشکل است. لازم نیست نگران این مسأله باشید که از عهده انجام همه کارهای بر نخواهید آمد.

و وقتی که مغزتان عاری از فشار و آرام است و میزان فشار روحی تان کاهش یافته است، کار آمدتر خواهید شد و تفریح و سرگرمی بیشتری خواهید داشت. همین طور که تحمل خود را در برابر فشار روحی کاهش می‌دهید، خواهید فهمید که فشار روحی بسیار کمتری هست که کنترل کنید و همچنین برای کنترل فشار روحی باقی مانده به افکار کمتری نیاز دارید.

پنج راه برای رفع سریع خستگی



وقتی خسته‌اید معمولاً چه می‌کنید؟ کنج اتاق می‌خزید و سرتان را زیر پتو می‌کنید؟ شاید هم فنجانی چای یا قهوه می‌نوشید. ما ۵ سلاح در اختیار شما قرار می‌دهیم تا هر بار خستگی به شما هجوم آورد با آن مقابله کنید

نفس عمیق کشیدن - 1

جالب است بدانید که نفس عمیق و آرام می‌تواند خیلی سریع انرژی شما را افزایش دهد. توصیه ما به شما این است که تا ۴ بشمارید و آرام و عمیق نفس بکشید بعد مجدداً استراحت کنید دوباره تا ۴ بشمارید و عمیق نفس بکشید بعد این بشمارید و نفستان را آرام بیرون بدهید. این کار را ۴ مرتبه تکرار کنید 6 تا کار ساده سبب آرامش شما و بازگشت انرژی غیرقابل تصویری به شما می‌شود.

ورزش کردن -2

هنگامی که احساس خستگی می کنید ورزش بدون حتم آخرین گزینه ای است که شاید به ذهنتان خطور کند این در حالی است که به گفته متخصصان ورزش بهترین راه حل برای شارژ مجدد باتری هاست. حتی ۱۰ دقیقه پیاده روی ساده می تواند سبب افزایش جریان خون در تمامی نقاط بدن و بازگشت انرژی به بدن شما باشد

نوشیدن آب -3.

معمولا موقتی افراد خسته اند قهوه یا چای می نوشند. گرچه خوردن این نوع نوشیدنی ها خوب است اما بهترین نوشیدنی آرامش بخش و رفع کننده خستگی آب است.

کمبود آب می تواند مولد احساس خستگی باشد. توصیه ما به شما این است که روزانه حداقل یک میلی لیتر بابت هر یک کالری مصرف بنوشید به عنوان نمونه اگر روزانه ۲ هزار کالری غذا می خورید باید حداقل ۸ لیوان آب یا ۲ هزار میلی لیتر آب بنوشید. بعد از آب، نوشیدنی هایی نظیر شیر، چای، سوپ و حتی ماست می تواند خستگی شما را برطرف کند.

صحبت کردن با پزشک -4

اگر به اندازه کافی استراحت می کنید و با این حال خسته اید بهتر است با پزشکتان مشورت کنید. برخی از بیماری ها نظیر کم خونی یا مشکلات تیرویدی می تواند سبب ایجاد احساس خستگی در فرد شوند. یک آزمایش ساده خون می تواند این مشکلات را روشن کرده و پزشک با تجویز قرص آهن یا داروهای مربوط به تیروئید خستگی شما را درمان کند.

استراحت کنید -5

اگر همه روزه مجبورید کار کنید، چند دقیقه‌ای هم به خود استراحت دهید و به کمک مدیتیشن انرژی و آرامش از دست رفته را به بدن بازگردانید. ۵ دقیقه در روز را به مدیتیشن اختصاص دهید. روی زمین دراز بکشید، ساق پا و پاها را بالاتر از بدن روی یک صندلی بگذارید و دست‌ها را در دو طرف بدن دراز کنید و سرتان را روی بالش بگذارید. بعد روی اعضای مختلف بدنتان تمرکز کرده و خستگی را از آنها خارج کنید.

علت خستگی مفرط و راه های غلبه بر آن ها



آیا شما توانایی انجام کارهای تان را ندارید و بلافاصله از انجام کارهای روزمره تان خسته می شوید؟ خواندن این مقاله را به شما توصیه می کنیم .

*** خواب ناکافی**

یکی از شایع ترین دلایل خستگی، کم خوابی است.
راه حل: هر شب ۷ الی ۸ ساعت بخوابید.

*** قطع تنفس در خواب (Sleep Apnea)**

بعضی افراد با این که شبانه ۸ ساعت یا بیشتر هم می خوابند، باز هم در طول روز خسته اند Sleep Apnea. در واقع قطع موقتی تنفس در خواب است که مدت چندین ثانیه طول می کشد. هر بار که شما دچار این حالت می شوید برای لحظاتی از خواب بیدار می شوید و ممکن است خود شما هم از این بیدار شدن های کوتاه اطلاعی نداشته باشید.

راه حل: در صورت اضافه وزن، وزن خود را کم کنید، سیگار را ترک کنید.

*** غذای ناکافی**

تغذیه ناکافی هم یکی دیگر از دلایل خستگی است. همچنین خوردن غذاهای اشتباه! می تواند چنین مشکلی ایجاد کند. اگر شما روز خود را با خوردن شیرینیجات شروع می کنید، گلوکز خون شما به سرعت افزایش می یابد و به همان سرعت نیز پایین می آید در نتیجه شما پس از مدت کوتاهی احساس کسالت و خستگی می کنید.

راه حل: همیشه یک صبحانه کامل بخورید. سعی کنید صبحانه شما شامل پروتئین

و کربوهیدرات های کمپلکس باشد مانند تخم مرغ و غلات. این ترکیب غذایی یک منبع انرژی است که به تدریج در اختیار سلول های بدن شما قرار می گیرد.

* کم خونی (Anemia)

آنمی یکی از دلایل خستگی در خانم هاست و زمانی اتفاق می افتد که اکسیژن کافی توسط گلبول های قرمز در اختیار سلول های بدن قرار نمی گیرد. آنمی با یک تست خون ساده قابل تشخیص است.

راه حل: درمان آنمی به علت ایجاد کننده آن بستگی دارد. مثلاً آنمی کمبود آهن (Iron Deficiency Anemia) با کمک مکمل غذایی آهن یا غذاهای دارای آهن مانند گوشت، جگر، لوبیا و ... درمان می شود.

* افسردگی

افسردگی علاوه بر اینکه بر روی روان اثرات سوء می گذارد، بلکه باعث اختلالات فیزیکی مانند خستگی، سردرد و بی میلی جنسی می شود. اگر به مدت ۲ هفته یا بیشتر به این علایم دچار شدید، احتمالاً به افسردگی دچار شده اید. افسردگی به خوبی به روان درمانی و دارو پاسخ میدهد. برای درمان حتماً به پزشک مراجعه کنید.

* کم کاری تیروئید (Hypothyroidism)

تیروئید یکی از غدد درون ریز بدن است که در گردن و جلوی حنجره واقع شده است. این غده متابولیسم و سوخت و ساز بدن را کنترل می کند. هنگامی که فعالیت این غده کم می شود شما دچار خستگی و کسالت می شوید.

راه حل: یک تست خون می تواند کم بودن هورمون های تیروئید شما را تایید کند. هورمون های سنتتیک که توسط پزشک شما تجویز می شوند به راحتی متابولیسم بدن شما را به حالت عادی بر می گردانند.

*** خوردن کافئین زیاد**

همه ما می دانیم که خوردن کافئین باعث افزایش هوشیاری و تمرکز می شود. اما محققان به این نتیجه رسیده اند که خوردن مقادیر زیاد مواد غذایی حاوی کافئین ممکن است باعث ایجاد خستگی شود.

راه حل: از خوردن قهوه، چای، شکلات و داروهای حاوی کافئین به مقدار زیاد پرهیز کنید.

*** عفونت پنهان مجرای ادرار**

معمولا عفونت مجرای ادرار با علائمی چون سوزش ادرار و احساس ادرار فراوان داشتن شناخته می شود. اما این عفونت بعضی وقت ها هیچ علامتی غیر از خستگی ندارد.

راه حل: یک تست ادرار می تواند وجود یا عدم وجود این عفونت را تایید کند. با پزشک خود مشورت کنید. این عفونت و خستگی ناشی از آن به راحتی در عرض یک هفته از بین می رود

*** دیابت**

در افراد دیابتی گلوکز در خون باقی می ماند و توسط سلول ها استفاده نمی شود و به انرژی تبدیل نمی شود. در نتیجه بدن به کمبود انرژی و خستگی دچار می شود.

راه حل: برای تایید ابتلا یا عدم ابتلا به دیابت به پزشک مراجعه کنید. این بیماری نیز قابل کنترل است.

*** بیماری های قلبی**

بیماری های قلبی خصوصا در سنین بالا باعث ایجاد خستگی حتی در حین انجام کارهای ساده روزانه می شوند.

راه حل: مشورت با پزشک و استفاده مرتب از داروهای تجویز شده و تغییراتی در سبک زندگی، باعث تحت کنترل در آمدن بیماری های قلبی می شوند.

*** حساسیت های غذایی**

بسیاری از پزشکان بر این عقیده اند که آلرژی به بعضی مواد غذایی می تواند باعث خواب آلودگی و خستگی شود. چنانچه پس از خوردن بعضی مواد غذایی خاص دچار کسالت میشوید، احتمال حساسیت به آن ماده غذایی را در نظر بگیرید.

راه حل: می توانید با پزشک خود مشورت کنید و یا اینکه از خوردن مواد غذایی که این حالت را در شما به وجود می آورند خودداری کنید.

*** سندرم خستگی مزمن (Chronic Fatigue Syndrome)**

چنانچه خستگی شما بیش از ۶ وجود داشته و شدت خستگی شما به حدی است که از عهده کارهای روزانه خود بر نمی آید، احتمال ابتلا به این بیماری وجود دارد. شایع ترین علامت این بیماری، خستگی شدید و دائم بدون علت خاص است.

راه حل: مشورت با پزشک و انجام دادن بعضی تمرینات بدنی خاص و تغییراتی در سبک زندگی باعث بهبودی می شود.

* راه حلی سریع برای خستگی های متوسط

چنانچه شما به خستگی متوسط که هیچ دلیل خاص پزشکی برای آن پیدا نشده است دچارید، ممکن است ورزش کردن یک راه حل خوب باشد. یک پیاده روی یا دوچرخه سواری ۲۰ دقیقه ای به مدت ۳ روز در هفته راه بسیار مناسبی برای غلبه بر خستگی است.

راههای رفع کسالت

بسیاری از روان شناسان معتقدند که سبک زندگی آدمها در شیوه نگرش آنها به دنیای اطرافشان بسیار اهمیت دارد

یک زندگی یکنواخت و خالی از انرژی، فرد را تبدیل به آدمی خسته و بی انگیزه می کند و در مقابل، زندگی های سرشار از انرژی و افکار مثبت، باعث مثبت اندیشی و خلاقیت می شود. خیلی ها شاید فکر کنند که مجبور و محکوم به گذران یک زندگی یکنواخت هستند اما با ایجاد تغییرات کوچکی در نحوه زندگی، می توان به انرژی و آرامش بیشتری رسید. برای این منظور می توانید از اجرای توصیه زیر شروع کنید ۲۰

- مواظب قندخون‌تان باشید: مواد غذایی و خوراکی‌هایی که قند بالایی دارند را (۱) نخورید. مصرف نان‌های سبوس‌دار، مغزها و حبوبات به جای آب‌میوه‌های شیرین، برنج و ماکارونی می‌تواند در حفظ تعادل قندخون و در نتیجه شاداب‌تر بودن‌تان بسیار موثر باشد.
- روزانه ۱۰ دقیقه با افکار مثبت قدم بزنید: هر روز ۱۰ دقیقه در خانه، محل (۲) کار یا حتی دانشگاه قدم بزنید و به آرزوهایتان فکر کنید و بعد از قدم زدن، افکار‌تان را درون دفترچه‌ای بنویسید.
- ذهن خودتان را از افکار منفی منحرف کنید: هر وقت احساس کردید که (۳) مشغول فکر کردن به حادثه‌ای تلخ یا خاطره ناخوشایندی هستید، سریع خودتان را سرگرم کار یا فکر مثبتی کنید تا افکار منفی از ذهن‌تان رخت ببرند.
- دو لیوان آب یخ بنوشید: خستگی گاهی ناشی از کم‌آب شدن بدن است. خیلی (۴) از افراد عادت دارند که در طول روز چای یا قهوه، که هر دو مدر و باعث کم‌آب شدن بدن هستند، بنوشند بنابراین با نوشیدن دو لیوان آب یخ، هم جبران کم‌آبی بدن‌تان را می‌کنید و هم مجدداً شادابی صبحگاهی‌تان را به دست می‌آورید.
- آب سرد به صورت‌تان بپاشید: هر گاه احساس کم‌حوصلگی و بی‌حالی کردید، (۵) کمی آب سرد به صورت‌تان بپاشید. برای این کار می‌توانید یک دستمال نخی را هم خیس کنید و آن را برای چند دقیقه روی صورت‌تان قرار دهید.

حواستان باشد که بدنتان به اندازه کافی آهن دریافت کند: کم‌خونی یکی از (۶) عمده‌ترین دلایل خستگی است. بنابراین برنامه غذایی روزانه‌تان را خالی از آهن نچینید.

درخواست دیگران را سریع قبول نکنید: وقتی فردی از شما درخواستی می‌کند (۷) به او بگویید که: «اجازه دهید تا برنامه‌هایم را چک کنم و بعد به شما جواب دهم.» هنگامی که شما بدون فکر یا از سر رودر بایستی درخواست دیگران را می‌پذیرید و کار اضافه‌ای بر دوش خود می‌نهد، خستگی روزانه‌تان را افزایش داده و باعث کاهش انرژی‌تان هم می‌شوید.

وضعیت تیروئیدتان را بررسی کنید: اگر در بدن شما هورمون تیروئید به (۸) اندازه کافی تولید نشود و به اصطلاح تیروئیدتان کم‌کار باشد، همیشه ضعف و خستگی همراه‌تان است بنابراین با یک تست ساده می‌توانید از سلامت کارکرد تیروئیدتان مطلع شوید.

یک دفترچه یادداشت با عنوان «فقط بگو نه» برای خودتان تهیه کنید: شما (۹) می‌توانید در این دفترچه فهرست کارهای ناخوشایند، جاهایی که دوست ندارید یا افرادی که به رفت و آمد با آنها علاقه‌مند نیستید را بنویسید و جلوی هر کدام هم دلیل‌اش را ذکر کنید، این طوری بدون عذاب وجدان و با دلیل و منطق نه گفتن‌هایتان را تشریح کرده‌اید و دیگر دلیلی برای نگران و مضطرب شدن‌تان باقی نمی‌ماند.

حمام آفتاب بگیرید: نورهای طبیعی مثل نور خورشید می‌توانند به افزایش (۱۰) انرژی افراد کمک کنند و شاید دلیل افسردگی بیشتر افراد در فصول سرد سال هم روزهای کوتاه باشد.

فعالیت‌های هیجانی را قبل از خواب تعطیل کنید: نیم ساعت قبل از زمان (۱۱) خواب‌تان، تلویزیون را خاموش کنید، کار را تعطیل کنید و شنیدن و دیدن اخبار ناخوشایند و فیلم‌های استرس‌زا را هم فراموش نمایید. در عوض یک کتاب خوب مثل کتاب شعر بخوانید یا یک پازل ساده حل کنید. خواب آرام به افزایش انرژی افراد در طول روز کمک می‌کند.

اخبار را فراموش کنید: اگر مدتی است که فشار کارهای‌تان زیاد شده است (۱۲) و استرس و خستگی بخش عظیمی از زندگی‌تان را پر کرده، برای حداقل یک هفته گوش دادن به اخبار و خواندن صفحه حوادث و اتفاقات ناخوشایند روزنامه‌ها را ترک کنید.

با آرامش نفس عمیق بکشید: برای کسب انرژی می‌توانید روی یک صندلی (۱۳) در فضای باز بنشینید، دست‌هایتان را روی پهلوی قرار دهید و با هر نفس عمیق آنها را بالا و پایین ببرید.

فهرست تمام کارهایی که قرار است در ماه آینده انجام دهید را بنویسید: (۱۴) این فهرست می‌تواند شامل اجاره‌نامه، قسط وام‌ها، شهریه کلاس‌های مختلف، هزینه برای خرید لباس یا هر کار دیگری باشد. مواجه شدن با کارها به صورت ناگهانی و بدون برنامه‌ریزی، استرس زیادی به افراد وارد می‌کند و باعث آشفتگی ذهن‌شان می‌گردد.

انرژی‌تان را به وسیله ویتامین‌ها افزایش دهید: خوردن مواد غذایی سرشار از (۱۵) ویتامین هم یکی دیگر از راه‌های مبارزه با خستگی و کسب انرژی مضاعف است.

جویدنی‌ها هم شما را فعال می‌کنند: خیار، هویج یا کاهو از جمله خوراکی‌هایی (۱۶) هستند که جویدن‌شان باعث می‌شود ذهن شما روی کارتان متمرکز گردد و چون

عضلات صورت‌تان برای جویدن آنها زیاد به کار گرفته می‌شوند، با خوردن آنها
چهره‌تان شاداب‌تر هم به نظر می‌رسد.

هر ۴ ساعت یک بار، یک خوراکی سبک بخورید: گرسنگی یا افت قندخون (۱۷)
هم از دیگر دلایل کسالت و خستگی هستند بنابراین غیر از زمان خواب‌تان هر ۴
ساعت یک بار یک میوه، یک لیوان شیر یا یک تکه کوچک از ساندویچ گوشت و
سبزیجات بخورید. این طوری انرژی از دست رفته‌تان را دوباره به دست
می‌آورید.

حرکات مدیتیشن و یوگا را فراموش نکنید: هرچه قدر هم که سرتان شلوغ (۱۸)
باشد، دیگر روزی ۱۰ دقیقه فرصت دارید تا روی یک صندلی یا زمین بنشینید و
فکر و ذهن‌تان را از هر چیزی جز آرامش خالی کنید. بهتر است این کار را با
چشمان بسته انجام دهید.

حرکات کششی انجام دهید: هر ۲ یا ۳ ساعت یک بار کارت‌تان را کنار (۱۹)
بگذارید و برای چند ثانیه حرکات کششی مختلفی از انگشت پا تا فرق سرتان
انجام دهید. بعد از این کار متوجه خواهید شد که چه قدر نیرو و انرژی‌تان
افزایش پیدا کرده است.

روزی یک پیاله غلات سبوس‌دار مصرف کنید: این یک پیاله که می‌تواند (۲۰)
شامل انواع نان‌ها یا برنج‌های سبوس‌دار باشد، حاوی ۷۹۲ میلی‌گرم فسفر خواهد
بود که این ماده معدنی کمک شایانی به افزایش انرژی‌تان می‌کند

بهترین راه رفع خستگی پاها

بهترین راه رفع خستگی پاها آن است که هر روز پس از بازگشت به منزل، ابتدا پاها را شسته و سپس بر روی زمین طوری دراز بکشید که پاها بالاتر از سر قرار گیرد.

بدین منظور می‌توان از گذاشتن صندلی و یا چند بالش در زیر پاها استفاده نمود. درحین این عمل، پاها را به آرامی ماساژ دهید. دست را از قسمت پنجه پا به طرف زانو حرکت دهید. این عمل به گردش خون کمک نموده و خستگی پاها را از بین می‌برد. قرار دادن پاها به‌طور متناوب در آب گرم و سرد نیز بسیار مؤثر است. در پایان کار بایستی از آب سرد جهت شستشو استفاده نمود. مخلوط آب لیموترش و سرکه با آب در رفع خستگی پاها اثر خوبی دارند.

تقویت پا

هر روز صبح، پیش از آنکه از رختخواب خارج شوید، پاهایتان را ورزش دهید. ابتدا زانوها و سپس پا را خم کنید. بعد پاها را به‌صورت صاف و کشیده به‌سمت بالا به‌صورت عمود بر بدن ببرید. علاوه بر این نرمش، حرکت زیر نیز در قوی کردن عضلات پاها بسیار مؤثر است.

روی پنجه‌های پاها بایستید و تا آنجا که ممکن است خود را بالا بکشید. سپس به آرامی به حالت اولیه گرفته و کف پاها را بر روی زمین بگذارید. حرکت را از روزی ۱۰ بار شروع کرده و به‌تدریج به تعداد آن بیافزائید. پس از انجام تمرینات فوق، پاها را با روغن بادام و یا زیتون ماساژ دهید.

تمرینات کششی برای رفع خستگی:

- 1- در حالت نشسته یا ایستاده انگشتان دست را به یکدیگر قفل کرده و دستان خود را به سمت بالا بکشید. (این حالت را می توان به راست و چپ نیز انجام داد.)
- 2- آرنج دست خود را با دست دیگر بگیرید و به آرامی آن را به سمت عقب بکشید.
- 3- روی زمین بنشینید و یک پا را به سمت جلو دراز کنید و پای دیگر را به سمت داخل جمع کنید، سپس به سمت جلو خم شوید، در این حرکت سعی کنید با دسته‌هایتان مچ پا را بگیرید. (این حرکت را با پای مخالف نیز به همین شکل انجام دهید.)
- 4- روی زمین به روی شکم دراز بکشید و در حالی که باسن خود را در حالت افقی نگه داشته اید به آرامی قفسه سینه خود را از زمین جدا کنید.
- 5- به پشت روی زمین دراز بکشید و به ترتیب از راست به چپ هر کدام از پاها را به سمت قفسه سینه بکشید.
- 6- در حالت نشسته مچ پاها را به سمت بدن نزدیک کنید و آنها را با ۲ دست بگیرید، در ادامه سعی کنید زانوها را به سمت زمین نزدیک کنید.
- 7- در حالت ایستاده پنجه پا را از پشت با دست بگیرید و سعی کنید پاشنه پا را به سمت باسن بکشید.
- 8- در حالت ایستاده به یک سمت خم شوید سعی کنید دستتان تا جای ممکن به قسمت پایین تری از پا برسد، این کار را در سمت دیگرهم تکرار کنید.

- 9- در حالی که رو به دیوار ایستاده اید، یک پا را به سمت جلو بیاورید و کمی خم کنید و پای دیگر را (پای عقبی) در حالت کشیده از پشت قرار دهید. (در این حالت باید کف پای عقب کاملاً روی زمین قرار داشته باشد و در انجام این حرکت در ناحیه پشت پای عقب کشیدگی را احساس کنید).
- 10- در حالت ایستاده یا نشسته کف دست خود را بر روی پیشانی قرار دهید و در حالی نباید سر شما به سمت عقب برود، با کف دست سر را به سمت عقب ببرید. فراموش نکنید که این حالت را می توان از نقاط مختلف سر (جلو، عقب، راست و چپ) انجام داد.
- لازم به ذکر است که هر یک از حرکات کششی را باید با ۳۰ ثانیه مکث انجام داد و بر روی هر کدام از آنها به خوبی تمرکز کرد.

منبع

www.persianv.com

www.tebyan.com

از کاه کوه نسازید - ترجمه: سهیلا موسوی رضوی