

به نام خدا

## ۵ دلیلی که باعث می شود شما احساس خستگی می کنید و راه حل آن.

آیا شما هم بیشتر اوقات از خودتان می پرسید " چرا من همیشه خسته ام؟؟" اگر چنین است این مقاله می تواند به شما کمک زیادی کند، ما یک لیست از برخی دلایل رایج برای خستگی و آنچه شما می توانید انجام دهید تا به حالت اول خودتان یعنی بسیار با نشاط و پر انرژی باز گردید، تهیه کرده ایم.

با توجه به مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) ، حدود ۱۵.۳ درصد از زنان و ۱۰.۱ درصد از مردان به طور مرتب در آمریکا احساس خستگی و کوفتگی می کنند. خستگی می تواند باعث ایجاد مشکلاتی شود؛ به عنوان مثال، در هر ماه از هر ۲۵ نفر راننده حدود ۱ نفر در حین رانندگی احساس خستگی و خواب آلودگی می کند.



دلایل زیادی برای خستگی وجود دارد، از جمله : کمبود خواب، رژیم غذایی نامناسب ،شیوه زندگی نامناسب، استرس و شرایط پزشکی.

حدود ۷۲۰۰۰ تصادفات جاده ای در سال رخ می دهد، تقریباً ۴۴۰۰۰ مصدوم به جای می گذارد که ۶۰۰۰ از این تصادفات ناشی از خواب آلودگی و خستگی است.

هر کس در زندگی خود احساس خستگی می کند - چه شب ها تا دیروقت بیدار بودن یا زود از خواب بلند شدن، تماشای فیلم و یا قرار دادن ساعت های اضافی در محل کار.

تنها دلیلی که می توانید از این خستگی بیاورید این است که شما احساس خوبی ندارید ، اما زمانی هست که شما نمی توانید علت خستگی خود را دقیقاً مشخص کنید ؟ مثلاً وقتی بدون هیچ دغدغه ای مشغول تماشا کردن تلویزیون هستید اما باز هم احساس خستگی می کنید پس علت این خستگی چیست؟

اخبار پزشکی امروز به توضیحات احتمالی برای اینکه چرا احساس خستگی می کنید و مراحلی که می توانید دوباره انرژی خود را بدست آورید را مورد بررسی قرار داده است.

## ۱. کمبود خواب

کمبود خواب یکی از واضح ترین دلایل خستگی است که در آمریکا از هر ۳ فرد بزرگسال، ۱ نفر از کمبود خواب رنج می برد. طبق آکادمی پزشکی خواب آمریکا و جامعه تحقیقات خواب، افرادی که بین ۱۸ تا ۶۰ سال سن دارند، هر روز برای بهبود سلامت مطلوب خود، ۷ ساعت یا بیشتر به خواب نیاز دارند.



خستگی باعث افزایش خطر تصادف، چاقی، فشارخون، افسردگی و بیماری های قلبی میشود.

خوابیدن کمتر از ساعت های توصیه شده نه تنها باعث خستگی می شود بلکه باعث عملکرد ضعیف نیز می شود که این به نوبه خود یک مشکل دیگر به حساب می آید، همچنین باعث می شود سلامت انسان را به خطر بیندازد. از جمله: چاقی، افزایش فشار خون، افسردگی و بیماری های قلبی.

اگر شما نمی توانید ۷ ساعت را درست و کامل و بدون هیچ دغدغه ای بخوابید به نکات زیر توجه کنید:

- **حفظ روال عادی خواب.** سعی کنید در یک زمان بخوابید و همچنین در یک زمان صبح از خواب بیدار شوید - حتی در روزهای جمعه و تعطیلات.
- **از چرت زدن اجتناب کنید.** شما به میزان مشخصی از خواب در یک بازه ی ۲۴ ساعته نیاز دارید و نه بیشتر. چرت زدن باعث کاهش خوابیدن در شب می شود و سبب می شود در شب به سختی خوابتان ببرد و در اینصورت خواب شما درست و کامل نمی باشد.
- **بیدار ماندن در رختخواب بین ۵ تا ۱۰ دقیقه.** اگر متوجه شدید که در هنگام خوابیدن احساس نگرانی و دغدغه ی فکری دارید، از رختخواب بیرون بیایید و در یک مکان تاریک بمانید تا وقتی که احساس خواب آلودگی کنید، سپس دوباره به رختخواب بروید.

- اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما آرام، تاریک و درجه حرارت مناسب است. هر نوری که وارد اتاق شما می شود می تواند خواب شما را به هم بزند. اطمینان حاصل کنید که اتاق شما تاریک است و نور دستگاه های دیجیتالی نیز از چشم های شما دور باشد. درباره درجه حرارت اتاق نیز بهتر است درجه حرارت سرد باشد چون به طبع بهتر از خوابیدن در دمای گرم است.
  - محدود کردن نوشیدنی های کافئین دار. سعی کنید بعد از ظهر نوشیدنی های کافئین دار مصرف نکنید. اثرات تحریک کننده کافئین می تواند تا چندین ساعت خواب شما را به هم زند که شامل شب نیز می شود. (منظور مصرف بیش از حد است)
  - قبل از خواب از تنباکو و الکل اجتناب کنید. سیگار کشیدن و نوشیدن الکل قبل از رفتن به رختخواب ممکن است خواب شما را به کلی متلاشی کند.
- اگر شما تمام عادات خواب که در بالا ذکر شده را رعایت کرده اید و در عین حال وقتی از خواب بیدار می شوید باز هم خسته هستید، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید؛ شاید به یک مشکل پزشکی مانند بی خوابی، آپنه انسدادی یا سندرم پاهای بیقرار، برخورد کرده اید.

## ۲. رژیم غذایی نامناسب

- ساده ترین راه برای از بین بردن خستگی این است رژیم غذایی خود را تنظیم کنید. خوردن یک رژیم سالم و متعادل می تواند جهانی متفاوت برای احساس شما باشد.
- برای بهبود سلامت خود و دریافت همه مواد مغذی مورد نیاز - و همچنین از بین بردن خستگی - برای انتخاب غذای سالم، از پنج گروه غذایی که شامل: میوه ها، سبزیجات، غلات، پروتئین و لبنیات است، استفاده کنید.



خوردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل می تواند به کاهش خستگی کمک کند.

امروز می توانید با استفاده از این تغییرات کوچک، سبک غذای خود را تغییر دهید:

- مصرف میزان مناسب کالری برای روابط جنسی، سن، وزن و میزان فعالیت شما نیز بسیار موثر و کارآمد است. خوردن بیش از حد زیاد یا بیش از حد کم می تواند به شما احساس کسلی و خستگی دهد.
- نیمی از بشقاب خود را با میوه ها و سبزیجات پر کنید. در هنگام غذا خوردن بیش تر بر روی خوردن سبزیجات و میوه ها تمرکز کنید.
- اطمینان حاصل کنید که میزان کافی غلات مصرف می کنید. نمونه هایی از غلات شامل برنج قهوه ای، بلغور جو دوسر، کل ذرت، بلغور وکل آرد گندم است.
- تغییر به لبنیات کم چربی برای کمک به کاهش کالری های اشباع شده (البته اگر از چاقی رنج می برید یا می خواهید رژیم لاغری بگیرید).
- سعی کنید از پروتئین های مختلفی استفاده کنید. مطمئنا انتخاب گوشت بهترین گزینه است، اما از گوشت فرآوری شده زیاد استفاده نکنید، آجیل و دانه های کم نمک استفاده کنید و برخی از غذاهای دریایی که دارای امگا ۳ هستند، را انتخاب کنید.
- شکر را کم تر مصرف کنید. شکر می تواند با سرعت بسیار زیاد به شما انرژی بدهد اما این انرژی به مدت خیلی کمی است اما پس از آن ممکن است احساس خستگی بیشتری کنید. از غذا ها و نوشیدنی های که بسیار زیاد قندی و شکر دارند، جدا خودداری کنید.
- هیچ وقت صبحانه را از دست ندهید. صبحانه نخوردن مکرر باعث می شود که شما منبع مهمی از مواد مغزی را دست دهید و همچنین هر روز را بدون هیچ انرژی شروع کنید.

- خوردن در فواصل منظم. حفظ سطح انرژی خود را با خوردن سه وعده غذایی در روز و محدود کردن تنقلات و نوشیدنی که باعث می شود شما را از خوردن این سه وعده منصرف کند.
- آب کافی بخورید. آب آشامیدنی می تواند به کم آبی بدن کمک بسیاری کند، کم آبی بدن منجر به خستگی، تفکر نامشخص، تغییرات خلقی، گرمای بیش از حد و یبوست می شود.

### ۳. کم تحرکی در زندگی

هنگامی که خسته هستید، روی صندلی به آرامی بنشینید و خستگی به در کنید. گرچه تحرک و حرکت بهترین کار برای از بین بردن خستگی و به دست آوردن انرژی است. تحقیقات صورت گرفته توسط دانشگاه گرجستان (UGA) در آتن نشان می دهد که نشستن در یک مکان بی سر و صدا حداقل ۲۰ دقیقه می تواند به بازیابی انرژی کمک کند. مطالعات قبلی توسط UGA نیز نشان داده که زمانی که افراد مضطرب به طور منظم این تمرین را انجام دهند، خستگی آنها نسبت به کسانی که این تمرین را انجام نمی دهند، بسیار کمتر است.



ورزش می تواند به افزایش انرژی و کاهش خستگی کمک کند.

به گفته سازمان بهداشت عمومی و خدمات انسانی آمریکا، تمام بزرگسالان به طور متوسط نیاز به ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه از این تمرین و فعالیت های تقویت عضلانی در هفته دارند که می توان تقویت عضلانی را ۲ روز در هفته انجام داد. ممکن است به نظر برسد که زمان زیادی صرف تمرین می شود، اما این فقط مقدار زمانی است که شما صرف تماشا کردن یک فیلم انجام می دهید، البته شما می توانید فعالیت خود را در طول هفته گسترش دهید.

اگر برای مدتی تمرین نکردید، به آرامی و کمترین فعالیت شروع کنید. می توانید هر روز با پیاده روی ۱۰ دقیقه ای شروع کنید تا وقتی اینکار را انجام دهید که می توانید ۵ روز در هفته پیاده روی با سرعت زیاد به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهید.

پیاده روی با سرعت زیاد، ایروبیک، دوچرخه سواری، تنیس بازی کردن و حتی فشار دادن یک ماشین چمن زنی می تواند نوعی از این تمرینات باشد.

## ۴. استرس بیش از حد

بسیاری از شرایط می تواند باعث ایجاد استرس شود. کار، مشکلات مالی، مسائل مربوط به ارتباط با افراد، حوادث مهم زندگی و تغییراتی مانند تغییر خانه، بیکاری و بی حوصلگی - عواملی که باعث استرس می شوند هیچ وقت پایانی ندارد.

استرس کم می تواند سالم باشد و در واقع ما را بیشتر آگاه و قادر به انجام کارهای بهتر مانند مصاحبه می کند، اما استرس تنها زمانی مفید است که در کوتاه مدت باشد.

استرس طولانی مدت می تواند باعث خستگی فیزیکی و عاطفی شود و به بیماری منجر می شود. استرس طولانی مدت می تواند بدن شما را وقتی که در حال "جنگ (دعوا) یا پرواز" هستید، تبدیل کند که این بسیار مضر و خطرناک است (یعنی افزایش ضربان قلب و لرزیدن دست یا پا و لرزیدن صدا).



استرس بیش از حد می تواند منجر به خستگی فیزیکی و عاطفی شود.

در شرایطی مانند محیط دفتر که شما نمی توانید فرار یا مبارزه (دعوا) کنید، مواد شیمیایی که برای محافظت از بدن تولید شده است، نمی تواند مورد استفاده قرار گیرد و در طول زمان می تواند به سلامت شما آسیب برساند.

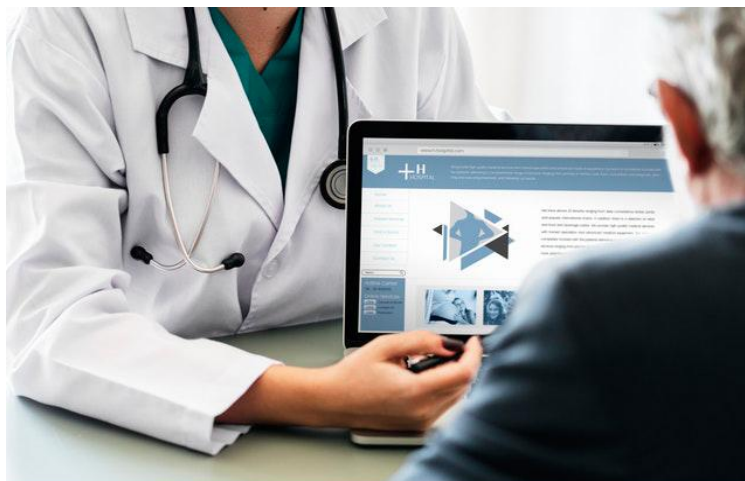
اگر فشارهایی که با آن‌ها مواجه هستید، باعث ایجاد خستگی یا سردرد، میگردن یا گرفتگی عضلات شدید میشوید، این سیگنالها را نادیده نگیرید. زمانیکه حال شما به حالت عادی تر برگشت این چند نکات را رعایت کنید:

- منبع استرس را شناسایی کنید. تا زمانی که نمیتوانید تشخیص دهید چه چیزی سبب ایجاد و حفظ استرس شما می شود، شما قادر به کنترل استرس خود نخواهید بود.
- یک لیست از استرس ها و کارهایی که باعث استرس می شود، تهیه کنید.
- قدرت "نه" گفتن داشته باشید. خود را بیش از حد درگیر کاری نکنید - از محدودیت های خود آگاهی داشته باشید و به آنها توجه کنید. (هرکاری نمی توانید انجام دهید به راحتی نه بگویید، با این حال یعنی شما از محدودیت های خود آگاهی دارید).
- از کسانی که باعث استرس شما می شوند، دوری کنید. اگر فردی در زندگی شما وجود دارد که باعث ایجاد استرس در شما می شود، سعی کنید کمتر با او هم صحبت شوید.
- نگرانی های خود را به اشتراک بگذارید. یاد بگیرید که احساسات، نگرانی ها و چیزهایی که شما را اذیت می کند را بیان کنید نه اینکه آنها را مانند یک بطری درون خود نگه دارید.
- موقعیت ها را به شیوه متفاوت ببینید . سعی کنید در موقعیت های استرس زا بسیار مثبت اندیش باشید . به عنوان مثال، اگر شما در یک ترافیک گیر کرده اید، آن را به عنوان فرصتی برای به دست آوردن وقت و گوش دادن به آهنگ های مورد علاقه خود نگاه کنید.
- بزرگ اندیش باشید. فکر کنید که آیا در مورد این مشکلی که دارید ارزش این را دارد که مثلا یک ماه تمام را استرس داشته باشید و در مورد آن نگران و ناراحت باشید؟ (وقتی استرسی دارید، حتما به این سوال فکر کنید)
- مواردی را که نمیتوانید تغییر دهید، قبول کنید. برخی از منابع استرس، مانند بیماری یا مرگ یک دوست یا اعضای خانواده، اجتناب ناپذیر هستند. اغلب بهترین روش برای مقابله با این نوع استرس این است که سعی کنید چیزها را همانطور که هستند، بپذیرید.
- بخشیدن را یاد بگیرید. ما همه انسانیم و اغلب اشتباه می کنیم. مثلا عصبانی شدن (هرچند که حق با شما باشد)، اعمال خشونت آمیز و انرژی منفی که دوستان، خانواده و همکاران به شما می دهند.

فعالیت فیزیکی می تواند تا حد زیادی استرس را کاهش دهد و همچنین باعث ترشح هورمون اندورفین (هورمون احساس خوشحالی کردن) می شود. برای پیاده روی بیرون بروید، اگر حیوانی دارید، آن را هم خارج کنید یا حتی اگر از خانه نمی توانید بیرون بروید، آهنگی گوش کنید و با آن آهنگ حرکات ایروبیک و رقص انجام دهید (کارهایی که باعث افزایش فعالیت فیزیکی می شود).

## ۵. شرایط پزشکی

اگر تمام شیوه زندگی را با فعالیت بدنی، سطح استرس، رژیم غذایی و خواب انجام می دهید، اما باز هم احساس خستگی می کنید، ممکن است دچار یک وضعیت پزشکی شده اید.



بسیاری از شرایط پزشکی مانند کم خونی، می تواند باعث خستگی شما شود.

برخی از شایع ترین شرایطی که باعث خستگی می شوند عبارتند از:

- کم خونی
- کم کاری غده تیروئید
- دیابت
- اضطراب
- افسردگی
- سندرم خستگی مزمن
- عفونت مجاری ادراری
- عدم تحمل غذایی
- بیماری قلبی
- گلودرد استرپتوکوکی
- بارداری
- کمبود ویتامین و مواد معدنی



اگر شما نگران هستید که به یکی از وضعیت های پزشکی دچار شده اید، این خود موجب افزایش خستگی می شود، پس نگران نباشید و در اسرع وقت با پزشک خود ملاقات کنید و در این باره با او مشورت کنید.