

احساس کمبود انرژی می‌کنید؟

خستگی و کوفتگی (fatigue) به معنای احساس نداشتن انرژی یا انگیزه برای کار است.



همشهری آنلاین: خستگی و کوفتگی (fatigue) به معنای احساس نداشتن انرژی یا انگیزه برای کار است.

علل بسیار جسمی و روانی باعث خستگی و کوفتگی می‌شوند، از جمله فعالیت جسمی، استرس، ملال و کسالت، و بی‌خوابی. برای کاهش خستگی به این توصیه‌ها توجه کنید:

&8226#; برنامه خواب مرتبی داشته باشید.

&8226#; هر روز مقدار زیادی آب بنوشید و غذاهای مغذی گوناگون بخورید.

&8226#; فعالیت جسمی منظم انجام دهید و تعهدات شغلی یا اجتماعی بیش از حد را قبول نکنید.

&8226#; سعی کنید موقعیت‌هایی را که باعث استرس‌تان می‌شود، تغییر دهید.

&8226#; استفاده از مدیتیشن یا یوگا را برای کمک به کاهش استرس مد نظر قرار دهید.

&8226#; با دکترتان درباره مصرف مولتی‌ویتامین مشورت کنید.

&8226#; از مواد مخدر، نیکوتین و الکل پرهیز کنید.