

چند نکته برای رهایی از خستگی مداوم

احساس خستگی پس از گذراندن یک روز کاری سخت، طبیعی است اما در صورتیکه با وجود خواب کافی شبانه، خستگی تان برطرف نمی شود لازم است عوامل نهفته و موثر در بروز و تداوم این خستگی مورد بررسی قرار گیرد.

احساس خستگی پس از گذراندن یک روز کاری سخت، طبیعی است اما در صورتیکه با وجود خواب کافی شبانه، خستگی تان برطرف نمی شود لازم است عوامل نهفته و موثر در بروز و تداوم این خستگی مورد بررسی قرار گیرد.

به گزارش ایسنا، مصرف برخی داروها، اختلالات جسمی و مشکلات عاطفی و روانی می تواند احساس خستگی همیشگی را به دنبال داشته باشد.

بنابر گزارش سایت تخصصی "هلت دی نیوز" از جمله راهکارهای توصیه شده برای رفع این مشکل می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- در روزهایی که احساس خستگی دارید، فهرستی از امور و فعالیت های خود را آماده کنید تا به علت خستگی خود پی ببرید.

- مرتب ورزش کنید.

- از چرت زدن بیش از ۳۰ دقیقه در طول روز خودداری کنید.

- از استعمال دخانیات بپرهیزید.

- اگر مشکل تان با این روش ها برطرف نشد حتما از یک متخصص کمک بگیرید.