

## چگونه خستگی مزمن را از خود دور کنیم؟

حتما برای شما هم پیش آمده است که علی‌رغم چند روز استراحت در خانه و یا کمتر کار کردن، اما همچنان خسته باشید؛



زندگی است. خستگی مزمن یا طولانی مدت در بسیاری از موارد ناشی از استرس، عدم خواب کافی، رژیم غذایی ضعیف و سایر عادات غلط در زندگی است.

به گزارش ایسنا، دلیل خستگی مزمن هرچه که باشد، می‌توان با خودمراقبتی و برداشتن گام‌های ساده در زندگی، آن را تسکین داد. در صورتی که با رعایت این موارد، خستگی در شما تسکین نیابد، شاید برای تشخیص مشکلات پزشکی جدی‌تر، نیاز به مراجعه به پزشک داشته باشید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ۸ اقدام مهم برای دور شدن از خستگی مزمن شامل موارد زیر است:   
\_ سالم غذا بخورید: یک راه خوب برای حفظ انرژی در طول روز، خوردن وعده‌های غذایی منظم و میان وعده‌های سالم، هر ۳ تا ۴ ساعت است. پس سراغ وعده‌های غذایی حجیم که از هم فاصله زیادی دارند، نروید.

\_ حرکت کنید: در اینجا منظور، انجام حرکات ورزشی سنگین نیست، بلکه باید ورزش منظم داشته باشید. حتی یک پیاده روی ۱۵ دقیقه‌ای، می‌تواند باعث افزایش انرژی شود. با تمرینات سبک شروع کنید و به تدریج در طی هفته و ماه، ورزش‌های سنگین‌تر را به برنامه خود اضافه کنید تا زمانی که در هفته به ۲.۵ ساعت ورزش هوازی با شدت متوسط برسید.

\_ وزن کم کنید: تحمل وزن اضافی، بدن شما را فرسوده کرده و احساس خستگی را در شما بیشتر می‌کند. وزن زیاد باعث فشار اضافی روی قلب می‌شود که خود عامل احساس خستگی است. بهترین راه برای کاهش وزن، انجام هرچه بیشتر تمرینات ورزشی است.

\_ خوب بخوابید: هر روز به موقع به رختخواب بروید و صبح‌ها سر ساعت مشخص بیدار شوید. از چرت زدن‌های کوتاه و متناوب در طول روز پرهیز کنید. حداقل ۸ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشید. قبل از خواب، ورزش‌های سنگین نکنید و از وعده‌های سنگین غذا اجتناب کنید.

\_ استرس را از خود دور کنید: استرس، انرژی زیادی صرف می‌کند؛ پس برای دور شدن از آن سراغ ورزش‌هایی مانند پیاده روی و یوگا بروید. گوش دادن به موسیقی یا خواندن کتاب و گذراندن اوقات در میان جمع، استرس را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

\_ سراغ رفتار درمانی بروید: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد صحبت درمانی یا درمان‌هایی مانند رفتار درمانی شناختی به مبارزه با خستگی ناشی از استرس، اضطراب و کاهش خلق و خو کمک می‌کند.

\_ کافئین را قطع کنید: متخصصان توصیه می‌کنند که هرگز برای رفع خستگی سراغ کافئین نروید. کافئین در قهوه، چای، کولا و نوشیدنی‌های انرژی‌زا، برخی مسکن‌ها و داروهای گیاهی وجود دارد. سعی کنید به مدت یک ماه از کافئین دور باشید تا ببینید آیا هنوز احساس خستگی در شما وجود دارد یا نه. اگر با قطع مصرف کافئین دچار سردرد می‌شوید، مصرف آن را به تدریج کاهش دهید.

\_ آب بیشتری بنوشید: کمبود آب می‌تواند مولد احساس خستگی باشد. زمانی که احساس خستگی می‌کنید، به جای نوشیدن چای یا قهوه، ابتدا یک لیوان آب بنوشید. بهترین نوشیدنی آرامش‌بخش و رفع‌کننده خستگی، آب است. اگر روزانه ۲ هزار کالری غذا می‌خورید باید حداقل هشت لیوان یا ۲ هزار میلی‌لیتر آب بنوشید.