



## 5 عادت بد که شما را خسته می کند!

آیا قبل از ناهار احساس خستگی می کنید و پاهاتان به زمین کشیده می شوند؟ اگر شما همیشه احساس خستگی و ضعف می کنید ممکن است این خستگی به دلیل عاداتی باشد که در زندگی خود دارید.

اینها: آیا قبل از ناهار احساس خستگی می کنید و پاهاتان به زمین کشیده می شوند؟ اگر شما همیشه احساس خستگی و ضعف می کنید ممکن است این خستگی به دلیل عاداتی باشد که در زندگی خود دارید. یافته های یک مطالعه آماری که اخیراً توسط انجمن ملی خواب آمریکا صورت گرفته نشان می دهند که تقریباً دو سوم بزرگسالان در آمریکا می گویند که به طور متوسط نمی توانند هر شب دست کم هفت ساعت بخوابند. یکی از دلایل این امر می تواند وفور استفاده از تکنولوژی در زندگی روزمره باشد. با این حال، کمبود خواب فقط یکی از دلایل نداشتن حس خوب در طی روز است.

به گزارش اینلنا به نقل از روابط عمومی وزارت بهداشت، اینها پنج عادت هستند که می توانند سبب ایجاد حس خستگی در شما بشوند:

نوشیدن قهوه یا نوشیدنی گازدار:

چیزی که کافئین موجود در قهوه یا نوشیدنی گازداری که دوست دارید به شما می دهد، همان چیزی است که در طلب آن هستید: یعنی انرژی و تحرک و تهییج. اما مقدار بسیار زیاد کافئین برای شما هزینه ای در بر دارد که عبارت است از تحریک غدد آدرنال و این امر به احساس خستگی و بی قراری در بدن شما ختم می شود.

با افزایش تحمل بدن شما در برابر اثرات این نوشیدنی ها، شکستن این چرخه دشوارتر می گردد، زیرا برای به دست آوردن احساس سرخوشی و انرژی نیاز به مصرف بیشتر قهوه یا نوشابه دارید. به گفته کارشناسان مایوکلینیک در آمریکا، اگر شما بیش از چهار فنجان در روز (و یا معادل آن) مصرف می کنید، الان موقعی است که باید اقدام به ترک کنید.

ایستادن یا نشستن به صورت خمیده و نادرست:

وضعیت نادرست ایستادن یا نشستن علت اصلی بسیاری از مشکلات مربوط به سلامتی است و در صدر آنها احساس خستگی قرار دارد. دکتر آدریان کوزنر، یک متخصص ماساژ ستون فقرات و درمان ناهنجاری ها در سیدنی، بر این نکته تأکید می کند که وضعیت نادرست بدن در ایجاد احساس خستگی سهمیم است زیرا سبب کاهش قدرت تحرک در مفاصل و ماهیچه ها شده و انرژی شما را تحلیل می برد.

وقتی که حالت خمیده به بدن خود داده و در این وضعیت میمانید، بدنتان وادار می شود برای انجام حرکتی ساده سخت تر کار کند. مستقیم بایستید و همین وضعیت را در هنگام نشستن هم حفظ کنید. در این صورت در سرتاسر روز انرژی بیشتری خواهید داشت.

تنفس کوتاه و غیر عمیق:

تنفس کم عمق سبب محدود شدن مقدار جریان اکسیژن در مغز و بدن شما می شود و این امر به نوبه خود منجر احساس خستگی می شود. اگر تمام مدت روز در مقابل کامپیوتر نشسته و کار می کنید، مواظب شیوه تنفس خود باشید. عادت کردن به تنفس کم عمق به سادگی ایجاد می شود، مثلاً اگر هر روز چند ساعت حرکت نکنید و کمی در اطراف حرکت نکنید این عادت در شما پدید خواهد آمد. برای مقابله با این وضعیت، چند بار کارتان را قطع کرده، عضلاتتان را بکشید. کمی راه بروید و خود را وادار به تنفس عمیق کنید تا جریان اکسیژن به ریه هایتان بیشتر بشود.

تنقلات و غذاهای فرآوری شده:

نادین ساوبرس، نویسنده کتاب "راهنمای کامل برای مبارزه با خستگی"، می گوید که یک رژیم غذایی که عمدتاً از غذاهای فرآوری شده تشکیل شده است، یک محرک عمده احساس خستگی است. استفاده بیشتر از غذاهای کامل و صرف زمان برای آماده کردن و پخت آنها، خود می تواند تقویت کننده سطح انرژی شما باشد.

خشم و عصبانیت طولانی:

علاوه بر کنترل عاداتی فیزیکی، باید مطمئن بشوید که عاداتی روانی بد که می توانند عامل خستگی باشند را هم کنار بگذارید. وجود حالت خشم به مدت طولانی و آزاد نکردن استرس به روش درست، می تواند سبب ایجاد کشیدگی در بدن شده و بخش زیادی از انرژی مورد نیاز بدن را به هدر بدهد. برای پرداختن به موضوعاتی که ذهنتان را مشغول کرده اند زمان مشخصی بگذارید به طوری

که این موضوعات با روند زندگی رزومه شما تداخل نداشته باشند. تلاش کنید برای غلبه بر این حالت ها راهی پیدا کنید، مثلا: صحبت کردن با کسی که به او اعتماد دارید ، نوشتن نامه ای به شخصی که از او عصبانی هستید(و ارسال نکردن آن) ، و یا رودرو شدن با مساله ای که مدتی ذهن شما را درگیر کرده است.