

چرا همیشه خسته ام؟

امروز صبح، به خودتان قول دادید که مستقیماً پس از کار به باشگاه بروید. اما در پایان روز، آنقدر خسته بودید که به تنها چیزی که فکر می کردید، افتادن بر روی مبل و فکر کردن به ناکجا آباد بود.



چرا شما همواره خسته هستید؟ آیا به اندازه ی کافی نمی خوابید، یا مشکل جسمی یا روحی دارید که این خستگی را ایجاد می کند؟

امروز صبح، به خودتان قول دادید که مستقیماً پس از کار به باشگاه بروید. اما در پایان روز، آنقدر خسته بودید که به تنها چیزی که فکر می کردید، افتادن بر روی مبل و فکر کردن به ناکجا آباد بود.

چرا شما همواره خسته هستید؟ آیا به اندازه ی کافی نمی خوابید، یا مشکل جسمی یا روحی دارید که این خستگی را ایجاد می کند؟

خستگی مزمن، یکی از شایع ترین شکایت هایی است که مردم را مجبور می کند به پزشک مراجعه کنند.

دکتر رالتسون در این باره این طور می گوید: "مردم در رابطه با خستگی خود حرف های متفاوتی می زنند؛ برخی می گویند حوصله ندارند؛ برخی می گویند خسته اند؛ و برخی می گویند آنقدر خسته اند که قادر به انجام هیچ کاری نیستند".

اگر از خستگی مفرط به ستوه آمده اید، ممکن است به علت مشکلی جسمانی باشد که در ادامه در رابطه با آن صحبت خواهیم کرد. این خستگی می تواند به دلیل کار زیاد هم باشد.

اما محتمل ترین پاسخ، کاملاً برعکس تمام سخنانی است که تا کنون گفته ایم: شما به اندازه ی کافی کار نمی کنید.

چگونه از خستگی رها شویم؟

این روزها، مهم ترین علت خستگی، زندگی به شیوه مدرن است. اضافه وزن داریم، بیش از حد غذاهای آماده مصرف می کنیم، کم می خوابیم و به اندازه ی کافی ورزش نمی کنیم.

لذا با ایجاد سه تغییر در شیوه ی زندگی خود، می توانید تغییری بزرگ در سطح انرژی بدن تان به وجود آورید؛ این سخنی است که متخصصان می گویند:

1- چه می خورید: سعی نکنید سطح انرژی خود را با مصرف کافئین و شکر، به سرعت بالا ببرید. با این کار تنها خود را خسته می کنید و نوسان شدیدی را در سطوح قند خون خود ایجاد می کنید. به جای این روش، رژیم غذایی متعادل، سالم، و سرشار از میوه، سبزی، و پروتئین را انتخاب نمایید.

بیشتر مردم، اگر از رژیم غذایی سالم استفاده کنند، کمتر احساس خستگی خواهند کرد. خوردن غذای سالم بدین معناست که شما وزن متعادل تری خواهید داشت، زیرا چاقی یکی از عوامل خستگی بشمار می آید.

2- در یک شبانه روز چند ساعت می خوابید: بر اساس نظرسنجی صورت گرفته در سال 2007 در کشور آمریکا، 60 درصد اظهار داشته بودند که در هفته به اندازه ی کافی نمی خوابند و به نوعی از کم خوابی رنج می برند. اگر دوست دارید خوب بخوابید، سعی کنید پیش از خواب، کافئین مصرف نکنید و در مکانی آرام و تاریک بخوابید.

3- چقدر ورزش می کنید: این مهم ترین موضوع است. بهترین کاری که می توانید برای مقابله با خستگی انجام دهید، ورزش منظم، مداوم، و پیوسته است. ورزش را حداقل سه ساعت پیش از خوابیدن انجام دهید.

آیا ورزش کردن شما را خسته می کند؟

حقیقت این است که ورزش کردن به شما انرژی می دهد. تقریباً تمام مطالعاتی که به بررسی این سوال پرداخته اند، به نتیجه ای یکسان رسیده اند: افراد بی حرکتی که ورزش را آغاز می کنند، نسبت به افرادی که ترجیح می دهند روی کاناپه خود را رها کنند، احساس خستگی کمتری می کنند. این نکته را بدانید که ورزش کردن بیش از دارو انرژی بدنی شما را افزایش می دهد.

بهترین کار این است که 4 روز در هفته و به هر بار به مدت 40 دقیقه ورزش کنید.

چقدر طول می کشد تا نتایج آن را ببینیم؟

باید صبور باشید، زیرا هیچ تغییری یک شبه اتفاق نمی افتد. حداقل باید یک ماه صبر کنید تا نتایج اولیه آن مشخص شود. با گذشت زمان، احساس می کنید که پیشرفت شما بسیار کند شده است. اما ناامید نشوید؛ برای سه تا شش ماه به کار خود ادامه دهید و ورزش کنید. حال مطمئن باشید که احساس بهتری را تجربه خواهید کرد و خوشحال خواهید شد.

اگر حداقل یک ماه به طور پیوسته ورزش کردید و به اندازه کافی نیز خوابیدید، اما هنوز هم احساس خستگی می کنید، به دنبال علل دیگری باشید.

علل دیگری که می تواند سبب خستگی فرد شود؟

برای این که بفهمید چه مشکل پزشکی باعث خستگی شما می شود، باید به پزشک مراجعه کنید تا ایشان، علت را تشخیص دهد.

در اینجا 7 علت ایجاد خستگی را بیان می کنیم.

1- کم خونی: یکی از شایع ترین علل خستگی، کم خونی است که به سادگی و تنها از طریق یک آزمایش ساده خون قابل تشخیص است. این مشکل بخصوص در رابطه با زنان صادق است؛ زنانی که دوره های قاعدگی طولانی مدتی را تجربه می کنند.

شما می توانید کم خونی را با مصرف غذاهای غنی از آهن مثل گوشت قرمز، و سبزی هایی که به رنگ سبز تیره هستند، به راحتی درمان کنید. اگر از کمبود شدید آهن رنج می برید، حتما از قرص آهن استفاده کنید.

2- کمبود مواد مغذی کلیدی مانند پتاسیم: در این رابطه نیز، به راحتی و از طریق آزمایش خون، قابل تشخیص است.

3- مشکلات تیروئید: هم تیروئید کم کار و هم تیروئید پُرکار، می توانند سبب ایجاد خستگی شوند. با انجام آزمایش خون و آگاهی از سطح هورمون های تیروئید، می توانید عملکرد تیروئید خود را مورد ارزیابی قرار دهید.

4- دیابت: افرادی که دیابت دارند و آن را تحت کنترل خویش ندارند، فقط اظهار می دارند که احساس خوبی ندارند و معمولی

نیستند. اگر احساس خستگی می کنید، دید تاری دارید، یا ادرارتان از حد معمول بیشتر است، باید حتما از طریق آزمایش خون، معاینه ی کامل شوید.

5- افسردگی: اگر احساس خستگی شما، با ناراحتی و از دست دادن اشتها همراه است، و دیگر از موضوعات و کارهایی که قبلا مایه مسرت شما می شد، لذت نمی برید، ممکن است افسرده باشید.

6- تنگی نفس هنگام خواب: اگر پس از بیدار شدن از خواب، هنوز هم احساس خستگی می کنید، باید دریابید که آیا هنگام خوابیدن خُر و پُف می کنید! زیرا یکی از علل خستگی می تواند ایجاد تنگی در هنگام خواب شبانه (آپنه خواب) باشد. در این رابطه، فرد پس از بیدار شدن خسته است و سردرد دارد.

7- بیماری قلبی تشخیص داده نشده: خستگی می تواند یکی از نشانه های مشکلات قلبی، بخصوص در رابطه با زنان، باشد.

اگر هنگام ورزش کردن احساس می کنید ناراحت هستید یا نمی توانید آن را به درستی انجام دهید- ورزشی که قبلا برایتان مثل خوردن یک لیوان آب بود- می تواند آژیر خطری باشد که به شما هشدار می دهد، شما از مشکل قلبی رنج می برید. پس مراجعه به پزشک را فراموش نکنید.