

چه وقت خستگی ما را از پا در می آورد

خستگی مفرد زمانی روی می دهد که مغز و همچنین ماهیچه ها خسته شوند؛ این یافته ای است که نقش ذهن را در میزان مقاومت بدن نشان می دهد.



نقش مهم مغز در خستگی بدن

چه وقت خستگی ما را از پا در می آورد

خستگی مفرد زمانی روی می دهد که مغز و همچنین ماهیچه ها خسته شوند؛ این یافته ای است که نقش ذهن را در میزان مقاومت بدن نشان می دهد. به گزارش خبرگزاری مهر، دانشمندان دریافته اند یک انتقال دهنده عصبی مهم در مغز که سیگنال های بین سلول های عصبی را کنترل می کند می تواند تعیین کند آیا فرد در پی یک تحرک بدنی یا پس از مصرف داروهای ضد افسردگی مانند پروزاک احساس خستگی می کند یا خیر.

اگرچه افزایش میزان سروتونین در طول ورزش و تحرک فیزیکی موجب ارتقای وضعیت روحی و عامل بروز "احساس خوب" می شود، اما این هورمون از سوی دیگر می تواند موجب گسترش خستگی مرکزی شود که در نهایت فرد از پا افتاده و احساس خستگی مفرد کند و دیگر نتواند به کاری ادامه دهد.

محققان دانشگاه کپنهاگ دریافته اند در حالی که سروتونین کمک می کند افراد در مراحل اولیه ورزش، مشتاقانه کار کنند اما ایجاد این انتقال دهنده عصبی در مغز حتی وقتی که عضلات هنوز می توانند به کار ادامه دهند، می تواند با ایجاد خستگی مرکزی سیستم اعصاب تاثیر مخالفی نیز داشته باشد.

این دانش پژوهان می گویند اکنون می توانیم ببینیم که در واقع این مازاد سروتونین است که موجب ترمز سازوکارها در مغز می شود. به عبارت دیگر سروتونین نه تنها مانند یک شتاب دهنده کار می کند بلکه با افزایش میزان آن در مغز یک ترمز نیز محسوب می شود.

نتایج این تحقیقات در نشریه Proceedings of the National Academy of Sciences منتشر شده است.