

رفع خواب آلودگی هنگام کار

آیا مدام در هنگام کار کردن خوابتان می‌گیرد؟ این مشکل تعداد بسیار زیادی از اشخاص است، بعضی‌ها حتی در هنگام کار، بهتر خوابشان می‌برد...



آیا مدام در هنگام کار کردن خوابتان می‌گیرد؟ این مشکل تعداد بسیار زیادی از اشخاص است، بعضی‌ها حتی در هنگام کار، بهتر خوابشان می‌برد. اما راه حل‌هایی برای این مشکل آزاردهنده وجود دارد:

- در معرض نور خورشید قرار بگیرید، هر چقدر بیشتر نور به شما بتابد، بدنتان بهتر بیدار می‌ماند. حتی اگر نور طبیعی نیست، در معرض لامپ و نور زیاد قرار بگیرید.
- در وضعیت ناراحت قرار بگیرید. شاید عجیب به نظر بیاید، اما این طوری می‌توانید سر پا بمانید! مثلاً روی صندلی بنشینید که نمی‌شود روی آن راحت لم داد، یا در معرض سرما قرار بگیرید، کت خود را درآورید تا سردتان شود! بله درست است. یک لیوان آب یخ بنوشید و خوردن مایعات زیاد، شما را مجبور به بلند شدن از جایتان می‌کند.
- هنگام غذا خوردن کاملاً سیر نشوید. بسیاری از افراد وقتی معده‌شان پُر می‌شود، خوابشان می‌گیرد، مخصوصاً وقتی سر کار هستند. طوری نخورید که نتوانید از جایتان حرکت کنید.
- کار فیزیکی انجام دهید، هر 20 تا 30 دقیقه از جا بلند شوید و دوری بزنید. مخصوصاً اگر مدام پشت رایانه نشسته‌اید، از یک جا نشستن طولانی پرهیزید.
- چرت زدن کمک بزرگی به شما می‌کند. از ساعت ناهار یا استراحت خود استفاده کنید و خواب کوتاهی داشته باشید، زیرا تاثیر بسیار مهمی بر شما خواهد داشت.
- گوش دادن به موسیقی نیز مفید است. به آهنگ‌هایی گوش کنید که خواب‌آور نباشند.