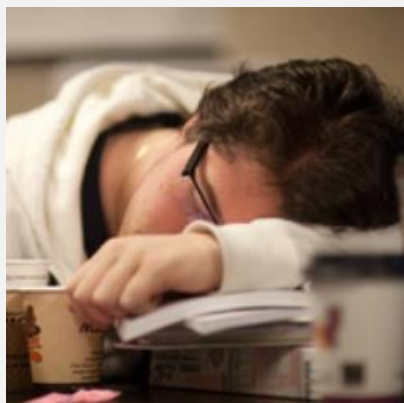


راز خستگی‌های مزمن

آیا تا به حال به این مساله فکر کرده‌اید که چرا همیشه احساس خستگی می‌کنید؟ حتی روزهایی که کار چندانی انجام ندادید و کار سبک‌تری داشته‌اید باز هم این احساس خستگی با شماست.



آیا تا به حال به این مساله فکر کرده‌اید که چرا همیشه احساس خستگی می‌کنید؟ حتی روزهایی که کار چندانی انجام ندادید و کار سبک‌تری داشته‌اید باز هم این احساس خستگی با شماست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه فرهیختگان، بسیاری کمبود خواب را به‌عنوان اولین گزینه در نظر می‌گیرند اما این مساله همیشگی نیست. برخی کارهای دیگر نیز هست که انجام دادن و ندادن آنها باعث خستگی روحی و فیزیکی می‌شود. عادات بد می‌تواند موجب شود که شما بیش از حالت طبیعی احساس خستگی داشته باشید.

روزهایی که کار زیادی داشته‌اید یا کمی خسته هستید ممکن است از خیر ورزش کردن بگذرید. این عامل یکی از دلایل نهاده‌شدن خستگی در شماست. محققان در دانشگاه جرجیا با تحقیق روی افرادی که روزهای شلوغ از ورزش کردن صرف‌نظر می‌کردند و مقایسه آنها با گروه دیگری که حتی در روزهای دشوار هم نرمش و تمرین را فراموش نمی‌کردند به این نتیجه رسیدند که ورزش نکردن نه‌تنها انرژی شما را ذخیره نمی‌کند بلکه باعث خستگی مضاعف می‌شود.

نوشیدن آب به اندازه مورد نیاز بدن می‌تواند خستگی در پی داشته باشد. با نوشیدن آب اکسیژن لازم به عضلات بدن می‌رسد و در نتیجه عضلات به سرعت خسته نمی‌شوند. یکی از راه‌هایی که متخصصان تغذیه برای تعیین میزان آب مورد نیاز بدن توصیه می‌کنند آن است که وزن خود را به پوند محاسبه کنید. عدد به دست آمده را بر دو تقسیم و نتیجه را به اونس تبدیل کنید. عدد نهایی که به اونس به دست آمده را در نهایت به لیتر تبدیل کرده و به اندازه آن در طول روز آب بنوشید.

از دیگر دلایلی که می‌توان برای نرسیدن اکسیژن به عضلات اشاره کرد کاهش سطح آهن خون است. کاهش آهن خون به سرعت به صورت خستگی‌های مزمن در فرد پدیدار می‌شود. برای جلوگیری از این مساله باید مواد غذایی حاوی آهن را بیشتر در چرخه غذایی جای داد. گوشت، لوبیا و سویا، زرده تخم‌مرغ، سبزیجات با برگ سبز تیره مانند اسفناج و کره بادام زمینی از موادی هستند که می‌توانند کمبود آهن در بدن را جبران کنند.

بعضی از احساس خستگی‌های مداوم دلایل فیزیکی ندارند. حتی اگر عامل ظاهری فیزیکی داشته باشند هم ریشه اصلی آنها روحی است. یکی از آن نمونه‌ها ویژه افراد کمال‌گراست. انجام همه کارها بدون عیب و نقص مساله غیرممکنی است. افرادی که با این حقیقت کنار نمی‌آیند بیشتر از حد توان و ظرفیت خود کار می‌کنند و این مساله می‌تواند تاثیر منفی بر عملکردشان گذاشته و همیشه خستگی را به دنبال داشته باشد. از دیگر عوامل خستگی مفرط و ادامه‌دار می‌توان به عادت بد صبحانه نخوردن اشاره کرد. بدن برای فعالیت‌های فیزیکی به نیرو و سوخت نیاز دارد که این سوخت از غذا تامین می‌شود. وقتی شما شب تا صبح را خوابیده‌اید بدن از شام و غذای شب پیش استفاده می‌کند تا به صبح برسد، اگر صبحانه نخورید این چرخه معیوب می‌شود و خستگی‌های مداوم را به دنبال خواهد داشت. تاثیر عوامل ذهنی و روانی بر خستگی بیشتر از چیزی است که به نظر می‌آید. یکی از نمونه‌های این مساله را می‌توان در تاثیر ناتوانی در «نه» گفتن بر خستگی دید. اغلب مردم در برابر درخواست‌های نابجای دیگران توانایی مخالفت ندارند و نمی‌توانند نه بگویند. در چنین شرایط و وضعیتی استرس ناشی از شرایط و کلنجارهای ذهنی موجب می‌شود که فرد بیش از حالت معمول احساس خستگی داشته باشد.