

مقابله با خواب آلودگی بهاری

با فرا رسیدن فصل بهار، زندگی بی‌تحرک و کسالت‌آور زمستان تمام می‌شود و بدن برای کار و فعالیت بیدار می‌شود. اما انرژی همه افراد با ورود به این فصل افزایش نمی‌یابد. برای بسیاری از دانش‌آموزان، بهار فصل دراز کشیدن و خمیازه کشیدن است و به جای استفاده از این هوای لطیف و دلپذیر و آمادگی برای آزمون‌های پایان سال، بیشتر می‌خوابند.

مقایسه فصل زمستان و بهار

در زمستان به دلیل کوتاه بودن روزها و کاهش فعالیت بدنی، هورمون‌های بدن مثل هورمون شادی‌بخش (سروتونین) و هورمون انگیزه (دوپامین) کاهش می‌یابد. اما هورمون استرس (کورتیزول) افزایش می‌یابد. به همین علت است که در زمستان، به خصوص روزهای پایانی آن احساس یاس و ناامیدی، کاهش انگیزه و انرژی به سراغمان می‌آید. کاهش انرژی زمستانی می‌تواند به دلیل کمبود ذخایر ویتامینی نیز اتفاق بیفتد. ویتامین‌هایی مانند C و D افزایش دهنده انرژی هستند. این ویتامین‌ها در نور خورشید و نیز میوه‌ها و سبزی‌های تازه وجود دارند که در زمستان کمتر یافت می‌شود. اما در بهار برعکس این موضوع اتفاق می‌افتد. در این فصل با طولانی شدن روزها، نور خورشید افزایش می‌یابد، دمای هوا و رطوبت بالا می‌رود، میزان مصرف انرژی بیشتر می‌شود و زمان بیشتری برای فعالیت و کار وجود دارد. بدن برای تطابق با این تغییر بیشتر فعالیت می‌کند تا سیستم ایمنی را تقویت کند و انرژی خود را افزایش دهد. ممکن است این افزایش نیاز به انرژی، برای مقابله با تغییرات روزهای طولانی بهار از ظرفیت بدن بیشتر باشد. به همین علت در این فصل دچار خستگی و بی‌حالی می‌شویم.

هنوز دلیل قطعی برای این اتفاق مشخص نشده است. اما افرادی که فشار خونشان همیشه پایین است بیشتر دچار مشکل می‌شوند. برخی تحقیقات معتقدند این بی‌حالی به دو دلیل اتفاق می‌افتد. تغییرات داخلی و بیرونی. تغییرات فصلی یک عامل بیرونی مهم برای بدن است و تغییرات هورمونی و شیمیایی یک تغییر درونی.

علائم خستگی بهاری

کاهش اشتها، احساس خستگی مداوم، کاهش تمرکز و توجه، سردرد، کند شدن پاسخ و واکنش‌ها، بی‌انگیزگی، تاثیر منفی در حافظه، حس و حال و سطح انرژی

راه‌های مقابله با بی‌حالی

بهترین راه برای مقابله با خستگی بهاری، کاهش استرس و افزایش سطح انرژی درون بدن است. با این روش شما می‌توانید تعادل انرژی بدن، پایداری عاطفی و الگوی خواب را متعادل نگه دارید. نمونه‌ای از راه‌های سرچال نگه داشتن بدن در ادامه آمده است:

✓ برنامه منظم روزانه و هفتگی برای خودتان تعیین کنید. فعالیت‌های منظم و

مدیریت شده به بدن شما کمک می‌کند تا به طور پیوسته با تغییرات بهاری منطبق شود. با توجه به اینکه ایام آزمون نزدیک است، اهمیت برنامه‌ریزی در این مقطع دو چندان می‌شود.

✓ به محدودیت‌های خود توجه کرده و به خودتان زیاد فشار وارد نکنید. هرگونه تغییرات ناگهانی به عنوان عامل استرس‌زا برای بدن محسوب می‌شود. لذا در انجام چنین کارهایی زیاده‌روی نکنید. فعالیت‌های منظم، استرس وارد شده بر بدن را کاهش می‌دهد و توان مورد نیاز شما برای فعالیت‌های تابستان را افزایش می‌دهد.

✓ در طول روز وقفه‌های زمانی منظمی برای استراحت در نظر بگیرید.

✓ زمان بیشتری را برای انجام فعالیت‌های لذت‌بخش نسبت به فعالیت‌های استرس‌زا در نظر بگیرید.

✓ به اندازه کافی آب بنوشید. آب سموم را از بدن دفع می‌کند و سوخت و ساز را افزایش می‌دهد. بی‌آبی می‌تواند ایجاد سردرد و خستگی کند. به همین علت آب به عنوان ساده‌ترین و موثرترین راه‌حل برای رفع خستگی شناخته می‌شود.

✓ به طور مرتب از خوراکی‌های مغذی استفاده کنید. حداقل یک سوم از رژیم غذایی روزانه شما باید از میوه و سبزی‌های تازه باشد تا ویتامین C بدنتان تامین شود.

✓ برای تامین ویتامین B1 نیز که برای سیستم عصبی و گردش خون ضروری است از آجیل، حبوبات، غلات، ماهی و اسفناج استفاده کنید.

✓ اکسیژن کافی به بدنتان برسانید. برای این کار ۳ بار در روز ۱۰ نفس عمیق بکشید.

✓ از هوای بهاری استفاده کنید و ورزش کنید. انجام فعالیت بدنی و ویتامین D در کنار هم، سطح انرژی و حس و حال شما را بهبود می‌بخشد. برعکس کمبود ویتامین D باعث افسردگی می‌شود. هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت‌های هوازی متعادل، مانند پیاده‌روی یا دویدن آهسته انجام دهید. ورزش مداوم باعث کاهش وزن نیز می‌شود و خود به افزایش سطح انرژی کمک می‌کند.

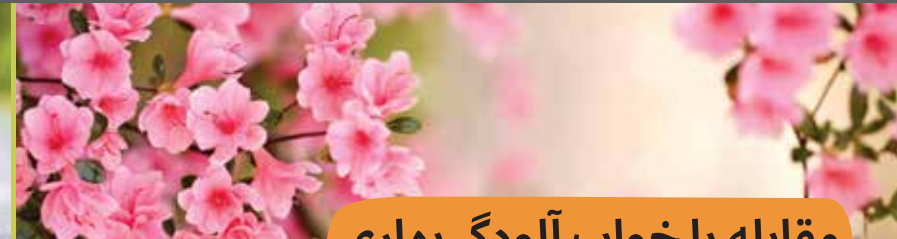
✓ فعالیت‌های فکری روش خوبی برای افزایش انرژی درونی است و باعث آرامش ذهن طی چند دقیقه می‌شود.

✓ بعد از ورزش، ۱۰-۵ دقیقه فعالیت‌های کششی انجام دهید. این کار از تجمع اسید لاکتیک ناشی از ورزش در بدن و کوفتگی جلوگیری می‌کند.

✓ دوش ولرم بگیرید. این کار برای تجدید قوا بسیار موثر است و نسبت به دوش آب گرم شما را سرحال‌تر می‌کند.

✓ وسط روز یک چرت کوتاه بزنید و شب‌ها خوب بخوابید. سعی کنید محیط خواب راحت و دائمی داشته باشید.

✓ برای داشتن تعادل روحی در این فصل، از روش‌های مناسب مانند مدیتیشن و ریلکسیشن استفاده کنید.



✓ از خوراکی‌هایی مانند قهوه، شکلات و نوشابه‌های انرژی‌زا برای بیدار ماندن استفاده نکنید. این مواد به طور موقت هوشیاری را زیاد می‌کنند، اما اثرشان موقتی است و به محض اینکه اثرشان از بین برود احساس خستگی و بی‌حالی خواهید کرد.

✓ قبل از ساعات خواب از نوشیدنی‌های طبیعی مانند عرق بهارنارنج، بیدمشک و کلاب به همراه کمی زعفران استفاده کنید. زیرا به آرامش اعصاب کمک نموده و در رفع بی‌خوابی موثر است. ضمن اینکه خستگی و رخوت و سستی این فصل را نیز از بدن خارج می‌کند.

نگارش: ندا کلکته‌چی

کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی