

خستگی (۱)

در دنیای امروز تعداد زیادی از افراد از خستگی مداوم رنج می‌برند، اما درک درست از علل ایجاد آن و راه‌های مقابله با آن نمی‌دانند.

خستگی نوعی احساس نداشتن نیرو برای انجام کارهای روزانه است که می‌تواند به صورت خستگی جسمی یا خستگی ذهنی بروز کند.

خستگی جسمانی:

این نوع خستگی از نبودن توان عضلانی ناشی می‌شود و می‌تواند مربوط به کار و فعالیت بیش از توان فرد و در نتیجه؛ تجمع اسید لاکتیک (عامل اصلی خستگی) در عضلات باشد. این خستگی امری طبیعی است و با ورزش و رژیم غذایی مناسب قابل کنترل است.

خستگی عصبی:

این نوع خستگی ناشی از فعالیت فکری طولانی مدت است. این گونه خستگی‌ها ریشه روحی و فکری دارند و از اضطراب و فشار بالا ناشی می‌شوند. افراد دچار این عارضه، صبح‌ها احساس خستگی می‌کنند و هرچه به پایان روز نزدیک می‌شوند، حالشان بهتر و پرانرژی‌تر می‌شوند. بسیاری از دانش‌آموزان در فصل امتحانات دچار این نوع خستگی می‌شوند.

عوامل متعددی سبب بروز خستگی می‌شوند، این عوامل عبارتند از:

- خواب ناکافی: هر نوع اختلال در خواب از جمله کم‌خوابی و نداشتن خواب عمیق و مطلوب باعث خستگی و احساس کسالت در طول روز و به خصوص در هنگام مطالعه می‌شود.

- کم‌خونی: خستگی ناشی از کم‌خونی به دلیل کمبود گلبول‌های قرمز خون است، که اکسیژن را از ریه‌ها به بافت‌ها و سلول‌ها می‌رساند، اختلال در انتقال اکسیژن و مواد مغذی ممکن است احساس ضعف و تنگی نفس ایجاد کند.

- بیماری تیروئید: اختلال در عملکرد غده و هورمون‌های تیروئیدی سبب می‌شود که حتی فعالیت‌های روزانه هم سبب بروز خستگی شوند. غده تیروئید، در جلوی گردن قرار دارد و هورمون‌هایی را ترشح می‌کند که سوخت و ساز بدن را کنترل می‌کنند. ترشح بیش از حد هورمون تیروئید (پرکاری تیروئید)، سوخت و ساز بدن را سرعت می‌بخشد. هورمون تیروئید خیلی کم‌کار (کم‌کاری تیروئید)، سوخت و ساز بدن را کند می‌کند، علامت مشترک هر دو بیماری خستگی می‌باشد.

- افسردگی: احساس غم و ناراحتی زیاد، یا افسردگی یک بیماری مهم است که خواب، غذا خوردن و تمام احساسات روزانه ما را تحت تاثیر قرار دهد و سبب می‌شود در کل روز احساس خستگی و رخوت بروز کند.

- شرایط فیزیکی فرد: الگوهای غلط نشستن یا خم کردن کمر در زمان مطالعه سبب کاهش حجم ریه‌ها می‌شود و در نتیجه کاهش اکسیژن پذیری می‌شود و بدین

ترتیب هوشیاری مغز کاهش می‌یابد. همچنین لم دادن و فرو رفتن در مبل باعث خستگی و خواب آلودگی زود هنگام می‌شود.

- عوامل محیطی: نور نامناسب اتاق مطالعه، نامرتب بودن اتاق و میز مطالعه، عدم رضایت شغلی و یا تحصیلی نیز سبب بروز خستگی خواهند شد.

- تغذیه نامناسب: یکی از مهمترین عوامل ایجاد خستگی، کمبود انرژی و مواد مغذی در بدن است. البته پرخوری و چاقی نیز به اندازه کم خوری و ضعف، در ایجاد خستگی مزمن موثر است.

در اکثر اوقات ما دچار خستگی سلولی می‌شویم؛ به این معنی که سلول‌های بدن به دلیل این که مواد مغذی موردنیاز، به خصوص درشت مغذی‌هایی مانند؛ پروتئین‌ها و قندها را در دسترس ندارند، دچار کمبود مواد مغذی شده و در نتیجه؛ توان لازم برای انجام دادن کارهای فکری و جسمی از بین می‌رود.

به طور کلی برای پیشگیری از بروز خستگی در طول روز:

- در ابتدا نوع خستگی خود را بشناسید:

اگر خستگی شما در طول روز از نوع خستگی جسمی باشد، به خودتان استراحت دهید. این زمان می‌تواند از چند دقیقه تا چند روز را شامل شود. خستگی روحی و عصبی، به عنوان نوعی دیگر از خستگی، ریشه روحی و فکری دارد و ناشی از اضطراب و استرس است. برای از بین بردن خستگی روحی، راهکارهای مختلفی وجود دارد؛ اما مهم‌ترین نکته، این است که شما نوع خستگی خود را بشناسید.

- مثبت فکر کنید: یک راهکار مهم برای کنترل خستگی‌های جسمی و روحی، داشتن روحیه عالی و مثبت اندیشی در روند کاری است که پیش رو دارید. روزتان را با یک جمله امیدبخش و تصویر زیبایی که از رسیدنتان به اهداف مورد نظرتان خلق کرده اید، شروع کنید و با امید و مثبت اندیشی ادامه دهید. به خود بگویید که باهوش، کوشا، قوی و خوش شانس هستید و می‌توانید به اهداف مورد نظرتان را به دست آورید.

- با خیالی آسوده استراحت کنید:

خواب و استراحت کافی، از مهم‌ترین عواملی است که از خستگی شما جلوگیری می‌کند.

- عوامل محیطی خستگی را از بین ببرید: یکی از عواملی که بر خستگی بخصوص خستگی جسمی، تاثیر زیادی می‌گذارد، مناسب و استاندارد نبودن محیط مطالعه است. نور شدید یا کم، شلوغ بودن اتاق و میز مطالعه یا درس خواندن در رختخواب، فرو رفتن در مبل یا لم دادن، باعث خستگی و خواب آلودگی زود هنگام می‌شود.

بهترین مکان برای مطالعه، میز شخصی و اتاقی جدا از جریان‌های غیردرسی است. در هنگام مطالعه هر وسیله‌ای که سبب پرت شدن حواس شما می‌شود، از خود دور



کنید. در عوض تمام وسایلی که برای مطالعه نیاز دارید کنار خود بگذارید. و سعی کنید از نور مناسب استفاده کنید.

نگارش: نصیبه میر فلاح

کارشناس تغذیه