



خسته نباشید!

کمبود خواب تنها علت تحلیل رفتن انرژی شما نیست، حتی انجام کارهای کوچک نیز می‌تواند شما را از نظر جسمی و روحی خسته کند. در این مقاله کارشناسان درباره عادت‌های شایع و بدی که به شما احساس خستگی می‌دهند، صحبت می‌کنند، با ما همراه باشید.

– وقتی خسته هستید، قید ورزش را می‌زنید

حذف ورزش به منظور ذخیره انرژی، در واقع عملی بر ضد خودتان است. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد افراد بزرگسال کم‌تحرکی که به تدریج تا سه روز در هفته و هر بار فقط بیست دقیقه ورزش کردن را آغاز کرده‌اند بعد از شش هفته احساس خستگی کمتر و انرژی بیشتر داشته‌اند. ورزش منظم، استقامت شما را بالا می‌برد و به کارایی سیستم قلبی – عروقی‌تان کمک می‌کند تا اکسیژن و مواد غذایی را به بافت‌های بدن‌تان برساند. پس این بار که خواستید بر روی مبل لم بدهید حتماً قبل یا بعد از آن، یک پیاده‌روی کوتاه داشته باشید.

– با هله‌هوله زنده هستید

خوراکی‌های سرشار از قند و کربوهیدرات‌های ساده از نظر شاخص قندی در رتبه‌های بالا قرار دارند. شاخص قندی GI بیانگر سرعت بالا رفتن قند خون به وسیله کربوهیدرات‌هاست. نوسان و جهش ناگهانی قند خون به دلیل مصرف مواد قندی، خستگی در طول روز را به دنبال دارد. با مصرف پروتئین و غلات در هر وعده غذایی، قند خون خود را ثابت نگه دارید. مرغ آب‌پز، برنج، ماهی سالمون، سیب‌زمینی شیرین، سالاد میوه گزینه‌های خوبی هستند.

– تعطیلات کار می‌کنید

چک کردن ایمیل، آن هم زمانی که باید مشغول استراحت باشید، خطر اتمام سوخت شما را به دنبال دارد. کامپیوتر را از برق بیرون بکشید و به خودتان اجازه تمدد اعصاب بدهید تا جسم و ذهن شما تجدید قوا کند و با قدرت بیشتر به محل کارتان برگردید. وقتی واقعاً استراحت می‌کنید، خلاق‌تر، کارا تر و مؤثرتر باز می‌گردید.

– به اندازه کافی آب نمی‌نوشید

متخصصان تغذیه معتقدند کم‌آبی بدن حتی اگر در حد خفیف باشد، مثلاً ۲ درصد، می‌تواند موجب تلف شدن انرژی شما شود. چون حجم خون را پایین می‌آورد و خون را غلیظ می‌کند. غلظت خون، سبب کاهش کارایی قلب در پمپاژ خون می‌شود و سرعت غذا و اکسیژن‌رسانی را به عضلات و ارگان‌های بدن کم می‌کند.



- زمانبندی

روان‌شناسان، بر این باورند که چون تلاش برای کامل بودن امری غیرممکن است، موجب می‌شود سخت‌تر و طولانی‌تر از حد لازم کار کنید. این کمال‌گرایی موجب می‌شود تا هدف‌هایی غیرواقعی که دستیابی به آن‌ها دشوار است، برای خود تعیین کنید و در نتیجه این کار، موجب می‌شود از خود راضی نباشید. پس بهتر است برای اتمام پروژه‌های خود محدودیت زمانی مشخص کنید و به آن پایبند باشید.

- با نه گفتن مشکل دارید

جلب تأیید دیگران اغلب به قیمت از دست رفتن انرژی و شادی خودتان تمام می‌شود. در حالت بدتر، به مرور زمان خشم و دلخوری هم به آن اضافه خواهد شد. یاد بگیرید با صدای بلند نه بگویید. این کار را وقتی تنها هستید، تمرین کنید. وقتی صدای خودتان را بشنوید که بلند نه می‌گوید، در موقعیت بعدی گفتن این واژه برایتان آسان‌تر خواهد شد.

- اتاق نامرتبی دارید

یک میز کار به هم ریخته، با محدود کردن توانایی شما در تمرکز کردن و اختلال در پردازش اطلاعات از سوی مغز، شما را از نظر روانی خسته می‌کند. در پایان هر روز مطمئن شوید که اتاق و وسایل شخصی‌تان مرتب است. این کار به شروعی مثبت در صبح روز بعد کمک می‌کند. اگر اتاقتان نیاز به تغییر دکوراسیون دارد، با انجام یک بار این کار خودتان را خسته نکنید. اول هر چه را که جلوی چشمتان است، مرتب کنید و بعد سراغ میزها، قفسه‌ها و کسوها بروید.

- صبحانه نمی‌خورید

غذایی که می‌خورید سوخت بدن شماست و وقتی می‌خوابید، بدن شما از شامی که قبل از خواب خورده‌اید برای حفظ پمپاژ خون و جریان اکسیژن استفاده می‌کند. پس صبح که بیدار می‌شوید خوردن صبحانه مانند استارت زدن سوخت‌وساز بدن و روشن کردن آتش آن است. متخصصان توصیه می‌کنند صبحانه‌ای شامل، غلات، پروتئین خالص و چربی‌های سالم مصرف کنید. کره بادام‌زمینی، شیر کم‌چرب یا تخم‌مرغ با نان، غلات یا ماست کم‌چرب، مثال‌های خوبی از این نوع صبحانه هستند.

- در تعطیلات آخر هفته تا دیروقت بیدار می‌مانید

سوزاندن انرژی در پنجشنبه شب و از آن طرف خوابیدن تا لنگ ظهر جمعه، موجب می‌شود جمعه شب برای خوابیدن به مشکل برخورد کنید و صبح روز شنبه از خوابتان بزنید. از آنجایی که شب‌زنده‌داری می‌تواند مانع پیشرفت شما در زندگی اجتماعی‌تان شود، سعی کنید به اندازه همان روزهای غیرتعطیل بخوابید و بعدازظهر یک چرت کوتاه بزنید. بیست دقیقه خواب بعدازظهر به بدن اجازه می‌دهد بدون اینکه وارد فاز عمیق خواب شود، تجدیدقوا کنید.

- به اندازه کافی آهن مصرف نمی‌کنید

فقر آهن موجب بی‌حالی، بی‌قراری، ضعف و ناتوانی در تمرکز می‌شود. اگر احساس خستگی می‌کنید شاید اکسیژن کمتری به عضلات و سلول‌های شما می‌رسد. جذب آهن در بدن خود را تقویت کنید تا خطر ابتلا به کم‌خونی و فقر آهن را کاهش دهید. گوشت، لوبیا قرمز، زرده تخم‌مرغ، سبزیجات، مغزها و کره بادام‌زمینی زیاد بخورید و مصرف آن‌ها را با خوراکی‌های سرشار از ویتامین C همراه کنید. چرا که این ویتامین جذب آهن را افزایش می‌دهد.

- قبل از خواب ایمیل چک می‌کنید

تابش نور صفحه لپ‌تاپ، تلفن همراه یا کامپیوتر، با سرکوب ملاتونین یا همان هورمونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند ریتم ساعت طبیعی بدن را بر هم می‌زند. میزان حساسیت به نوار ابزار الکترونیکی ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد اما در کل خوب است که یکی دو ساعت قبل از خواب از تمام ابزار الکترونیکی دوری کنید. نمی‌توانید قبل از اینکه سرتان را روی بالش بگذارید، سراغ گوشی یا لپ‌تاپ یا کامپیوترتان نروید؟ پس آن را حداقل ۳۰ سانت تا صورت خود فاصله دهید تا خطر ایجاد اختلال در خوابتان را کاهش دهید.

