

روش های درمان خستگی و کسالت

خستگی واژه‌ای است که برای توصیف احساس بی‌حالی یا نداشتن انرژی کافی استفاده میشود که بسیاری از ما دچار این مشکل هستیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از افراد ممکن است گهگاهی احساس بی‌حالی و خستگی کنند. خستگی و بی‌حالی باعث می‌شود که فرد ضعیف شود و دیگران در مورد او فکر کنند که او تنبل است. اگر شما هم خستگی مزمن یا بیماری عدم‌تحمل سیستمیک (SEID) دارید، ممکن است وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، احساس کنید اصلاً نخوابیده‌اید و در نتیجه در محل کار یا خانه بازدهی کافی نداشته باشید؛ حتی ممکن است برای مدیریت امور روزانه بی‌حال باشید. در ادامه با ما همراه باشید تا روش های درمان خستگی را به شما بگوییم.

دلیل خستگی و بی‌حالی

خستگی و بی‌حالی حالتی است که در آن فرد برای انجام کارها انرژی ندارد. کنترل خستگی کار سختی است، چون نشانه یا وضعیت بسیار مبهمی است. خستگی انواعی دارد، مثلاً: خستگی فیزیکی، خستگی احساسی، خستگی به عنوان نشانه‌ی یک بیماری و خستگی به عنوان خود بیماری. بسیاری از ما در طول سال ممکن است دچار خستگی و بی‌حالی شویم اما دلیل خستگی و بی‌حالی خود را ندانیم و به دنبال راه چاره آن باشیم. خستگی روزانه بر عملکرد فرد تاثیر منفی می‌گذارد و باعث می‌شود در محل کار عملکرد خوبی نداشته باشد. دلیل خستگی و بی‌حالی ممکن است به دلیل خواب ناکافی و نامناسب یا نشانه بیماری جسمی و روحی باشد. خستگی ممکن است بر روابط فرد هم تاثیر بگذارد و کسانی که حس این افراد را درک نکنند ممکن است آنها را تنبل فرض کنند.

خستگی و بی‌حالی ممکن است به علت خواب ناکافی، کار زیاد، کسالت، نگرانی و استرس باشد. احساس خستگی و بی‌حالی بر سلامتی جسمی و روانی افراد تاثیر گذاشته و انجام کارهای روزانه را برای آنها سخت می‌کند. ممکن است خستگی به دلیل کار زیاد یا کمبود خواب باشد و با استراحت بتوان آن را رفع کرد اما دلیل خستگی و بی‌حالی ممکن است فراتر از این باشد و مربوط به مشکلات پزشکی باشد که فرد از آن بی‌خبر است. مشکلات تیروئید، کم‌خونی، مشکلات قلبی، دیابت و مشکلات کلیوی و کبدی از بیماری‌هایی هستند که موجب خستگی می‌شوند. این احتمال هم وجود دارد که خستگی، از علائم افسردگی یا قند خون پایین باشد.

علت های خستگی چیست؟

چندین عامل سبک زندگی، شرایط پزشکی و مشکلات روانی می‌توانند باعث خستگی شوند. برخی از عوامل سبک زندگی که منجر به ایجاد این مشکل می‌شوند، عبارتند از:

خواب ضعیف
عادات غذایی ناسالم
فعالیت بدنی بیش از حد
مصرف بیش از حد الکل
کمبود وزن یا اضافه وزن
مصرف بیش از حد کافئین
عدم تحرک عمومی، از جمله عدم ورزش منظم
فرد می‌تواند به دلیل مشکلات بهداشت روان، مانند:
استرس
افسردگی
اضطراب
غم و اندوه

حتی برخی از شرایط پزشکی می‌تواند فرد را خسته کند، مانند:

چاقی
دیابت
سرطان

کم خونی
آپنه خواب
نارسایی کبدی
اختلالات تیروئید
بیماری های قلبی
بیماری های کلیه
کمبودهای تغذیه ای
عدم تعادل هورمونی
سندرم خستگی مزمن (CFS)
عقونتهای مزمن ویروسی یا سایر مشکلات ایمنی

روش های درمان خستگی

بالا بردن فعالیت فیزیکی و جنب و جوش

یکی از راه حل های درمان بی حالی ، بالا بردن فعالیت فیزیکی و جنب و جوش می باشد. متأسفانه فرد تا احساس بی حالی می کند سعی می کند که چرتی بزند و استراحت کند، در صورتی که وقتی فرد تمام روز را به خاطر بیماری در رختخواب دراز می کشد، احساس خستگی و بی حالی او بیشتر می شود. در این شرایط ممکن است فرد احساس سردرد و سرگیجه خفیفی داشته باشد و به جای اینکه انرژی بگیرد و سر حال شود، انگار همه ی انرژی بدنش تحلیل رفته است.

اگر احساس خستگی می کنید و رَمَق کار کردن ندارید، شاید با قرار گرفتن در معرض هوای تازه به راحتی بتوانید به جسم و ذهن تان طراوت بدهید. بهتر است به جای استراحت مطلق، به خودتان پاداش بدهید، یعنی هراز گاهی از جایتان بلند شوید و هوای تازه ای بخورید تا تأثیر طراوت بخش آن را در خودتان احساس کنید. این کار به سبب آزاد شدن اندورفین باعث می شود خلق و خوی فرد بهتر شود. فراموش نکنید که غم و افسردگی، عوامل زمینه ساز خستگی هستند.

برای بالا بردن انرژی، به ویژه در درازمدت، ورزش «منظم» اهمیت بسیار زیادی دارد. اگر فکر می کنید حوصله ی ورزش کردن زیاد را ندارید، پس در آغاز کار، بیش از حد ورزش نکنید.

نوشیدن آب سیب زمینی

یکی دیگر از راه های درمان بی حالی و خستگی ، نوشیدن سیب زمینی می باشد. شاید خوردن یک لیوان آب سیب زمینی برای فرد سخت باشد اما آب سیب زمینی یک درمان خانگی عالی برای درمان بی حالی و کسالت است. گذاشتن چند قطعه از تکه های سیب زمینی در یک لیوان آب، آن را به یک معجون غنی از پتاسیم تبدیل می کند که نتیجه ی آن کاهش احساس بی حالی است، چون این نوشیدنی یک ماده ی معدنی را وارد بدن می کند که بسیاری از افراد، مقدار کافی از آن را دریافت نمی کنند.

بدن، پتاسیم را نیز مانند منیزیم تولید نمی کند و ما باید آن را از منابع خارجی و راه های دیگری دریافت کنیم. با به دست آوردن مقدار کافی پتاسیم، می توان احساس ضعف بی حالی خود را رفع کنیم. پتاسیم به تنهایی به فرد انرژی نمی دهد، اما همراه با منیزیم، الکترولیتی را ایجاد می کند که برای عملکرد درست سلول ها و آزادسازی انرژی و هدایت الکتریسیته، حیاتی است. بدون پتاسیم، عضلات ما به درستی حرکت نخواهند کرد و تکانه های عصبی ما به درستی فعال نمی شوند.

برای استفاده از آن سیب زمینی را قطعه قطعه کنید (نیازی به کندن پوست آن نیست) و آن را داخل لیوان آب بریزید و یک شب تا صبح در یخچال بگذارید و صبح قبل از خوردن هر چیز دیگری، آن را بنوشید.

خوردن میوه های قرمز رنگ

یکی دیگر از راه های درمان بی حالی و کسالت ، خوردن میوه های قرمز رنگ می باشد. میوه هایی با رنگ قرمز در بین میوه ها از خواص ویژه ای برخوردارند که از جمله سلامت قلب و افزایش توانایی مغز برخی از این خاصیت های بی نظیر است . یکی از این میوه های قرمز رنگ آلو است که می توان آن را معدنی از خواص و ویژگی دانست . آلو دارای طبع خنک و مقدار زیادی قند و هیدرات کربن دارد و خواص زیادی دارد و سرشار از ویتامین های (آ، بی ، سی) و آهن و کاروتن است و همچنین، مقوی برای ورزشکاران و دارای فسفر، کلسیم، پتاسیم و پروتئین است.

رفع خستگی با شکلات

شکلات میزان سروتونین و اندورفین خون را زیاد می کند و این دو هورمون باعث شادمانی می شود. سعی کنید گاهی شکلات بخورید، تا این احساس در شما تقویت شود. زنان به خوردن شکلات علاقه مند هستند، زیرا تحقیقات نشان داده که شکلات باعث می شود حالات و روحیات افراد تغییر کند.

یکی دیگر از راه‌های درمان بی‌حالی و خستگی، تقویت گلبول‌های قرمز در بدن می‌باشد. آهن عنصر ضروری و مورد نیاز بدن است و بدون آن، بدن نمی‌تواند به اندازه‌ی کافی، گلبول‌های قرمز تولید کند. گلبول‌های قرمز حاوی هموگلوبین هستند. هموگلوبین در ساختار خود عنصر آهن قرار دارد و نقش آن انتقال اکسیژن به سرتاسر بدن است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند مصرف اکسیژن با ورود آن به ریه‌ها، پایان می‌یابد، اما اکسیژن باید کل بدن را طی کند و به تمام سلول‌ها و اندام‌های بدن برسد تا به آنها توانایی کار کردن بدهد. همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، کمبود اکسیژن باعث می‌شود عملکرد بدن کم شود و در نهایت، خستگی را به همراه دارد. به این وضعیت، کم‌خونی ناشی از فقر آهن می‌گویند. برای مقابله با آن، با برگ‌های گزنه (ترجیحا برگ‌های تازه، اما برگ‌های خشک هم مؤثر هستند) چای درست کنید. گزنه سرشار از آهن و ویتامین (سی) است.

خواب کافی و با کیفیت

از دیگر راه‌های درمان بی‌حالی و خستگی داشتن خواب کافی و با کیفیت است. در طب سنتی کیفیت خواب و بیداری افراد متناسب با سن، موقعیت، مزاج و جنس افراد تعریف می‌شود؛ برای مثال جوانی که می‌خواهد روز بانشاطی را سپری کند باید حداقل شش ساعت خواب شبانه مفید داشته باشد. دقت داشته باشید که با کیفیت‌ترین خواب مربوط به ساعات ۹ شب الی ۱ نیمه شب است، به طوری که جالب است بدانید هر یک ساعت خواب در این ساعات معادل دو ساعت خواب بعد از نیمه شب است.

بلغور جو دوسر

جو دوسر حاوی فیبر محلول است که در واقع جلوی بالا رفتن آنی و یکباره قند خون را می‌گیرد و از سقوط یکباره آن هم جلوگیری می‌کند. این خاصیت از آنجا نشأت می‌گیرد که بعد از حل شدن در دستگاه گوارش به شکل فیلتر عمل کرده و جذب چربی و قند را کند می‌کند. بلغور جو دوسر سرشار از فیبر و بعضی پروتئین‌ها است که هر دوی این‌ها در احساس سیری کمک می‌کنند. همچنین حاوی کربوهیدرات با کیفیت است که در بدن به عنوان گلیکوژن ذخیره می‌شود و سوخت مغز و ماهیچه‌ها را تامین کرده و در طول روز به ثبات قند خون کمک می‌کند.

شیر

شیر آب بدن را تامین می‌کند و زمانی که عرق می‌ریزیم تعادل الکترولیت بدن را تامین می‌کند. کازئین (یک پروتئین موجود در شیر) زمان خواب به شل شدن عضلات کمک کرده و کمک می‌کند با آرامش به خواب رویم.

مصرف جینسینگ

احتمالاً معروف‌ترین گیاه علفی چینی، جینسینگ است. این گیاه سرشار از گونه‌های همیشه‌سبز و حاوی ترکیبات طبیعی است. این گیاه در آمریکای شمالی، همین‌طور آسیای شرقی پیدا شده است. جینسینگ اغلب به عنوان یک گیاه «آداپتوژن» در نظر گرفته می‌شود، به این معنا که به سازگاری بدن با استرس کمک می‌کند، خواه این استرس ناشی از قرار گرفتن در معرض سرما یا گرمای شدید باشد، خواه به خاطر گرسنگی یا خستگی. تصور می‌شود این گیاه با بهبود بخشیدن عملکرد سیستم آدرنال، به رویارویی بدن با استرس کمک می‌کند. وقتی صحبت از واکنش هورمونی به استرس می‌شود، سیستم آدرنال، مرکز فرماندهی بدن است. کورتیزول، هورمون «استرس» می‌تواند بر کیفیت خواب ما اثر بگذارد و تعیین‌کننده‌ی به خواب رفتن دوباره‌ی ما در شب باشد، زیرا با ترشح هورمون کورتیزول، ملاتونین سرکوب می‌شود.

ما برای داشتن چرخه‌ی منظم خواب و بیداری به ملاتونین نیاز داریم. اگر سطح کورتیزول بالا باشد، حتی پس از استراحت کامل، احساس خستگی مزمن می‌کنیم. صبح‌ها، سطح کورتیزول بدن ما در نقطه‌ی اوج خود قرار دارد و سپس به تدریج در طول روز، کم می‌شود، اما اگر سطح آن بالا باقی بماند، این ریتم روزانه، همین‌طور خواب باارزشی که برای سرحال شدن به آن نیاز داریم، مختل می‌شوند. دریافت مقدار کمی جینسینگ ممکن است به تنظیم کورتیزول و عملکرد درست بدن، کمک کند.

اگر احساس می‌کنید در اواسط روز بی‌حال هستید، یک لیوان دیگر آب لیموترش درمان بی‌حالی و کسالت شماست. عناصر شیمیایی و مولکولی آب لیموترش که با خستگی مبارزه می‌کنند، بسیار زیاد می‌باشد و می‌توان گفت که در میان تمام مرکبات، انرژی‌بخش بودن و خواص درمانی این نوشیدنی اثبات شده است.

ورزش کردن

یکی از توصیه‌های مهم برای رفع بی‌حالی و خستگی، ورزش کردن می‌باشد. فعالیت حرکتی منظم مثلاً سه روز در هفته، هر بار ۲۰ دقیقه پیاده روی باعث افزایش کیفیت زندگی و پیش‌گیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شود.

مصرف بیشتر مرکبات

تقریباً تمام انواع مرکبات دوست‌داشتنی هستند. از آب لیمو شیرین گرفته تا آب پرتقال و تمام آب‌میوه‌های دیگر که همیشه به عنوان درمان‌های خانگی مورد استفاده‌ی ما بوده‌اند. برای درمان بی‌حالی و کسالت توصیه می‌شود روز خود را با یک لیوان آب لیموترش آغاز کنید.

عطر لیموی ترش تازه درون لیوان آب به تنهایی می‌تواند فرد را سرحال کند. خواص لیموترش بی‌شمار است. آب لیموترش بسیاری از بیماری‌ها را از بین می‌برد، مثلاً از یبوست پیشگیری می‌کند، اما خاصیت دیگرش این است که به یک بدن خسته، جان تازه‌ای می‌دهد.

اگر احساس می‌کنید در اواسط روز بی‌حال هستید، یک لیوان دیگر آب لیموترش درمان بی‌حالی و کسالت شماست. عناصر شیمیایی و مولکولی آب لیموترش که با خستگی مبارزه می‌کنند، بسیار زیاد می‌باشد و می‌توان گفت که در میان تمام مرکبات، انرژی‌بخش بودن و خواص درمانی این نوشیدنی اثبات شده است.

برای استفاده از آن آب نصف یک لیموترش تازه را بگیرید و به یک لیوان آب اضافه کنید. اگر زمستان است، از آب گرم و اگر تابستان است، از آب سرد و یخ استفاده کنید. دو بار در روز این نوشیدنی را بنوشید و یک لیوان آن را به اواسط روز که احساس خستگی می‌کنید، اختصاص بدهید.

استحمام مناسب

یکی دیگر از راه‌های درمان بی‌حالی و کسالت، استحمام مناسب می‌باشد. حمام کنید، بعد از شنا کردن در دریا احساس جوانی می‌کنید. برای این که احساس طراوت را در روزها و شب‌های پاییزی پیدا کنید کافی است یک فنجان نمک داخل وان حمام بریزید و آن را با آب گرم پر کنید. با شمع‌های معطری که در کنار وان می‌گذارید، آرامش خاصی پیدا خواهید کرد.

درست کردن نوشیدنی انرژی‌زای خانگی

یکی دیگر از راه‌های درمان بی‌حالی نوشیدن انرژی‌زا های خانگی می‌باشد. بهتر است به نوشیدنی‌های انرژی‌زای بیرون عادت نکنید. در حقیقت، این نوشیدنی‌های غیرطبیعی بر مشکلات فیزیکی ما اضافه می‌کنند. پس بهتر است خودتان نوشیدنی‌های انرژی‌زا درست کنید که هم طعم طبیعی‌تری دارند و هم در بهبود سلامتی‌تان اثر واقعی دارند و شما را به همان انرژی طولانی‌مدتی که به دنبالش هستید، می‌رسانند.

مصرف شیرین بیان

یکی از ترکیبات اصلی شیرین بیان، یعنی گلیسیریزین می‌تواند در بهبود خستگی مفید باشد، به ویژه اگر خستگی توأم با عملکرد ضعیف آدرنال باشد. ریشه شیرین بیان نیز مانند جینسنگ، می‌تواند به بهبود تنظیم سطح کورتیزول کمک کند. اگر بدن شما به اندازه‌ی کافی کورتیزول تولید نکند، ممکن است در تلاش برای جبران این کمبود، بیش از حد کورتیزول تولید کند و این وضعیت باعث می‌شود در طول روز، احساس خستگی کنید، اما در طول شب، قادر به خوابیدن نباشید و آن خستگی را همچنان احساس کنید. میزان تولید کورتیزول باید متعادل باشد. اگر بیش از حد باشد، قادر به خوابیدن نخواهید بود و اگر کمتر از حد باشد، استراحت شما مختل خواهد شد.