

راهکارهای عالی برای مقابله با خستگی صبحگاهی

برای خیلی از مردم پیش می‌آید که صبح‌ها انرژی کافی نداشته باشند و بخواهند تا ساعت‌ها در رخت‌خواب بمانند. آن‌ها همیشه بارها ساعت گوشی خود را خاموش می‌کنند، بالش خود را پشت‌ورو می‌کنند، سرشان را روی قسمت خنک‌تر می‌گذارند و همچنان به خوابیدن ادامه می‌دهند. این کار تأثیر منفی بسیاری روی زندگی می‌گذارد و اجازه نمی‌دهد به‌خوبی کارهای روزمره را انجام دهید.

احتمالا برای همه‌ی ما پیش آمده که صبح‌ها احساس خستگی کنیم و حوصله‌ی هیچ کاری را نداشته باشیم. مهم نیست به اندازه‌ی کافی خوابیده باشید یا نه، در هر صورت صبح‌ها ممکن است خسته و کوفته باشید و بدنتان انرژی و شادابی لازم را نداشته باشد.

در این مواقع خیلی‌ها به قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا رو می‌آورند تا بلکه صبح‌ها را با انرژی بیشتری آغاز کنند. ولی زیاده‌روی در مصرف کافئین چیزی جز استرس و اضطراب را در درازای روز به دنبال ندارد، جدا از این باعث می‌شود همواره به دست‌شویی هم بروید!

اگر می‌خواهید انرژی صبحگاهی بیشتری داشته باشید، می‌توانید راهکارهای طبیعی و کارآمدتری را امتحان کنید که عوارضی هم به دنبال ندارند. در این نوشته می‌خواهیم ۱۳ راهکار را معرفی کنیم که به شما کمک می‌کنند آسان‌تر با خستگی صبحگاهی مقابله کنید و با شادابی بیشتری به انجام کارهای روزمره‌ی خود بپردازید.

این ۱۳ راهکار شامل ورزش‌ها و ترفندهایی می‌شوند که کاملا ساده هستند و وقت زیادی هم از شما نمی‌گیرند. پس اگر می‌خواهید انرژی صبحگاهی بیشتری داشته باشید و خستگی را از خودتان دور کنید، در ادامه با ما همراه باشید.

با این ۱۳ راهکار روزتان را با انرژی بیشتری آغاز کنید

۱. زنگ و آلارم را به تعویق نیندازید

بسیاری از مردم زمانی که آلارم گوشی‌شان زنگ می‌خورد دکمه‌ی Snooze را می‌زنند و دوباره کمی استراحت می‌کنند. این اتفاق دست‌کم چند باری رخ می‌دهد تا بالاخره از جایشان بلند شوند. شمار بسیار دیگری هم از شب قبل چندین ساعت با فاصله‌ی چند دقیقه کوک می‌کنند و دقایق یا حتی ساعت‌های ابتدایی روز را به شمارش این زنگ‌ها و از جا بلند نشدن اختصاص می‌دهند!

اگر کم‌وبیش نیم تا یک ساعت پایانی خواب شبانه‌ی خود را با بیدار شدن و دوباره خوابیدن سپری کنید، یعنی همان چیزی که پژوهش‌گران با نام «خواب تکه تکه» می‌شناسند، بدون شک با پیامدهای منفی بسیاری در درازای روز مواجه خواهید شد. یکی از این پیامدها احساس خستگی و پایین آمدن کارکرد جسمی شما است.

بهترین کار این است که نهایت دوبار زنگ کوک کنید، یکی برای ساعتی که واقعا می‌خواهید بیدار شوید، یکی هم ۹۰ دقیقه پیش از آن. زمانی که برای بار نخست بیدار شوید می‌توانید دوباره ۹۰ دقیقه تا ساعت دوم استراحت کنید. این ۹۰ دقیقه می‌تواند یک چرخه‌ی خواب کامل در نظر گرفته شود که انرژی بیشتری به شما برای بیدار شدن در ساعت دوم می‌دهد.

زمانی که از خواب بیدار می‌شوید بدنتان کرخت و بی‌حال است. شما در آن ۹۰ دقیقه می‌توانید این کرختی را از بین ببرید تا هنگامی که ساعت برای بار دوم زنگ می‌خورد خبری از بی‌حالی نباشد، انرژی بیشتری داشته باشید و به‌آسانی از جایتان بلند شوید!

۲. اول از همه یک لیوان آب بنوشید

خستگی و بی‌حالی یکی از نشانه‌های همیشگی کم‌آبی بدن هستند و حتی اگر کمی احساس تشنگی کنید و بدنتان کم‌آب شود هم با خواب‌آلودگی و کمبود انرژی مواجه خواهید شد. در صورتی که آب کافی به بدنتان نرسد، به نشانه‌هایی از جمله کاهش کارکرد مغزی، شناختی و اختلالات خلقی برمی‌خورید.

بنابراین پیش از آنکه به سراغ کار دیگری بروید، بلافاصله پس از بیدار شدن آب کافی بنوشید تا سوخت کافی به بدنتان برسانید. جدا از این، باید در باقی ساعات روز هم بدن را سیراب نگه دارید. پس فقط به ابتدای روز بسنده نکنید و تلاش کنید همیشه آب کافی و مایعات بدون کافئین مصرف کنید.

با وجود این، دقت داشته باشید که زیادی آب ننوشید. اگرچه آب کافی برای سلامتی ضروری است، ولی زیاده‌روی در مصرف آن هم می‌تواند مشکلات

گوناگونی را به دنبال داشته باشد.

۳. با یوگا و حرکات کششی بدن‌تان را نرم و شاداب کنید

انجام حرکات کششی در ابتدای روز حس خوبی را به دنبال دارد. دلیل آن هم رویدادی است که برای بدن و ماهیچه‌ها در درازای شب رخ می‌دهد. هنگامی که خواب هستید ماهیچه‌های شما فلج می‌شوند. پس از بیداری به احتمال زیاد احساس گرفتگی و کوفتگی می‌کنید و به همین دلیل خسته و خواب‌آلود خواهید بود.

در این مواقع اگر حرکات کششی و تمرین‌های یوگا را انجام دهید، ماهیچه‌ها را نرم و فعال کرده و همچنین هورمون‌های حال خوب کن و انرژی‌زا را در مغز ترشح می‌کنید. در نتیجه احساس خستگی‌تان از میان می‌رود و سرشار از انرژی و حس خوب می‌شوید.

جالبی کار اینجا است که برای نتیجه گرفتن نیازی نیست زمان زیادی را صرف ورزش کنید. شما تنها با کم‌وبیش ۲۵ دقیقه انجام یوگا هم می‌توانید صبحی پرانرژی داشته باشید و با روحیه‌ی قوی‌تری زندگی روزمره‌ی خود را آغاز کنید.

۴. صورت‌تان را با آب خنک بشویید

دوش آب سرد در ابتدای روز می‌تواند معجزه کرده و شما را حسابی سرحال کند. حتی اگر نخواهید دوش بگیرید، می‌توانید دست‌کم صورت خود را با آب خنک بشویید و تأثیر آن را به چشم ببینید. این تغییر درجه‌ی ناگهانی مغز شما را بیدار می‌کند و خستگی را از تنتان فراری می‌دهد.

اگر مشکل اصلی شما این است که نمی‌توانید از تخت یا رخت‌خواب دل بکنید و صورت‌تان را بشویید، باید یک بطری آب یا آب‌پاش کنار خودتان بگذارید تا همان ابتدای روز صورت خود را خیس کنید بدون اینکه نیازی باشد چشمانتان را باز کنید!

۵. صبحانه‌ی مقوی بخورید تا حسابی پرانرژی شوید

هنوز بحث سر اینکه آیا صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی است یا نه وجود دارد، ولی پژوهش‌های معتبر همچنان نشان می‌دهند که حذف این وعده‌ی غذایی می‌تواند روی انرژی و توانایی بدن شما در درازای روز تأثیر منفی بسیاری بگذارد.

غذا سوخت بدن ما است. اگر در ابتدای روز سوخت کافی به بدنمان نرسانیم، بدون شک انرژی کافی نخواهیم داشت و احساس خستگی خواهیم کرد. شما باید تلاش کنید در ابتدای روز غذاهای مقوی و پرانرژی بخورید تا شادابی بیشتری داشته باشید و بتوانید به‌آسانی به سراغ باقی روز بروید. البته دقت داشته باشید که زیاده‌روی نکنید، زیرا پرخوری و شکم پر شما را خسته و بی‌حال خواهد کرد و انگیزه‌تان را از بین خواهد برد!

صبحانه‌ی شما باید شامل مواد مغذی از جمله پروتئین، فیبر و ویتامین باشد. از بهترین گزینه‌ها برای صبحانه می‌توانیم به تخم‌مرغ، آجیل و مغزها، کره‌ی بادام‌زمینی، میوه‌هایی مانند موز و سبزیجاتی از جمله سیب‌زمینی اشاره کنیم.

۶. تا پس از ناهار به سراغ شکر و خوردنی‌های شیرین نروید

همه‌ی خوراکی‌ها و وعده‌های صبحانه مانند هم نیستند و به همین دلیل باید حواستان حسابی به چیزی که می‌خورید باشد. مواد قندی از جمله نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها و غلات صبحانه که ممکن است وعده‌ی صبحگاهی خیلی از مردم را شکل دهند، می‌توانند منجر به افزایش و افت قند خون شوند و خستگی و کمبود انرژی را در پی داشته باشند.

شما باید برچسب ارزش غذایی محصولات گوناگون را با دقت بررسی کنید و ببینید میزان قند و شکر آن‌ها چه اندازه است. تا جای ممکن غذاهای شیرین و پرقند را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنید و در عوض به سراغ میوه‌ها و سبزیجات تازه بروید. سیب، هویج و پرتقال از بهترین گزینه‌ها برای وعده‌های غذایی صبحگاهی به شمار می‌روند.

۷. قهوه‌ی کمتری بنوشید

قهوه کافئین دارد و این ماده‌ی غذایی می‌تواند انرژی بیشتری به شما بدهد. خوردن کمی قهوه در صبح می‌تواند به شما کمک کند تا روز پرانرژی‌تری داشته باشید، ولی هرگز نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنید. زیرا اگر زیادی قهوه بنوشید با خستگی و استرس بیشتری روبه‌رو خواهید شد.

پژوهش‌ها این موضوع را تأیید کرده‌اند و پیشنهاد می‌کنند تا جای ممکن قهوه‌ی کمتری مصرف کنید. به همین دلیل، حتما روی میزان قهوه‌ی مصرفی خود دقت داشته باشید و تا جای ممکن از لیوان‌های بزرگ دوری کنید. بهتر است به سراغ فنجان‌های کوچک بروید تا قهوه‌ی کمتری در درازی روز بنوشید.

۸. از خانه بیرون بزنید تا مغزتان را فعال کنید

نور خورشید می‌تواند سطح هورمون سروتونین را در بدن شما افزایش دهد. این هورمون به‌عنوان یک هورمون حال خوب کن شناخته می‌شود که خواب شما را بهبود می‌بخشد و انرژی بیشتری در اختیار شما قرار می‌دهد.

جدا از این، وقت‌گذاری در طبیعت روحیه‌ی شما را دگرگون می‌کند و منجر می‌شود احساس سرزندگی کنید. بنابراین، بهتر است صبح‌ها از خانه بیرون بزنید و از هوای تازه و طبیعت زیبا لذت ببرید. می‌توانید کمی پیاده‌روی کنید یا بدوید تا انرژی بیشتری به دست بیاورید.

حتی اگر وقت یا حوصله‌ی بیرون رفتن را ندارید، دست‌کم پنجره‌ی اتاق و پرده‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنید تا نور بیشتری وارد شود و فضای اتاق را روشن کند. این روشنایی قطعا خواب را از سرتان می‌پراند و انرژی قابل توجه‌ای به شما می‌دهد. ولی اگر برایتان مقدور بود، حتما روز خود را با پیاده‌روی در بیرون از خانه آغاز کنید!

۹. کمی تمرین هوازی انجام دهید تا سطح انرژی‌تان افزایش پیدا کند

صبح‌ها که تازه از خواب بیدار می‌شوید، هر چیزی به جز در رخت‌خواب ماندن آزاردهنده به نظر می‌رسد، ورزش و فعالیت بدنی هم که جای خودش را دارد!

ولی ورزش کردن در ابتدای روز همان چیزی است که برای شاداب شدن به آن نیاز دارید. اگر بتوانید صبح‌ها ورزش کنید به‌راستی با فواید بی‌نظیری روبه‌رو می‌شوید و زندگی‌تان را دگرگون خواهید کرد.

از بین ورزش‌هایی که می‌توانید انجام دهید، یوگا و تمرین‌های هوازی بهترین گزینه هستند. زیرا ورزش‌های سبکی به شمار می‌روند، انرژی کمی صرف می‌کنند و همچنین سطح انرژی شما را هم افزایش می‌دهند. جدا از این، لازم نیست زمان زیادی را به انجام آن‌ها اختصاص دهید.

از میان بهترین تمرین‌های هوازی برای آغاز روز می‌توانیم به پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، دویدن و پروانه زدن اشاره کنیم. از این پس تلاش کنید برای صبح‌ها برنامه‌ریزی کنید تا کمی ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید و به جنگ با خستگی و بی‌حالی بروید.

۱۰. به استرس و مشکلات فکری‌تان توجه کنید

اگر ذهنتان درگیر موضوعی باشد و به خاطر آن احساس ناراحتی کنید و استرس بگیرید، به احتمال زیاد انرژی کمتری در آغاز روز خواهید داشت. مشکلات فکری که از شب گذشته ذهن شما را درگیر کرده‌اند، اجازه نمی‌دهند به‌خوبی بخواهید و صبح‌ها پس از بیدار شدن هم دوباره به سوی شما هجوم می‌آورند.

شما باید ببینید علت مشکلاتتان چیست، چرا ناراحت هستید و چه چیزی به شما استرس می‌دهد. با شناخت دقیق این عوامل باید برای رفع کردن آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

اگر استرس شما به دلیل شغل و تحصیل است باید زمان مناسبی را برای انجام کارها و پروژه‌های خود در نظر بگیرید و بدون به تعویق انداختن کارها موانع را از سر راه بردارید. تلاش کنید خواب کافی داشته باشید، از روز قبل همه‌ی کارهای عقب‌افتاده را انجام دهید و اجازه ندهید این کارها جلوی استراحت شما را بگیرند. همچنین صبح‌ها کمی مدیتیشن انجام دهید تا انرژی منفی را از خود دور کنید.

۱۱. به خودتان انگیزه و هدف بدهید

اگر برای انجام کاری مشتاق باشید می‌توانید با خستگی مقابله کنید و زودتر از جایتان بلند شوید. خیلی‌ها این را تجربه کرده‌اند. برای نمونه، بسیاری از کسانی که قرار است به سفر هیجان‌انگیزی بروند، صبح زود بیدار می‌شوند و خود را برای سفر آماده می‌کنند بدون آنکه احساس خستگی کنند.

اگر قرار باشد کار خاصی را در ابتدای روز انجام دهید، می‌توانید خودتان را مجبور کنید که سرحال بمانید و خواب‌آلود نشوید. اینکه چه کاری انجام دهید به خودتان بستگی دارد. باید ببینید چه چیزی شما را مشتاق و هیجان‌زده می‌کند. برای نمونه، می‌توانید صبح‌ها را به ورزش کردن یا فیلم دیدن اختصاص دهید، یا مثلا با یک دوست وقت بگذرانید، برنامه‌های تلویزیونی یا رادیویی را دنبال کنید وhellip;

۱۲. به دنبال درمان مشکلات روانی خود باشید

اگر خستگی صبحگاهی به یک مشکل مزمن دگرگون شود، احتمالا ریشه‌ی آن به افسردگی و اضطراب شدید برمی‌گردد. افرادی که به افسردگی و مشکلات روانی دچار هستند، ممکن است صبح‌ها از روحیه‌ی بسیار ضعیف‌تری برخوردار باشند یا حتی افسردگی‌شان تنها به همان ابتدای روز خلاصه شود. به معنای دیگر، این افراد صبح‌ها با مشکل جدی‌تری روبه‌رو هستند.

اگر احساس می‌کنید مشکل شما ناشی از بیماری‌های روانی است، باید به سراغ پزشک‌های متخصص بروید و علت آن را ریشه‌یابی کنید. وضعیت سلامت روان تأثیر بسیاری روی زندگی روزمره می‌گذارد. بنابراین هرگز نباید آن را دست‌کم بگیرید و پشت گوش بیندازید.

شما باید تلاش کنید خواب باکیفیت را در اولویت قرار دهید تا هم انرژی بیشتری داشته باشید و هم سلامتی بدنتان را به خطر نیندازید.

خواب باکیفیت به مدت زمان کافی و همچنین عادات‌های مناسب پیش از خواب اشاره دارد. برای نمونه، باید کم‌وبیش ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید. همچنین پیش از خواب چیزهایی مانند گوشی و صفحه‌ی نمایش را کنار بگذارید و موسیقی‌های هیجانی گوش ندهید. جدا از این، هر شب در یک ساعت معین به خواب بروید، پیش از خواب کمی مدیتیشن انجام دهید و حتما محیط خواب خود را تمیز، مرتب و آرامش‌بخش نگه دارید.

جدا از اینکه باید شب‌ها در یک ساعت مشخص بخوابید، صبح‌ها هم باید در ساعت مشخصی بیدار شوید تا ریتم شبانه‌روزی‌تان به هم نریزد. اگر نامنظم بخوابید، بدنتان به هم می‌ریزد و شادابی خود را از دست می‌دهد. بنابراین، حتما خواب باکیفیت را در اولویت قرار دهید تا با خستگی مقابله کنید و زندگی شاد و سرحال‌تری داشته باشید.