

روش های رفع خستگی و اضطراب مخصوص مشاغل سخت

معمولا ما در اواسط روز، به خصوص زمانی که از سر کار برمی گردیم، احساس خستگی و کوفتگی می کنیم به طوری که نای بلند شدن و انجام باقی کارهایمان را نداریم. از آنجا که ما نمی توانیم شغل مان یا ساعت کاری آن را تغییر دهیم، باید به دنبال راه حل های دیگری باشیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، معمولا ما در اواسط روز، به خصوص زمانی که از سر کار برمی گردیم، احساس خستگی و کوفتگی می کنیم به طوری که نای بلند شدن و انجام باقی کارهایمان را نداریم. از آنجا که ما نمی توانیم شغل مان یا ساعت کاری آن را تغییر دهیم، باید به دنبال راه حل های دیگری باشیم. اگر می خواهید بدانید که چگونه می توان از خستگی یک روز کاری کم کرد، با ما در ادامه مطلب همراه باشید.

حرکات کششی انجام دهید

آیا برای شما هم پیش آمده که صبح ها وقتی از خواب بیدار می شوید بدن تان را کش و قوس دهید؟ این روش باعث بیدار شدن بدن شما می شود که در واقع راهی برای افزایش انرژی بدن تان است؛ بنابراین اگر در اواسط روز احساس خستگی یا کوفتگی کردید، با چند حرکت کششی، تمام انرژی های منفی را از خودتان دور کنید و به بدن تان بیدار باش دهید.

پروتئین بخورید

یکی دیگر از راه هایی که می تواند خستگی را از شما دور کند، مصرف پروتئین است. اگر پس از یک روز کاری، به خانه رفتید و احساس کردید که هیچ انرژی ندارید، به جای مصرف شکلات و شیرینی، به فکر ماده ای که حاوی پروتئین است باشید. در این شرایط شما باید دور کربوهیدرات ها را خط بکشید، زیرا آن ها انرژی کاذب به شما داده که خیلی زود هم از بین می روند. به عنوان مثال سالاد، پنیر کم چرب، تخم مرغ پخته، بال مرغ یا حتی سالاد پاستا، می تواند گزینه های خوبی برایتان باشند.

این مورد کمی سخت است، از این رو که شاید شما در فضای بسته ای باشید و نتوانید از آنجا خارج شوید یا این که زمستان باشد و هوا برای بیرون رفتن نامساعد. اما اگر شرایط برایتان فراهم بود حتما به بیرون از خانه یا محل کارتان بروید و کمی هوای آزاد استشمام کنید. با این کار هورمون ملاتونین که هورمون خواب است در بدن شما کمتر ترشح می شود. علاوه بر آن، اگر در معرض آفتاب قرار بگیرید، بدن شما ویتامین دی لازم را دریافت کرده که خطر ابتلا به پوکی استخوان و برخی سرطان را کاهش می دهد.

در کارتان تغییراتی ایجاد کنید

اگر شما یک کار را هر روز و هر روز تکرار کنید، پس از مدتی کسل و بی حوصله می شوید. پس طبیعی ست که پس از این که ۹ ساعت کاری، زمانی که مجبورید یک سری وظایف کاری را تکرار و تکرار کنید، خسته و کسل بشوید. در این شرایط بهتر است که به کارتان کمی تنوع دهید. همین تنوع به شما انگیزه می دهد و ذهن تان را از این رو که باید به کار جدیدتان فکر کنید، باز می کند که در نهایت خستگی تان را نیز از بین می برد.

مرتب باشید

آیا می دانید که تمیزی میز کار، صفحه دسکتاپ کامپیوتر یا حتی خلوتی ایمیل تان می تواند تا حد زیادی از خستگی تان بکاهد؟ این کارها نیاز به زمان زیاد یا تمرکز زیادی ندارد، اما تاثیری که بر شما می گذارد، بسیار است. اگر شما چندین ساعت را در مکانی شلوغ به سر ببرید و چشم تان مدام به شلوغی اطراف تان باشد، ناخودآگاه ذهن تان هم خسته و کلافه می شود؛ بنابراین برای تمرکز بیشتر، بهتر است که دورتان را مرتب و خلوت نگه دارید.

فعالیت داشته باشید

حتی اگر خسته بودید، سعی کنید که برای رفع خستگی فعالیتی انجام دهید که شما را از آن فضا دور کند. به عنوان مثال کمی قدم بزنید، به باشگاه بروید یا حتی با دوستان تان در کافی شاپ قرار بگذارید. همین تغییر فضا و فعالیت بدنی می تواند موجب شود که شما خستگی تان را فراموش کنید.

چای بنوشید

حتما شما هم احساس کرده اید که نوشیدن یک لیوان چای داغ خستگی را از تن شما دور می کند و به شما انرژی دوباره می بخشد. چای به دلیل کافئینی که دارد، خواب و خستگی را از تن شما می پراند. برای این که از فواید نوشیدن چای بیشتر بهرمند شوید، حتی می توانید به چای سیاه، چای سبز بنوشید.

به دوستی زنگ بزنید

لازم نیست که هر روز در محیط کار به دوستان تان زنگ و ساعت‌ها با آن‌ها گپ بزنید. فقط در شرایطی که واقعا احساس خستگی کردید و نمی‌توانید به کارتان ادامه دهید، برای تغییر حال و هوایتان با دوستان تماس بگیرید و کمی گفتگو کنید. همین کار، حتی اگر برای چند دقیقه باشد، به شما انرژی و انگیزه‌ای دوباره برای کار کردن می‌دهد.

آدامس تند بجوید

جویدن آدامس‌هایی با طرح‌های تند مثل نونا، به برطرف کردن خستگی و خواب‌آلودگی شما کمک می‌کند. البته اگر می‌خواهید هر روز از این ترفند استفاده کنید، حواس تان باشد که از آدامس‌های بدون شکر مصرف کنید. هنگام جویدن آدامس نیز مراقب صدای دهان تان باشید تا موجب آزار همکاران تان نشود.

از اسانس رزماری استفاده کنید

رایحه رزماری می‌تواند به شما انرژی دهد و روحیه تان را عوض کند. علاوه بر آن، روی مغزتان نیز اثر گذاشته و سرعت عمل تان را بالا می‌برد؛ بنابراین می‌توانید اسانس این گیاه را در فضا پخش کنید یا این که آن را به دست تان بزنید و از احساس مثبتی که به شما می‌دهد، لذت ببرید.

آهنگ گوش کنید

حتما شما هم این ترفند را امتحان کرده اید، زمانی که خیلی خواب‌آلود هستید، آهنگی شاد را پخش کرده اید و با آن انرژی گرفتید. موزیک شاد، در شرایطی که خسته هستید هم می‌تواند به کمک تان آید؛ بنابراین چند آهنگ شاد را انتخاب کنید و در مواقعی که خسته اید، آن را با هندفری توی گوش تان بگذارید و با انرژی بیشتر به کارتان ادامه دهید.

بلند شوید و راه روید

هر از چند گاهی از جایتان بلند شوید و راه روید. یا حتی می‌توانید در مواقع خستگی کارهایی را که نیاز فعالیت بیشتری دارد و شما را مجبور می‌کند که از جایتان بلند شوید و به این طرف و آن طرف بروید، انجام دهید. نشستن بیش از اندازه شما را خسته و بی‌حوصله می‌کند.