

## علائم خستگی مفرط #۱۰۴۷ نشانه‌ای که باید جدی بگیرید

خستگی مفرط را می‌توان نقطه آغازی بر پایان زندگی عادی دانست. پس تا دیر نشده و خستگی مفرط بر زندگی شما سایه نینداخته علائم آن را بشناسید و روند مراقبت از خود را آغاز کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، آیا کار یکنواخت روزانه شما را به شدت خسته کرده و روی سلامت جسمانی و ذهنی شما تاثیر گذاشته؟ اگر پاسخ شما به این پرسش مثبت باشد، این نشانه آن است که در حال تجربه کردن احساس خستگی مفرط هستید.

خستگی مفرط را می‌توان نقطه آغازی بر پایان زندگی عادی دانست. پس تا دیر نشده و خستگی مفرط بر زندگی شما سایه نینداخته علائم آن را بشناسید و روند مراقبت از خود را آغاز کنید. تنها در صورت شناخت علائم خستگی مفرط است که شما می‌توانید خود مراقبتی را آغاز کنید و در طی روندی تدریجی دوباره زندگی عادی خود را از سر بگیرید.

در واقع با نگاهی به همین علائم درخواهید یافت که زندگی شما چگونه بوده و خستگی مفرط چگونه توانسته بر آن تاثیر کاملی بگذارد. در نتیجه با شناخت و آگاهی کامل از آنچه در گذشته انجام می‌دادید می‌توانید با گام‌های آهسته دوباره به زندگی بازگردید. در این مطلب به اختصار علائم خستگی مفرط را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

زمانی که سرعت زندگی از سرعت تردمیل بیشتر می‌شود

اگر انرژی شما به طور مداوم تخلیه می‌شود و با وجود خواب کافی اغلب احساس خستگی مفرط می‌کنید، این علائم به منزله یک هشدار قرمز برای شماست. خستگی مفرط حتی با استراحت کامل آخر هفته نیز برطرف نمی‌شود. در صورتی که نتوانید بر خستگی خود غلبه کنید، احتمالاً از مرزهای توانایی جسمانی‌تان گذر کرده و بیش از حد توان‌تان روی ذهن و جسم خود بارگزاری کرده‌اید.

احساس انزوا و قطع ارتباط

حتی اگر در یک اتاق شلوغ مملو از آدم قرار داشته باشید، احتمال دارد خستگی مفرط در شما احساس انزوا ایجاد کند. اگر شما از دوستان و خانواده خود فاصله گرفته‌اید یا نمی‌توانید آخرین باری که واقعا از معاشرت اجتماعی لذت برده‌اید، را به خاطر آورید، زمان توجه به خودتان فرا رسیده است.

کاهش عملکرد کاری

آیا حس می‌کنید عملکردتان در کار کم شده یا اشتیاقی به انجام وظایفی که تا پیش از این به انجام آن‌ها از خود علاقه نشان می‌دادید، ندارید؟ خستگی مفرط می‌تواند انگیزه شما را از بین ببرد و این احساس را ایجاد کند که در حال گام برداشتن در یک شن زار هستید.

اختلال در خواب

زمان استراحت جسمانی ذهن شما هم باید استراحت کند. اما خستگی مفرط گاهی باعث هجوم افکار به مغز شما و در نهایت بی‌خوابی می‌شود. اگر این وضعیت همچنان در طول چند شب دیگر نیز ادامه داشت، زحمت زیادی برای پیدا کردن مقصر به خود ندهید؛ احتمالاً دلیل اصلی چنین وضعیتی استرس است.

علائم جسمانی

سردردهای متوالی، تنش‌های عضلانی و مشکلات معده، همگی می‌توانند علائم خستگی مفرط باشند. در چنین وضعیتی هورمون‌های استرس می‌توانند به بدن شما آسیب زیادی وارد کنند. این علائم جسمانی به منزله آن است که بدن شما به زودی پرچم سفید تسلیم در برابر فشارهای روزانه را بالا خواهد برد.

افزایش کج خلقی

اگر شما به یکباره نسبت به همکاران و دوستان خود رفتار توام با بدخلقی و رنجش را در پیش بگیرید، به احتمال زیاد دچار خستگی مفرط شده‌اید. استرس می‌تواند افراد کاملاً آرام و خونسرد را بدل به آدم‌های غرغرو و بدخلق کند.

زمانی که شما دچار خستگی مفرط شده باشید، برنامه روزانه ورزشی، رژیم متعادل و استراحت خود را طبق برنامه پیگیری نخواهید کرد. اهمال در مراقبت از خود و عدم پرداختن به برنامه‌های روزمره می‌تواند باعث بدتر شدن پدیده خستگی مفرط شود.

#### مشکلات شناختی

نشانه‌هایی نظیر به خاطر نیاوردن، مشکل در تمرکز و تردید در تصمیم‌گیری، اغلب از نشانه‌های خستگی مفرط هستند. در این وضعیت مغز شما خسته شده و به سختی در حال تلاش برای برآوردن خواسته‌های روزانه شماست.

#### بی تفاوتی به کارهای فرحبخش

کارها و فعالیت‌های جانبی که تا پیش از این به شما احساس لذت‌بخشی می‌داد اکنون به دلیل خستگی مفرط به نظرکارهای طاقت فرسا و خسته‌کننده‌ای می‌آیند. خستگی مفرط می‌تواند علاقه و اشتیاق را از بین ببرد و این پرسش را ذهن شما ایجاد کند که اساسا چرا این کار را شروع کرده‌اید.

#### عادات‌های بد برای فرار از خستگی مفرط

خوردن فست فود و غذاهای فرآوری شده و برخی از عادات بد و مضر دیگری که شما ظاهرا برای آسایش خیال خود انجام می‌دهید، نیز از نشانه‌های قدیمی خستگی مفرط است. زمانی که دیگر چیزی شما را به هیجان نمی‌آورد رو آوردن به عادات بد و ناپسند برای فراموش کردن وضعیت ناخوشایندی که در آن قرار دارید کار ساده‌ای است.