

## ۷ عادت شگفت‌انگیز برای بالا بردن سطح انرژی

آیا همین که از خواب بیدار می‌شوید احساس خستگی می‌کنید؟ یا اینکه نمی‌توانید بر کسلی بعد از ظهر غلبه کنید؟ این‌ها ممکن است نشانه‌هایی باشند که نوع سبک زندگی بر انرژی شما تأثیر گذاشته و منجر به مه مغزی و خستگی همیشگی می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، وقتی دائماً در حال حرکت هستید، پیدا کردن راه‌هایی برای برگرداندن انرژی ممکن است دشوار باشد. با این حال، دکتر آلفرد تالیا، استاد و رئیس گروه پزشکی خانواده و سلامت جامعه در دانشکده پزشکی رابرت وود جانسون، توضیح داد که اغلب اوقات، انرژی پایین را می‌توان با اعمال تغییرات ساده در روال روزانه‌تان برطرف کرد.

به گفته کارشناسان، این هفت عادت به افزایش انرژی شما کمک می‌کند.

راه‌های سالم برای مقابله با استرس را شناسایی کنید

جای تعجب نیست که استرس عاطفی می‌تواند باعث شود شما احساس سرزندگی کمتری داشته باشید.

استرس تأثیر زیادی بر سلامت جسمانی شما دارد. اگر سطح استرس بالایی را احساس می‌کنید، می‌تواند باعث کاهش انرژی شود. بنابراین، چگونه می‌توانید با استرس کنترل نشده مبارزه کنید تا سطح انرژی خود را افزایش دهید؟ به گفته متخصصان، «پیدا کردن راه‌هایی برای ادغام مدیتیشن یا تمرکز حواس در زندگی روزمره» بسیار مهم است، حتی برای پنج دقیقه در روز. کارشناسان همچنین می‌گویند که شناسایی مهارت‌هایی که برای شما مفید است - مانند یادداشت روزانه یا خواندن چیزی که برای شما شادی می‌آورد - می‌تواند به شما کمک کند که انرژی بیشتری داشته باشید.

مقدار کافئین مصرفی خود را محدود کنید

هنگامی که احساس خستگی می‌کنید، ممکن است وسوسه‌انگیز باشد که یک فنجان قهوه در اواخر روز بنوشید تا دوباره احساس خوبی داشته باشید. با این حال، نوشیدن بیش از حد کافئین می‌تواند تأثیر متناقضی داشته باشد و شما را بیحال کند.

اگر در طول روز مقادیر زیادی نوشیدنی‌های کافئین دار مصرف می‌کنید، احتمالاً بر الگوی خواب شما تأثیر می‌گذارد و این می‌تواند بر سطح انرژی شما هم تأثیر بگذارد.

مهم است که توجه داشته باشید که کاهش ناگهانی نوشیدنی‌های کافئین‌دار نیز می‌تواند در ابتدا احساس خستگی در شما ایجاد کند. بدن به کافئین به عنوان یک محرک عادت می‌کند، و زمانی که کافئین وجود ندارد، می‌توانید افت انرژی را تجربه کنید.

اکثر متخصصان پیشنهاد می‌کنند که به تدریج مقدار کافئین را در رژیم غذایی خود کاهش دهید تا زمانی که بهترین جایگزین را برای خود پیدا کنید. کافئین فقط می‌تواند به شما کمک کند تا هوشیار بمانید - سپس تأثیر منفی‌اش شروع می‌شود.

بهداشت خواب را به خوبی رعایت کنید و یک برنامه روتین ایجاد کنید

سطح انرژی شما نه تنها تحت تأثیر میزان خوابی که در هر شب دارید، بلکه تحت تأثیر کیفیت آن خواب نیز قرار دارد.

رعایت بهداشت خواب خوب می‌تواند به شما کمک کند تا با آرامش بیشتری چرت بزنید و به نوبه خود به شما انگیزه بیشتری در کارهایتان در روز بعد بدهد. بهداشت خواب شامل اتخاذ عاداتی مانند ایجاد یک برنامه منظم قبل از خواب و کم کردن نور در شب است. علاوه بر این، مهم است که ذهن خود را با انجام فعالیت‌های شبانه که برایتان آرامش‌بخش هستند، پاک کنید.

حتی زمانی که بهداشت خواب خوب را رعایت می‌کنید، ممکن است متوجه شوید که از خواب بیدار می‌شوید و احساس خستگی می‌کنید. رالین بروکس، رئیس کالج پرستاری در دانشگاه فینیکس، گفت که این می‌تواند به یک اختلال خواب مانند آپنه خواب اشاره کند. اگر مشکوک به اختلال خواب هستید، در مراجعه به پزشک خود دربرغ نکنید.

بدن خود را در طول روز حرکت دهید

سعی کنید ورزش را در روز خود بگنجانید &ndash; حتی مقدار کمی. تحقیقات نشان داده است که ورزش و حرکت روزانه برای افزایش سطح انرژی ضروری است. برای به دست آوردن فواید انرژی بخش ورزش، لازم نیست وزنه برداری کنید یا پنج مایل در روز بدوید. حتی حرکات کم فشار باعث افزایش جریان اکسیژن و سطوح هورمونی شما می‌شود که به شما انرژی می‌بخشد.

آب بیشتری بنوشید

کم آبی یکی از دلایل رایج انرژی کم است. به گفته متخصصان، علم پشت این موضوع کاملاً ساده است: گلبول‌های قرمز خون ما اکسیژن را حمل می‌کنند. در حالت ایده آل، یک گلبول قرمز چاق و گرد اجازه می‌دهد تا ظرفیت کامل حمل اکسیژن را داشته باشد. هنگامی که ما کم آب می‌شویم، خون قرمز کوچک می‌شود و این ظرفیت سلول را برای حمل بار کامل اکسیژن کاهش می‌دهد. سطوح پایین اکسیژن با خستگی، تحریک پذیری و بی‌قراری آشکار می‌شود.

در ساعات بعدازظهر و همچنین در طول روز مراقب زمان استفاده از صفحه نمایش موبایل خود باشید

تقریباً ناگفته نماند که تماشای بیش از حد صفحه نمایش در شب می‌تواند چرخه طبیعی خواب و انرژی روز بعد شما را مختل کند. سپری کردن زمان زیاد روی تلفن، کامپیوتر یا تماشای تلویزیون می‌تواند با ایجاد اختلال در انتقال دهنده‌های عصبی که برای خواب و بازیابی ضروری هستند، باعث خستگی شود.

با این حال، زمانی که در طول روز به تلفن یا رایانه خود نگاه می‌کنید نیز می‌تواند تأثیر مضر بر سطح انرژی شما داشته باشد. تماشای بیش از حد صفحه نمایش می‌تواند منجر به خستگی چشم شود که ممکن است باعث سردرد شود و تمرکز را دشوارتر کند.

ما در دنیای دیجیتال زندگی می‌کنیم، بنابراین صرف زمان زیادی برای تماشای صفحه نمایش برای اکثر مردم اجتناب ناپذیر است. عادت کردن "قانون ۲۰-۲۰-۲۰" گامی به سوی مقابله با خستگی است. وقتی روی لپ‌تاپ کار می‌کنید، هر ۲۰ دقیقه یک بار استراحت کنید. به مدت ۲۰ ثانیه به یک جسم در فاصله ۲۰ فوتی نگاه کنید تا به چشمان خود فرصتی برای استراحت بدهید.

از حذف وعده‌های غذایی خودداری کنید

اگر تا به حال صبحانه را حذف کرده‌اید یا درست در زمان ناهار خود کار کرده‌اید، احتمالاً متوجه شده‌اید که بیش از حد معمول احساس ناراحتی می‌کنید. در حالی که از دست دادن یک وعده غذایی کاملاً طبیعی است، اما هدف گذاری برای خوردن منظم وعده‌های غذایی و میان وعده‌های غنی از مواد مغذی در طول روز می‌تواند سطح انرژی شما را افزایش دهد.

به گفته متخصصان، مغز شما برای عملکرد مناسب به تغذیه نیاز دارد. بسیاری از مردم وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنند و سطح قند خون آن‌ها در طول روز بالا و پایین می‌شود.

علاوه بر این، از رژیم‌های غذایی که افراد را تشویق می‌کند تا میزان زیادی کالری دریافتی خود را کاهش دهند یا گروه‌های مغذی ضروری مانند کربوهیدرات‌ها را حذف کنند، خودداری کنید. این می‌تواند شما را از انرژی محروم کند.

در حالی که این غیر معمول نیست که هر چند وقت یکبار با احساس کمبود انرژی از خواب بیدار شوید، خستگی مزمن می‌تواند به یک مشکل اساسی سلامت اشاره کند. اگر به خوبی غذا می‌خورید، خواب کافی دارید، حرکت و ورزش را در زندگی روزمره خود ادغام می‌کنید، اما همچنان برای بیش از دو هفته احساس خستگی می‌کنید، باید به پزشک متخصص مراجعه کنید. چون این‌ها می‌تواند نشانگر مجموعه‌ای از مشکلات سلامت روانی و جسمی باشد که از نسبتاً خوش‌خیم تا شدید را شامل می‌شود.

در نهایت، افزایش انرژی شما اغلب به فهرستی از فعالیت‌های مختلف و عادت‌های فعلی شما برمی‌گردد که می‌تواند انرژی شما را تخلیه کند. اتخاذ تنها چند تغییر ساده در برنامه روزانه می‌تواند کلیدی برای غلبه بر خستگی یک بار برای همیشه باشد.