

أسباب تجعلك مرهقا فتجنبها 10



انتهت دراسة طبية حديثة إلى نتيجة مرعبة مفادها أن 97% من الناس يشعرون بالتعب والإرهاق طوال الوقت، أو معظم الوقت، وهو الأمر الذي وأظهرت ارتفاعا في مبيعات مشروبات الطاقة بالعالم بنسبة 5% خلال العام الماضي (Mintel) يفسر نتائج دراسة تجارية منفصلة أجرتها شركة وحده.

ويلجأ الكثير من الناس إلى مشروبات الطاقة وحبوب التغذية من أجل التخلص من التعب والإرهاق، معتقدين أنها السبيل نحو الراحة، خاصة خلال ساعات العمل المرهقة، أو عند اعتزام العمل لساعات طويلة، وأحيانا يتناو لها الناس بعد الانتهاء من العمل المجهد والشاق.

وأظهرت أرقام نشرت في بريطانيا أن 10% من مراجعي العيادات الطبية يلجأون إلى الأطباء من أجل البحث عن حل لحالات من "الإرهاق غير المفهوم" أو الإرهاق غير الناتج عن سبب محدد، وهو ما يؤكد نظرية أن نسبة كبيرة من الناس يشعرون بالإرهاق على مدار الساعة ولا يعرفون كيف يتخلصون من هذا الشعور.

واستعرضت جريدة "ديلي ميرور" البريطانية في تقرير لها، بعد استشارة أطباء وخبراء في الصحة العامة، جملة من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى التخلص من الشعور بالتعب والإرهاق.

غياب التمارين 1

وبحسب الخبراء والأطباء فإن أول وأهم أسباب الشعور الدائم بالإرهاق هو عدم القيام بالتمارين الرياضية بشكل كاف، حيث يعتقد كثيرون أن التمارين الرياضية ستؤدي إلى زيادة شعورهم بالتعب، وهو الاعتقاد الخاطئ، حيث إن تجنب التمارين الرياضية هو ما يفاقم الشعور بالتعب والإرهاق.

وأظهرت دراسة صدرت عن جامعة جورجيا في الولايات المتحدة أن الأشخاص البالغين الذين يمارسون التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعيا، بواقع 20 دقيقة لكل مرة، يشعرون بحالة من الراحة وبارهاق أقل بعد ستة أسابيع فقط على الالتزام بهذه التمارين.

قلة النوم 2

وهو نوم عادة ما (Junk Sleep) أما السبب الثاني للإرهاق والذي تشير له الصحيفة البريطانية فهو عدم النوم الكافي، وهو ما تشير له الصحيفة باسم

السبب الثالث الذي يؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب هو الإدمان على القهوة، حيث يعتقد كثيرون أنها منبهة ويمكن أن تغذي الطاقة الموجودة لدى الإنسان، إلا أن الحقيقة هي أن الكافيين يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق، كما أنها واحدة من الأسباب الجذرية التي تؤدي إلى اختلال في موازين النوم عند الإنسان.

نقص الحديد.4

السبب الرابع للشعور بالتعب هو نقص الحديد في الجسم، وهذا ناتج عن الخلل في النظام الغذائي لدى الشخص. وتقول الدراسات إن ثلث النساء في العالم يعانين من مستويات متدنية من الحديد، خاصة النساء ذوات الأوزان الكبيرة، أو اللواتي يعانين من السمنة.

نقص فيتامين (ب).5

السبب الخامس هو نقص فيتامين (ب)، وهذا الفيتامين يعتبر أمرا جوهريا في تحويل الطعام الذي نتناوله إلى طاقة، وهو فيتامين يفتقده من يتناولون الوجبات السريعة في الأغلب.

الجفاف.6

السبب السادس للتعب والإرهاق هو الجفاف، حيث يفشل الكثير من الناس في تناول كميات كافية من الماء والمشروبات خلال النهار، ويشير الأطباء إلى أن خسارة الجسم 2% فقط من مستويات المياه الطبيعية التي يحتاجها يمكن أن تؤدي إلى اختلال في مستويات الطاقة بجسم الإنسان.

الحلويات والسكريات.7

السبب السابع للتعب والإرهاق هو تناول كميات زائدة من السكر، حيث يجنح الكثير من الناس إلى تناول الحلويات والأغذية التي تتضمن مستويات عالية من السكر، وهو ما يسبب الشعور بالارتخاء والتعب والغثيان نتيجة ارتفاع مستويات السكر في الدم.

قلة البروتين.8

السبب الثامن يتمثل في تناول كميات قليلة من البروتين، وهو ما يكون ناتجا في العادة عن اختلال في النظام الغذائي لدى الشخص.

التوتر والضغط.9

أما السبب التاسع، فهو تراكم التوتر والضغط النفسية على الشخص، والتي تتحول بدورها إلى إرهاق وتعب جسدي.

خلل هرموني.10

السبب العاشر المحتمل للشعور بالإجهاد والتعب هو وجود خلل ما في الغدة الدرقية وإفرازاتها، وهو ما يستوجب مراجعة الطبيب فورا والخضوع للفحوص الطبية اللازمة لتحديد العلاج المناسب.

10 أسباب تجعلك

رهقا
فتجنبها

ar/medicine-and-health/2016/08/10/10-
أسباب-تجعلك-
رهقا

أما السبب الحادي عشر والأخير، وربما يكون الأهم فهو استخدام التكنولوجيا الحديثة قبيل النوم، وتحديدًا الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية وأجهزة الكمبيوتر، حيث ينصح الأطباء دوماً بإغلاق كل الأجهزة الإلكترونية قبل موعد النوم وقبل الذهاب إلى السرير من أجل الحصول على قسط كافٍ من الراحة.