

# كيفية محاربة التعب

التعب هو وباء اليوم! لا عجب أن "مقايي القهوة في حالة ازدهار مستمرة، جنباً إلى جنب مع صُنّاع "مشروبات الطاقة" و الصودا التي تحتوي على مادة الكافيين. الأمر الذي يساعد على تفسير لماذا يلجأ الكثير من الناس للعقاقير المُنشّطة من أجل التخفيف من التعب، أو آثاره السلبية مثل الإكتئاب. والتعب هو أيضاً السبب الكامن وراء العديد من حالات الإكتئاب، القلق، نوبات الهلع، نقص السكر في الدم، اضطرابات ما بعد الصدمة، الرسوب في المدارس وغيرها من المشاكل.

تتنوّع أسباب التعب. إذا كنت محظوظاً، يكون السبب بسيطاً مثل عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم، توقف التنفس أثناء النوم، أو يرجع إلى أدوية الوصفات الطبية المتعبة. ويمكن أيضاً أن يعود ببساطة إلى نقص في التغذية أو فقر الدم بسبب نقص الحديد، وهذا ما يحدث مع بعض النباتيين.

يختل التعب عن الإرهاق، فالتعب حالة بسيطة يمكن معالجتها بالحصول على بضع ليالٍ من النوم الجيد، أخذ إجازة لتخفيف التوتر، والتوقف عن تناول الدواء الذي يسبب التعب، أو اتباع نظام غذائي أفضل وربما تناول مكملات متعددة الفيتامينات والمعادن. إلا أن "الإرهاق لا يُعالج بهذه الحلول البسيطة لأنه يعود إلى تشويش أكثر تعقيداً من نظام إنتاج الطاقة في الجسم.

هناك حل بسيط جداً، ولكن حاسماً لاستعادة طاقتك وهو الحصول على قسطٍ كافٍ من الراحة والنوم، فمعظم الناس لا يحصلون على ما يكفي من الراحة! اضطرابات النوم هو سبب آخر للتعب. لا بأس من الذهاب على مرة واحدة أو مرتين إلى الحمام خلال الليل، ولكن إذا كنت تستيقظ أكثر من اللازم، فإنه سوف يؤثر على بقية راحتك.

**ومن الأسباب الرئيسية للتعب هي الأدوية، من بينها أدوية:**

- ضغط الدم الأدوية.
- مضادات الهستامين،
- عقاقير خفض الكوليسترول،
- مضادات الإكتئاب،

- مسكنات الألم باختلاف أنواعها ،

- المهدئات ،

- الأدوية المضادة للقلق ،

- أدوية إرخاء العضلات ،

- الحبوب المنومة ،

- الأدوية المضادة للذهان ،

- بعض أدوية أمراض القلب ،

- أدوية فرط نشاط الغدة الدرقية .

استعادة نظام الطاقة في الجسم هي عملية معقدة جداً ، تتحور حول استعادة المعادن الصحيحة في آلاف المواقع من الجسم ، وهي مسألة توازن وتعزيز كيمياء الجسم . من المهم أن نعرف أن " موازنة النظام الغذائي وجعله صحياً لتأمين الطاقة بسيط وسهل ، ومن الضروري تجنب استخدام الكورتيزون أو الهرمونات . بالإضافة إلى أن " تصحيح الجهاز العصبي جزء مهم في برنامج التوازن الغذائي .

**لماذا يمكن أن يكون النظام الغذائي الصحي ليس كافياً :**

- الأطعمة المختلطة أي تناول عدد كبير من الأطعمة المتنوعة مع بعضها البعض .
- الأطعمة المتكررة: أنها تخفف من نسبة المعادن والفيتامينات الحيوية التي يحتاجها الجسم .

الهضم الضعيف: إذ معظم الأشخاص لديهم ضعفٌ في عملية الهضم بحيث أنها لا تمتص ما يكفي من الطعام .