

5 أسباب وراء الشعور بالتعب

يشعر جميع الناس بالتعب في أوقات مختلفة بعد ممارستهم لمجهودٍ بدني شاق، أو بعد تعرضهم لعوامل نفسية مزعجة. كبارا كانوا أم صغارا يمرّون بهذه التجربة فيخلد الأطفال للنوم بسرعة بعد استمرارهم باللعب لفترة طويلة أو بعد بكائهم المستمر، ويفعل البالغون ذات الأمر ولنفس السبب، وعندما نستطيع التعرف على سبب التعب يمكننا إيجاد الحل المناسب للتخلص منه.

تختلف الأسباب المؤدية للتعب اليومي إلى أسباب عضوية وإلى أمور عادية قد يتجاهلها الشخص في حياته اليومية، بالإضافة إلى العوامل النفسية التي تؤثر مباشرة على الوضع الصحي للشخص الذي يشعر بالتعب

1- البدانة:

يشعر الشخص المصاب بالبدانة بالتعب فوراً، وحتى يتمكن من التخلص من هذا الأمر عليه بخفض وزنه إلى المستوى الطبيعي باتباع نظام غذائي متزامن مع ممارسة التمارين الرياضية المناسبة والمحافظة عليها بعد الوصول للوزن الطبيعي .

2- فقر الدم:

سببه الرئيسي هو نقص الحديد في الدم وهو شائع عند النساء خاصةً بسبب فقدان الدم أثناء الدورة الشهرية، والمصاب بفقر الدم يعاني من التعب والارهاق وعليه ان يتناول الأطعمة الغنية بالحديد والفيتامينات مثل اللحم الأحمر، الورقيات مثل السبانخ والجرجير، الكبد، الفاصولياء، ورقائق الافطار المدعمة بالحديد ..

3- داء السكري:

المصابون بداء السكري يشعرون بالتعب أيضا ويجب عليهم تغيير نمط حياتهم، واستخدام العلاج المناسب بانتظام، واتباع نظام غذائي مناسب .

4- انخفاض ضغط الدم:

ينخفض ضغط الدم بسبب انخفاض نسبة الأملاح في الدم خاصةً في فصل الصيف بسبب التعرق فيشعر الشخص بالتعب والارهاق وضيق التنفس وقد

يؤدي إلى الاغماء ، وعند الشعور بذلك على المصاب تناول وجبةٍ غنيةٍ
بـالأملح مثل البسكويت المالح أو شرب مقدار من الماء المحتوي على
الأملاح ..

5- وجبة الافطار الصباحية:

إن تناول وجبة الافطار المحتوية على مواد غذائية غنية بالفيتامينات
والكالمسيوم والحديد والكربوهيدرات صباحا من شأنه التقليل من
احتمالية التعب والحد منها لأنه يمد الجسم بالطاقة اللازمة صباحا
ويجعل الانسان يشعر بالحيوية طوال اليوم .

6- الحصول على قسط نوم كافي:

يزول الشعور بالتعب الناتج عن العمل الشاق بمجرد الحصول على قسطٍ
كافي من النوم العميق .