

4 نصائح لمحاربة الشعور بالإرهاق

من منكم لم يشعر يوماً بالإرهاق أو بالتعب الشديد؟ قد تعثر على الحلول البديهية كالنوم باكراً وشرب القهوة في الصباح ولكنها حلولاً مؤقتة. إذا أردت التخلص من الإرهاق، ما عليك إلا اتباع هذه الحلول غير التقليدية، وستحظى على صحة خالية من التعب.

اشرب القهوة قبل القيلولة

أثبتت أبحاث علمية يابانية بأن للاستفادة القصوى من القيلولة، على الناس تناول القهوة (نحو 200 ملغ من الكافيين، أي كوب أو اثنين) والخلود مباشرة للنوم لمدة 20 دقيقة. يُطلق على هذه التقنية اسم "قيلولة الكافيين"، وعندما ممارستها، ستشعر بيقظة أكبر وستقدّم أداءً أحسن في عملك.

ما سبب نجاح هذه التقنية؟ فالقيلولة لمدة 20 دقيقة تنتهي في حين يبدأ مفعول الكافيين بالسريان، الذي من شأنه إزالة مادة الأدينوزين من الدماغ، وبالتالي منحك شعور أكبر باليقظة.

مارس الرياضة حين تشعر بالتعب

بعد يوم عمل طويل ومرهق، قد يبدو لك أن ممارسة الرياضة هو آخر ما سيشغل بالك، ولكن في الواقع ستساعدك عملية التعرّيق في تنشيطك، وتحسين مزاجك. فعليك إذاً ممارسة التمرين الكثيف لمدة 30 دقيقة، للشعور براحة أكبر، والتخلص من الإرهاق، وتحفيز القدرة العقلية حتى.

لا تشرب مشروب الطاقة عند الشعور بالتعب

تحتوي مشروبات الطاقة على كافيين أكثر بخمس مرات من القهوة، ولكنها تمنح شعوراً مؤقتاً باليقظة، تصطحبها آثاراً جانبية مزعجة مثل العصبية، والانفعال، ودقات قلب سريعة. وغالباً ما تحتوي مشروبات الطاقة على مستويات عالية من التاورين، وهو منبه للجهاز العصبي المركزي، وتضم أيضاً أكثر من 50 غراماً من السكر في كل عبوة (ما يعادل 13 ملعقة صغيرة من السكر!). يرفع ذلك السكر في الدم بشكل مؤقت، وبعد انتهاء مفعولها، ستشعر بالتعب التام،

وسرعان ما ستطلب مشروب طاقة آخر.

اتبع نظاما غذائيا صحيا

حين تتناول الباستا أو الطعام الصيني، غالباَ ما تشعر بالنعاس أو الكسل. والسبب هو أن عادات الأكل تلعب دوراَ كبيراَ في حسن مزاجنا أو سوء. إذاً تناول ثلاث وجبات صغيرة ووجبتين صغيرتين سيحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم وطاقتك. وبالتالي، لن تشعر بالحاجة بعدها إلى الحلويات والسكريات.