

Τα λάθη του σαββατοκύριακου που βλάπτουν την υγεία



Διαβάστε τα έξι πιο χαρακτηριστικά

Πολλοί από εμάς περνάμε όλη την εβδομάδα περιμένοντας με λαχτάρα να φτάσει το πολυπόθητο σαββατοκύριακο, όταν όμως φτάνουν αυτές οι δυο μέρες δεν τις εκμεταλλευόμαστε όπως πρέπει.

Ο τρόπος με τον οποίο περνάμε το σαββατοκύριακο μας, που είναι υποτίθεται ο χρόνος που έχουμε για να ηρεμήσουμε, αποτελεί τροχοπέδη για την ξεκούρασή μας. Μολονότι αυτές οι μέρες θα έπρεπε να είναι αφιερωμένες στο να κάνουμε πράγματα που αγαπάμε και μας βοηθούν να ανανεωθούμε για τη βδομάδα που έρχεται, τις περισσότερες φορές οι έγνοιες της δουλειάς τριγυρνάνε στο κεφάλι μας από το βράδυ της Παρασκευής μέχρι και την Κυριακή, προσθέτοντας άγχος. Ακόμα κι αν δεν μεταφέρει όμως κάποιος τη δουλειά και τα άγχη της στο σπίτι, μπορεί να σαμποτάρει ο ίδιος την ξεκούρασή του κάνοντας κακές επιλογές. Παρακάτω παρουσιάζονται έξι από τα πιο κοινά λάθη που κάνουμε τα σαββατοκύριακα, με αποτέλεσμα να μην μπορούμε τελικά να ξεκουραστούμε προκαλώντας διάφορα προβλήματα στον εαυτό μας.

1. Ύπνος πολύ αργά το βράδυ

Τα σαββατοκύριακα συνήθως υπάρχουν πολλές υποχρεώσεις που μας κρατούν ξύπνιους μέχρι αργά, βγάζοντας μας από τη ρουτίνα και το πρόγραμμά μας. Ωστόσο, το να ξενυχτήσει κάποιος πολύ το ένα βράδυ και να κοιμηθεί μέχρι πολύ αργά το επόμενο πρωί μπορεί να τον κάνει να αισθανθεί ακόμα μεγαλύτερη κούραση και να γίνει ακόμα δυσκολότερη η επαναφορά του στο φυσιολογικό

πρόγραμμα ύπνου που ακολουθεί την υπόλοιπη εβδομάδα. Ο Till Roenneberg, διδάκτωρ καθηγητής του πανεπιστημίου του Μονάχου στο τμήμα ψυχολογίας περιγράφει αυτό το φαινόμενο ως «την ανακολουθία μεταξύ του ρολογιού του σώματός μας και του κοινωνικού μας ρολογιού. Μοιάζει σχεδόν σαν να ταξιδεύει κάποιος την Παρασκευή από το Παρίσι για Νέα Υόρκη και τη Δευτέρα το πρωί να επιστρέφει». Προκειμένου να εκμεταλλευτείτε όσο περισσότερο γίνεται το σαββατοκύριακο και να μην έρθετε αντιμέτωποι με την αϋπνία την Κυριακή το βράδυ, δοκιμάστε να οργανώσετε το πρόγραμμά σας έτσι ώστε να κοιμάστε και να ξυπνάτε το σαββατοκύριακο πάνω κάτω την ίδια ώρα που το κάνετε και την υπόλοιπη εβδομάδα, ίσως με απόκλιση μια ώρας.

2. Υπερβολικό φαγητό

Συνήθως το σαββατοκύριακο προσφέρει πολλές ευκαιρίες για να βγει κανείς έξω για φαγητό με παρέα ή να απολαύσει μερικά ποτά ή να ενδώσει στον πειρασμό ενός γλυκού. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι ότι η διατροφή σας ξεφεύγει του προγράμματος κι αυτό με τη σειρά του σημαίνει ότι σαμποτάρετε οι ίδιοι τις προσπάθειες που κάνετε για να χάσετε βάρος και αυτό καταλήγει στην πρόσληψη υπερβολικών θερμίδων. Μια έρευνα του πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Obesity το 2008 απέδειξε ότι όσοι έκαναν δίαιτα και είχαν πολύ αυστηρή διατροφική ρουτίνα με περιορισμό θερμίδων και έντονη άσκηση κατά τη διάρκεια της εβδομάδας είχαν την τάση να τρώνε περισσότερο τα σαββατοκύριακα, κάτι που επιβράδυνε την απώλεια βάρους τους.

3. Συνδεδεμένοι παντού και πάντα

Η συνεχής και αδιάκοπη χρήση των διάφορων ηλεκτρονικών μέσων που διαθέτουμε στις μέρες μας, όπως κινητό, υπολογιστής, που συνδέονται με ίντερνετ μπορεί να έχει πολλές αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας, όπως μειωμένη προσοχή και παραγωγικότητα, προβλήματα ύπνου και υψηλά επίπεδα άγχους. Αν δώσετε περιθώριο στον εαυτό σας να αποσυνδεθεί λίγο από το ίντερνετ, προκειμένου να φορτίσετε τις μπαταρίες σας και να ανανεωθεί το μυαλό σας μπορείτε να κρατήσετε το άγχος σας σε φυσιολογικά επίπεδα και να μεγιστοποιήσετε την ξεκούρασή σας. Η συγγραφέας και σκηνοθέτης Tiffany Shlain αναφέρει στο Harvard Business Review ότι η οικογένειά της απολαμβάνει τέτοιες στιγμές ξεκούρασης μια φορά την εβδομάδα στην οποία δεν χρησιμοποιούν καμιά ψηφιακή συσκευή. Δοκιμάστε να απαλλαγείτε από την τεχνολογία για μια μέρα ή ακόμα και για μια ώρα το σαββατοκύριακο ενώ απολαμβάνετε μια δραστηριότητα με τους φίλους ή την οικογένειά σας.

4. Δεν ξεκολλάτε από τη δουλειά

Σύμφωνα με την Laura Vanderkam, συγγραφέα του βιβλίου What the Most

Successful People Do on the Weekend («Τι κάνουν το σαββατοκύριακο οι πιο επιτυχημένοι άνθρωποι), για να έχει κάποιος υψηλή επίδοση στη δουλειά του χρειάζεται να ηρεμεί και να ξεκουράζεται ούτως ώστε να γίνεται ακόμα πιο παραγωγικός. Προτού, λοιπόν, κλειστείτε το σαββατοκύριακο στο γραφείο που έχετε στο σπίτι σας τσεκάροντας τα e-mail σας, σκεφτείτε ότι πρέπει να βρείτε τρόπο να θέσετε την ξεκούραση ως προτεραιότητά σας προκειμένου να είστε ακόμα πιο παραγωγικοί από Δευτέρα. Η υπεύθυνη έκδοσης του Cosmopolitan, Joanna Coles έχει κάνει υποχρεωτική την ξεκούραση της τα σαββατοκύριακα και αναφέρει σχετικά «δεν κάνω ποτέ καμιά δουλειά την Κυριακή, εκτός αν υπάρχει πραγματική ανάγκη. Το Σάββατο και η Κυριακή είναι οι μέρες που αποφορτίζομαι και έχω καταλάβει ότι αν δεν το κάνω αυτό, αλλά δουλέψω κι αυτές τις μέρες κανονικά, τότε είμαι πολύ κουρασμένη. Μου αρέσει να βλέπω το σαββατοκύριακο σαν ένα διάστημα ξεκούρασης από όλη την εβδομάδα».

5. Δουλειές του σπιτιού

Αντί να ψάχνετε τρόπο να τελειώσετε όλες τις δουλειές του σπιτιού μέσα σε λίγες ώρες το σαββατοκύριακο, δοκιμάστε να αφιερώνετε 30 λεπτά καθημερινά βάζοντας πλυντήριο, πηγαίνοντας για ψώνια ή καθαρίζοντας το σπίτι μέσα στην εβδομάδα προκειμένου να έχετε τα σαββατοκύριακα σας ελεύθερα για πιο ξεκούραστες κι ευχάριστες δραστηριότητες από τις δουλειές του σπιτιού. Ξοδεύοντας σχεδόν όλο το σαββατοκύριακο κάνοντας δουλειές, θα ξυπνήσετε τη Δευτέρα το πρωί κουρασμένοι και απογοητευμένοι που πέρασε ένα ακόμα σαββατοκύριακο που δεν προλάβετε να ξεκουραστείτε. «Σκεφτείτε την πιθανότητα να κάνετε τις δουλειές του σπιτιού μέσα στην εβδομάδα», λέει η Vanderkam, «καθώς έτσι οι δουλειές θα διαρκούν λιγότερο γιατί κι εσείς θα αφιερώνετε λιγότερο χρόνο».

6. Άγχος την Κυριακή

Μια μικρή μελαγχολία μας πιάνει όλους την Κυριακή κι είναι δύσκολο να την αποφύγουμε όταν ξέρουμε τι μας περιμένει τη Δευτέρα πρωί στη δουλειά. Ωστόσο, αυτό που μπορούμε να αποφύγουμε είναι να χαλάσουμε την Κυριακή μας περιμένοντας τις δυσκολίες που θα έρθουν μέσα στην εβδομάδα. Περισσότεροι από το ένα τέταρτο των εργαζομένων παγκοσμίως νιώθουν άσχημα την προηγούμενη μέρα πριν να ξαναπιάσουν δουλειά, σύμφωνα με μια έκθεση περί πνευματικής υγείας στο Ηνωμένο Βασίλειο. «Όταν αρχίζεις να αισθάνεσαι ότι σε κυριεύει αυτό το συναίσθημα της μελαγχολίας της Κυριακής, άρχισε να κάνεις πράγματα και πέραν την ώρα σου με τους ανθρώπους που αγαπάς», λέει η Stephanie Sarkis.

Πηγές:newsbeast.gr – iatrica.gr