17 Ιουλίου 2014

Δείτε τι σας συμβαίνει αν νιώθετε διαρκώς κουρασμένοι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η κόπωση που αισθανόμαστε κατά τη διάρκεια της ημέρας συχνά δεν είναι ένα τόσο «αθώο» σύμπτωμα και υπάρχουν σημαντικοί λόγοι υγείας που θα έπρεπε να προσέχουμε αν αισθανόμαστε διαρκώς κουρασμένοι.
Δείτε ποιες είναι οι αιτίες που νιώθετε συχνά αδυναμία ή/και κόπωση:

Δεν πίνετε αρκετό νερό

Ακόμα και μόλις 2% των απαραίτητων υγρών να λείπουν απόν οργανισμό σας, είναι αρκετό για να νιώσετε την ενέργειά σας να πέφτει κατακόρυφα. Αυτό είναι ένα φαινόμενο που εμφανίζεται συχνότερα τους καλοκαιρινούς μήνες, όπου η αυξημένη θερμοκρασία μας αφυδατώνει ταχύτερα. Η αφυδάτωση προκαλεί μείωση του όγκου του αίματος, το οποίο καθιστά το αίμα πυκνότερο. Ως εκ τούτου η καρδιά σας αδυνατεί να το κυκλοφορήσει στις αρτηρίες το ίδιο αποτελεσματικά, μειώνοντας την ταχύτητα με την οποία το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά φθάνουν στους μυς και τα όργανά σας.

Έχετε έλλειψη σιδήρου

Η ανεπάρκεια σιδήρου μπορεί να σας αφήσει με μια αίσθηση υποτονίας και αδυναμίας, να σας κάνει πιο οξύθυμους και να νιώθετε ότι δεν μπορείτε να

εστιάσετε σε μια εργασία.

Δεν τρώτε καλό πρωινό

Οι τροφές που καταναλώνουμε είναι η πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας. Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, επειδή ακριβώς μας προετοιμάζει για τις υποχρεώσεις που έχουμε μπροστά μας τις επόμενες ώρες.

Καταναλώνετε πολλά junk foods

Τα πρόχειρα γεύματα που έχουν συνήθως πολύ αλάτι, ζάχαρη και λιπαρά είναι η εύκολη λύση σε μια ημέρα με πολλές υποχρεώσεις, αλλά πρέπει να τα αποφεύγετε αν θέλετε να έχετε περισσότερη ενέργεια. Οι υδατάνθρακες που περιέχουν αυξάνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Οι απότομες εναλλαγές στις τιμές του σακχάρου (ραγδαία αύξηση από την κατανάλωση υδατανθράκων και ραγδαία πτώση αμέσως μετά) προκαλούν κόπωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Είστε τελειομανείς

Όταν προσπαθείτε να δείτε την «τελειότητα» σε κάθε εργασία που κάνετε (από την πιο απλή, στο σπίτι, μέχρι και τις υποχρεώσεις στην δουλειά σας) τότε πιέζετε τον εαυτό σας υπερβολικά, για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και μοιραία τον εξαντλείτε. Πολλές φορές βάζετε στόχους που δεν είναι εφικτοί και αυτό επιδεινώνει το αίσθημα κόπωσης.

Εργάζεστε όλη την ημέρα

Αν συνεχίζετε να εργάζεστε ακόμα και τις ώρες που επιστρέφετε στο σπίτι, τότε το μυαλό και το σώμα σας δεν βρίσκουν τον απαραίτητο χρόνο για να χαλαρώσουν και να «φορτίσουν τις μπαταρίες» σας. Προσπαθήστε να κρατήσετε την δουλειά μακριά από το σπίτι ή αν αυτό είναι αδύνατο, κάντε τακτικά διαλείμματα και δοκιμάστε να κοιμηθείτε για λίγη ώρα όταν βρείτε την ευκαιρία.

Ασχολείστε με το κινητό σας τηλέφωνο λίγο πριν αποκοιμηθείτε στο κρεβάτι

Η φωτεινή οθόνη του κινητού ή του φορητού υπολογιστή, διαταράσσει τον κιρκαδικό ρυθμό του οργανισμού σας (το «εσωτερικό ρολόι» σας), μειώνοντας τα επίπεδα μελατονίνης, της ορμόνης που σας βοηθάει να ρυθμίσετε τον κύκλο ύπνου. Προσπαθήστε να μην ασχολείστε με τις συσκευές αυτές για 2 ώρες προτού πέσετε για ύπνο.

Πηγή: onmed.gr