

خستگی چیست؟

احساس تخلیه انرژی و فقدان توان لازم برای انجام کارها و فعالیتهای روزمره

علل ایجاد خستگی

- (علل طبي) حتي يك عفونت خفيف
- آب و هواي گرم و مرطوب
- بعضي داروها
- مشکلات مربوط به خواب
- استرس، افسردگی و اضطراب

درمان خستگی

۱- دارودرمانی

۲- ورزش

۳- روشهای کاهش خستگی

راههای کاهش خستگی

- راههایی برای کاهش ضعف عضلانی یا اختلال هماهنگی عضلانی
- روشهایی برای کمتر کردن مشکلات تنفسی
- توصیه هایی برای افزایش انرژی

توصیه هایی برای افزایش انرژی

سیگار نکشید:

قطع سیگار موجب می شود که تنفس و فعالیتهای ساده دیگر برای شما خسته کننده نباشند.

رژیم غذایی سالمی داشته باشید:

سعی کنید بلافاصله بعد از بیدار شدن صبحانه خود را میل کنید.

غذاهای پر چرب را مصرف نکنید.

با يك متخصص در مورد يك رژيم غذایی مناسب مشورت کنید.

برنامه کاری روزانه تان را مطابق ظرفیت

بدنی که دارید تنظیم کنید:

سعی کنید برنامه خواب منظمی داشته باشید.

فعالیتهاي روزانه ضروري خود را براي زماني از روز تنظیم کنید که حداکثر انرژی را دارید.

خواب بهتری داشته باشید:

۳۰ دقیقه قبل از خواب يك لیوان شیر گرم بنوشید.

تلویزیون را از اتاق خواب خود خارج کنید.

اگر بیش از 30 دقیقه گذشته و هنوز خوابتان نبرده، از تختخواب خود خارج شده و به فعالیت آرامی مانند مطالعه مشغول شوید تا اینکه احساس خستگی کنید.

فعالیتهاي خود را تنظیم کنید:

کارهاي روزانه خود را بترتیب اولویت انجام دهید.

انرژی خود را برای کارهاي مهمتر حفظ کنید و کارهاي کم اهمیت تر را کنار بگذارید.

مدت کوتاهی از روز را به استراحت (چرت

زدن) اختصاص دهید:

با چرت زدن کوتاه به مدت 30 دقیقه عضلات شما استراحت می کنند و انرژی به بدن شما باز می گردد.

توجه: چرت زدن فقط در صورتی به شما کمک می کند که خواب شبانه شما را مختل نکند

تلویزیون یا رادیو را خاموش کرده و به مکان ساکت و آرامی بروید.

سعی کنید لباس تنگ و چسبان به تن نداشته باشید.

نور محیط را کمتر کنید، اگر نمی توانید، از پوششی برای چشمها استفاده کنید. پرده ها را ببندید.

پوشش مناسبی داشته باشید، طوری که احساس گرما یا سرما نکنید.

با استفاده از تختخواب، مبل راحتی و ... و حتی با گذاشتن سر روی میز و یک الي سه مرتبه برای ۱۰ تا ۳۰ دقیقه و یا ۱ ساعت فقط یکبار در روز این کار را انجام دهید

مایعات خنک بنوشید:

در طول روز به میزان کافی مایعات بنوشید.

نوشیدنیهاي خنك به شما کمک می کنند تا حرارت بدن خود را در حد مطلوبی حفظ کنید.

توجه: کافئین موجود در قهوه از خوابیدن ممانعت می کند.

بدن تان را خنک نگهدارید کاهش دادن دمای بدن و رساندن آن به حد مطلوب به شما کمک می کند تا احساس شادابی داشته باشید.

تهویه مناسب اتاق، دوش گرفتن با آب خنک، شنا کردن، آب درمانی، پوشیدن لباسهای سبک و استفاده از وسایل خنک کننده در دفع حرارت بدن به شما کمک می کنند.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی اراک
بیمارستان امام خمینی ره محلات

خستگی و راههای مقابله با آن



تهیه و تنظیم: اولیا بخشایشی
کارشناسی ارشد پرستاری
سوپروایزر آموزشی

هر وقت لازم بود استراحت کن اما بیش از حد استراحت نکن، چون موجب افسردگی می‌شود.

از گرما، حمام داغ و زیر نور خورشید قرار گرفتن اجتناب کن، چون شدیداً خسته می‌شوی

هر کس احوالت را پرسید فهرست و مجموعه مشکلات و دردها را ردیف نکن بلکه با تمام انرژی بگو: عالیم، سالمم، سلامتم.

قبل از اینکه بی رمقی به اوج خود برسد استراحت کنید به این ترتیب بدن قادر به بازیابی سریعتر قدرت خود میشود

یک برنامه: ورزشی را تنظیم کرده و آن را بطور منظم انجام دهید

برای تنظیم یک برنامه ورزشی مناسب با فیزیوتراپیست خود مشورت کنید.

توجه:

یک برنامه ورزشی مناسب باید سطح انرژی شما را افزایش دهد. ورزش بیش از حد می‌تواند مضر باشد و خستگی شما را تشدید کند. بنابراین اگر برنامه ورزشی که دنبال می‌کنید، برای کاهش خستگی شما موثر واقع نشده، به درمانگر خود اطلاع دهید تا آنرا مجدداً ارزیابی کند و ورزشهای آرام بخش انجام دهید.

بدانید که ورزش باکار روزانه شما متفاوت است. بنابراین برای رفتن به طبقات بالای یک ساختمان در صورت امکان از آسانسور استفاده کنید. از محلهای توفقی که در نظر گرفته شده است، استفاده کنید. با این روشها می‌توانید هرچه بیشتر انرژی خود را حفظ کنید. در صورت نیاز از یک متخصص کمک بگیرید.

اگر احساس غمگینی می‌کنید یا بنظر دیگران افسرده هستید، با یک متخصص مشورت کنید.