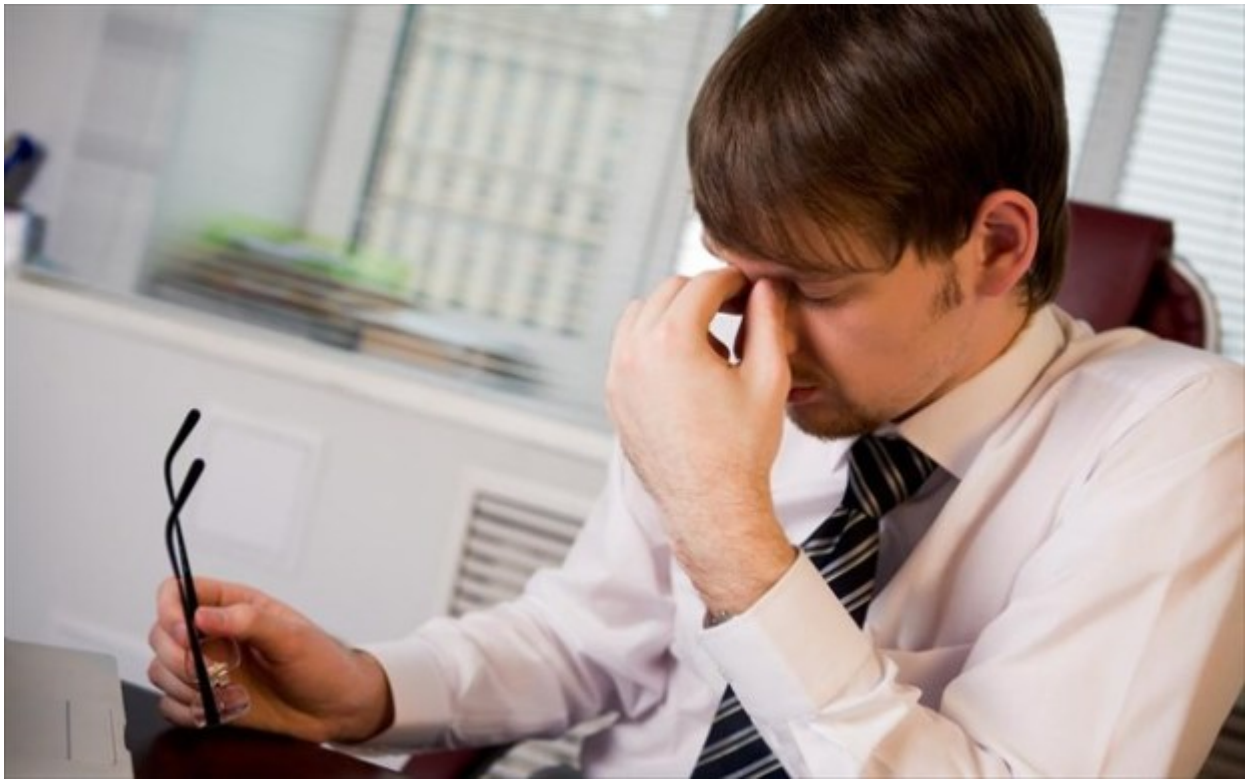
22 Δεκεμβρίου 2014

Γιατί νιώθετε συνέχεια κουρασμένοι;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Αναζητήστε τι κάνετε λάθος και νιώθετε κουρασμένοι, ακόμα και αν έχετε φροντίσει για τον πολύτιμο 8ωρο ύπνο σας και διορθώστε το για να βρείτε την ενέργεια που χρειάζεστε για να ζήσετε τη ζωή σας.

Αν δεν κοιμάστε καλά ή κοιμάστε λίγο, τότε είναι προφανής η αιτία της διαρκούς κόπωσης που νιώθετε. Υπάρχουν, όμως, και άλλοι παράγοντες όμως που σας ρίχνουν την ενέργεια και σας οδηγούν στο κρεβάτι, όταν εσείς καλείστε να ανταποκριθείτε σε επαγγελματικά ραντεβού και συγκεντρώσεις γονέων και κηδεμόνων.

Αναζητήστε τι κάνετε λάθος και νιώθετε κουρασμένοι, ακόμα και αν έχετε φροντίσει για τον πολύτιμο 8ωρο ύπνο σας και διορθώστε το για να βρείτε την ενέργεια που χρειάζεστε για να ζήσετε τη ζωή σας.

1. Δεν πίνετε αρκετό νερό

Η αφυδάτωση προκαλεί μείωση του όγκου του αίματος, με αποτέλεσμα το αίμα να γίνεται πυκνότερο, οδηγώντας έτσι την καρδιά να δυσλειτουργεί, με συνέπεια τη μειωμένη παροχή οξυγόνου και θρεπτικών στοιχείων στα ζωτικά όργανα και τους μύες του σώματος. Αυτό που πρέπει, ωστόσο, όλοι να γνωρίζουμε είναι πως ακόμα και ελάχιστης έντασης αφυδάτωση, μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα και το αίσθημα της αυξημένης κούρασης. Πίνετε λοιπόν πολύ νερό καθημερινά και αν

ισχυρίζεστε ότι το ξεχνάτε…βάλτε υπενθύμιση.

2. Είστε τελειομανής

Στοχεύετε στο τέλειο, αλλά το τέλειο δεν υπάρχει, γι’ αυτό δουλεύετε μάταια και η εργασία, χωρίς το επιθυμητό αποτέλεσμα φέρνει διπλάσια κούραση. Μην έχετε παράλογες απαιτήσεις από τον εαυτό σας και βάζετε πάντα εφικτούς στόχους. Μην υπερβαίνετε την προθεσμία ενός project, μόνο και μόνο γιατί νομίζετε ότι θα καταφέρετε κάτι καλύτερο και προσέξτε πάντα να εργάζεστε εντός πλαισίου και ορίων. Έτσι θα καταλάβετε ότι οι υπερωρίες που συνηθίζατε να κάνετε, δεν προσέφεραν τίποτα ουσιαστικό στην πρόοδο της δουλειάς σας και θα κάνετε καλύτερη διαχείριση της ενέργειά σας.

3. Πνίγεστε σε μια κουταλιά νερό

Αν τρέμετε κάθε φορά, που το αφεντικό σας καλεί στο γραφείο του, φοβούμενοι την απόλυση ή δεν πηγαίνετε πουθενά με το ποδήλατο γιατί σας τρομοκρατεί η πιθανότητα ενός ατυχήματος, τότε θα πρέπει να γνωρίζετε ότι καταστροφολογείτε και περιμένετε πάντα το χειρότερο να συμβεί.

Αυτό το –ουσιαστικά- αναίτιο άγχος (αφού ούτε απολυθήκατε, ούτε ατύχημα είχατε) σας εξουθενώνει πνευματικά και κατ’ επέκταση και σωματικά. Όταν νιώθετε τον πανικό να σας καταβάλλει, πάρτε μερικές βαθιές ανάσες, προσπαθήστε να εκλογικέψετε τις σκέψεις σας, μιλήστε με ένα φίλο ή κάντε μια βόλτα για να ηρεμήσετε και αντιμετωπίστε την πραγματικότητα και όχι την καλπάζουσα φαντασία σας.

4. Δεν τρώτε πρωινό

Το φαγητό που καταναλώνετε είναι το καύσιμο που χρειάζεται ο οργανισμός σας για να λειτουργήσει. Όταν μάλιστα κοιμάστε, ο οργανισμός σας, εξακολουθεί να «καίει καύσιμα» που χρειάζεται για τις λειτουργίες του σώματος, όπως είναι η κυκλοφορία του αίματος και του οξυγόνου. Το πρωί λοιπόν που ξυπνάτε, χρειάζεστε τροφή για να ξεκινήσετε δυναμικά τη μέρα σας, αφού τη νύχτα που πέρασε, έχετε «χρησιμοποιήσει» όλα σας τα καύσιμα.

Κάθε φορά λοιπόν, που προσπερνάτε το πρωινό, στερείτε από τον οργανισμό σας την ενέργεια, που χρειάζεται για τη νέα μέρα και αργά ή γρήγορα, όσο καλά και να έχετε κοιμηθεί, θα νιώσετε πείνα και κούραση.

5. Δεν τρέφεστε σωστά

Οι τροφές που περιέχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη και απλούς υδατάνθρακες, χαρακτηρίζονται από υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, ο οποίος δείχνει, ουσιαστικά, πόσο γρήγορα, μπορούν να ανεβάσουν το ζάχαρο στο αίμα. Αυτές οι απότομες αυξήσεις του ζαχάρου στο αίμα, ακολουθούνται από εξίσου απότομες πτώσεις και την αίσθηση της ξαφνικής κούρασης μέσα στη μέρα.

Φροντίστε με τη σωστή διατροφή να διατηρείτε τα επίπεδα του ζαχάρου σε

ισορροπημένα επίπεδα, επιλέγοντας να ικανοποιείτε την πείνα και τη λιγούρα σας με καθαρή πρωτεΐνη, καστανό ρύζι, σολομό, σαλάτες και κοτόπουλο.

6. Δε λέτε ποτέ «όχι»

Το να φροντίζετε για την ευχαρίστηση των άλλων, συχνά γίνεται με κόστος της δικής ενέργειας και ευτυχίας. Αν μάλιστα το παρακάνετε, θα νιώθετε περισσότερα αρνητικά συναισθήματα, παρά θετικά, αφού βοηθάτε σε τέτοιο υπερβολικό βαθμό τους άλλους, βάζοντας έτσι σε δεύτερη μοίρα τη δική σας ικανοποίηση.

Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας να λέει «όχι», κάνοντας πρόβα μόνοι σας στο αυτοκίνητο. Το άκουσμα του εαυτού σας να αρνείται, θα σας βοηθήσει την επόμενη φορά, που θα παραστεί ανάγκη, να απαντήσετε με ένα μεγαλοπρεπές «όχι».

7. Εργάζεστε στις διακοπές σας

Το σύνδρομο εργασιακής εξουθένωσης (burnout) είναι πιθανότερο να το πάθετε, στην περίοδο των διακοπών σας που επιμένετε να απαντάτε σε email, ακόμα κι αν βρίσκεστε σε μια παραλία και ακούτε το κύμα να παφλάζει δίπλα σας. Θα πρέπει να σεβαστείτε την ανάγκη του οργανισμού και του εγκεφάλου σας να αδειάσει από τις σκέψεις της δουλειάς, να χαλαρώσει και να ανακτήσει τις δυνάμεις του για την επάνοδο στο γραφείο. Μόνο έτσι θα είστε αποτελεσματικά παραγωγικοί και αποδοτικοί, όταν επιστρέψετε και όχι αν δε σταματήσετε ποτέ τη δουλειά.

8. Πίνετε ένα με δυο ποτηράκια κρασί, πριν κοιμηθείτε

Μπορεί εσείς να θεωρείτε, ότι χρειάζεστε ένα ποτηράκι κρασί για να χαλαρώσετε πριν κοιμηθείτε, αλλά η αλήθεια είναι ότι δεν το χρειάζεστε. Το αλκοόλ καταστέλλει μεν αρχικά το νευρικό σύστημα, αλλά στη συνέχεια σαμποτάρει τον ύπνο, αφού όσο μεταβολίζεται, προκαλεί απότομη αύξηση στην αδρεναλίνη, με αποτέλεσμα να ξυπνάτε μέσα στη νύχτα διαταράσσοντας έτσι τον ύπνο σας. Πίνετε, λοιπόν, το κρασάκι σας, τουλάχιστον 3-4 ώρες από τη στιγμή που θα πέσετε για ύπνο και ο ύπνος σας θα μείνει αδιατάρακτος.

9. Στηρίζεστε υπερβολικά στην καφεΐνη

Το να ξεκινάτε τη μέρα σας με ένα καφεδάκι δεν κάνει κακό, αλλά αντιθέτως κάνει πολύ καλό. Όπως καλό κάνουν και μέχρι 3 καφεδάκια την ημέρα. Η υπερβολική όμως κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο σας, αφού μπλοκάρει την παραγωγή της αδενοσίνης, η συσσώρευση της οποίας σχετίζεται με τη νύστα και τον ύπνο, ενώ σχετική έρευνα, έδειξε πως η κατανάλωση καφέ, μέχρι και 6 ώρες πριν την ώρα του ύπνου, μπορεί να τον διαταράξει. Φροντίστε λοιπόν να πίνετε την τελευταία σας κούπα, νωρίς το απόγευμα και όχι αργότερα.

10. Ξενυχτάτε τα Σαββατοκύριακα

Πολλοί είναι εκείνοι που εκμεταλλεύονται τα Σαββατοκύριακα και την έλλειψη του πρωινού ξυπνήματος για να ξενυχτήσουν το βράδυ του Σαββάτου και να ξυπνήσουν το μεσημέρι της Κυριακής. Μια τέτοια τακτική όμως, οδηγεί στο αργοπορημένο

ξύπνημα, που συμβάλει στο να κοιμηθείτε επίσης αργά την Κυριακή, αλλά τη Δευτέρα που έχετε να ξυπνήσετε νωρίς, να καταλήγετε άυπνοι και κουρασμένοι, ανοίγοντας έτσι το φαύλο κύκλο της κούρασης.

Αν θέλετε, λοιπόν, να ξενυχτήσετε το Σάββατο, κοιμηθείτε όσο αργά θέλετε, αλλά προσπαθήστε να ξυπνήσετε νωρίς την Κυριακή και να αναπληρώσετε το χαμένο ύπνο με μια μεσημεριανή 20λεπτη σιέστα. Ο 20λεπτος ύπνος θα σας δώσει την ενέργεια που χρειάζεστε, χωρίς να σας βάλει στα πιο βαθιά στάδια του ύπνου, ώστε να ξυπνήσετε κουρασμένοι και να αναστατώσετε τη νυχτερινή σας ξεκούραση.

Πηγή: clickatlife.gr