أهم أسباب الإرهاق والتعب وكيفية تجنبها وعلاجها

جميعنا قد يتعرض للتعب من وقت لآخر، وربما يؤثر هذا الإرهاق أو التعب المفرط على صحتنا العقلية ومزاجنا بنفس تأثيره على جسمنا.

وهناك عدة أسباب للشعور بالنعاس والتعب والإرهاق. لربما يعود ذلك لقلة النوم، أو سوء نوعية النوم، أو نقص المغذيات، أو حالة كامنة.
لذلك إليك بعض الأسباب الأكثر شيوعاً التي تجعلك تشعر بالتعب:

1. تأكد من أنك تنام بشكل كاف

إذا شعرت بالتعب طوال اليوم، فعليك أولا تقييم ما إذا كنت تحصل على قسط كاف من النوم كل ليلة. ووفقا لمؤسسة النوم الوطنية، يجب أن يحصل معظم البالغين على سبع إلى تسع ساعات من النوم، بينما يحتاج الأطفال إلى المزيد وفقا لأعمارهم.

ولا تقل جودة النوم أهمية عن عدد الساعات. وانقطاع النفس النومي، على سبيل المثال، يمكن أن يسبب نوما متقطعا، ما يمنعك من الدخول في مراحل نوم أعمق، وهو ما يؤدي إلى النعاس المفرط أثناء النهار.

2. تحسين النظام الغذائي والتغذية

إذا كنت لا تحصل على العناصر الغذائية الكافية كل يوم، أو لا تشرب كمية كافية من الماء، فقد يكون ذلك جزءا من سبب شعورك الدائم بالتعب.

وقد تحتاج إلى إعادة صياغة أجزاء معينة من نظامك الغذائي لزيادة الطاقة:

سعرات حرارية: يمكن أن يؤدي تقييد تناولك للطعام إلى أقل من 1000 سعرة حرارية في اليوم إلى إبطاء معدل التمثيل الغذائي لديك، ويؤدي إلى الإرهاق بسبب مستويات الطاقة غير الكافية.

بروتين: من دون كمية كافية من البروتين، لا يستطيع الجسم بناء العضلات أيضا. وهذا يمكن أن يجعل الأعمال البسيطة مثل المشي أكثر صعوبة، ما يؤدي إلى التعب.

الكربوهيدرات المكررة: تشمل الأمثلة الدقيق الأبيض والخبز الأبيض والمعكرونة والأرز الأبيض والعديد من حبوب الإفطار. وهذه الحبوب والسكريات تفتقر إلى العناصر الغذائية والألياف لبطء الهضم. لذلك، في حين أن تناول وجبة خفيفة من الكربوهيدرات المكررة قد يمنحك دفعة مؤقتة من الطاقة، إلا أنه سيجعلك تشعر بالإرهاق لاحقا، حيث يفرز جسمك الإنسولين لخفض مستويات السكر في الدم عند تناول الكربوهيدرات المكررة. ويتسبب إفراز الإنسولين في انخفاض مفاجئ في نسبة السكر في الدم، ما قد يجعلك تشعر بالتعب.

الجفاف: عندما لا تشرب كمية كافية من الماء، يفقد جسمك السوائل، ما يقلل من حجم الدم. هذا يضع ضغطا إضافيا على قلبك لتوصيل الأكسجين والمواد المغذية إلى عضلاتك وأعضائك، ما قد يؤدي إلى الإرهاق.

وتختلف كمية الماء التي يحتاجها كل شخص يوميا حسب الفرد، ولكن في المتوسط، يجب أن يشرب الرجال 15.5 كوبا من الماء يوميا وتحتاج النساء إلى 11.5 كوبا.

3. ممارسة الرياضة بانتظام

يقول الخبراء إن مستوى ونوع النشاط البدني الذي يحتاجه كل شخص ليشعر بالنشاط يعتمد على العديد من العوامل الفردية.

على سبيل المثال، وجدت إحدى الدراسات أن التمارين منخفضة الكثافة، مثل المشي، قللت من أعراض التعب بنسبة 65% لدى الأشخاص المستقرين الذين يعانون بانتظام من التعب، وكانت أكثر فعالية من التمارين المعتدلة.

ولا يُحدث توقيت التمرين بالضرورة فرقا في مستويات الطاقة على مدار اليوم، لكن الحفاظ على الالتزام بالنشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في تحسين التعب.

4. استشر طبيبك حول الحالات الطبية الأساسية

يمكن أن تسبب لك بعض الحالات الطبية الأساسية الشعور بالتعب:

متلازمة التعب المزمن: تتميز بالإرهاق الشديد والنعاس الذي يتعارض مع الحياة اليومية. ويؤثر هذا الاضطراب على النساء أكثر من الرجال وهو أكثر شيوعا في فترة ما قبل انقطاع الطمث عندما تعاني النساء في الأربعينيات والخمسينيات من العمر من انخفاض في الهرمونات الإنجابية.

الحمل: يمكن للتغيرات الهرمونية أثناء الحمل، وخاصة زيادة مستويات البروجسترون، أن تعزز الشعور بالنعاس. ويكون التعب أثناء الحمل أكثر شيوعا خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، على الرغم من أن بعض النساء يعانين منه خلال فترة الحمل بأكملها.

فقر الدم: هو نقص في خلايا الدم الحمراء أو الهيموجلوبين. ومن دون وجود كمية كافية من الهيموجلوبين في الدم، لا تحصل عضلاتك وأعضاؤك على مستويات كافية من الأكسجين، ما يحرمها من الطاقة ويجعلك تشعر بالإرهاق.

انقطاع النفس النومي: هو اضطراب في النوم يتسبب في انقطاع التنفس أثناء النوم. وغالبا ما يستيقظ الأشخاص المصابون بانقطاع النفس النومي ليلا لأنهم يكافحون من أجل التنفس، ما يؤدي إلى انخفاض جودة

النوم والنعاس أثناء النهار.

مشاكل الغدة الدرقية: كل من الغدة الدرقية غير النشطة والمفرطة النشاط يمكن أن تؤثر على جودة النوم وتساهم في الشعور بالتعب. والتعب هو أحد الأعراض الشائعة لقصور الغدة الدرقية، ولكن فرط نشاط الغدة الدرقية يمكن أن يزيد أيضا من معدل ضربات القلب، ما يجعل من الصعب عليك النوم.

داء السكر: يمكن أن يؤثر مرض السكري الذي يتم التحكم فيه بشكل سيء على جودة النوم لأنه إذا كان مستوى السكر في الدم لديك مرتفعًا، فستحتاج إلى التبول بشكل متكرر، مما قد يجعل من الصعب عليك النوم، كما أن التعب هو أيضا عارض شائع لارتفاع مستويات السكر في الدم.

5. تحدث إلى خبير حول صحتك العقلية

إذا لم يكن الأمر جسديا، فقد يكون عقليا، حيث أن الإجهاد يمكن أن يعطل النوم في الليل، ما قد يسبب النعاس أثناء النهار. ويمكن أن تساهم فترات التوتر الطويلة أيضا في الشعور بالتعب والإرهاق.

وعلاوة على ذلك، فإن التعب هو عارض شائع للاكتئاب، ويمكن أن يؤدي كل من الاكتئاب والقلق إلى صعوبة النوم في الليل، والذي يفاقم الشعور بالتعب.

وإذا كنت تعتقد أن التعب مرتبط بالاكتئاب أو القلق، فتحدث مع طبيبك.