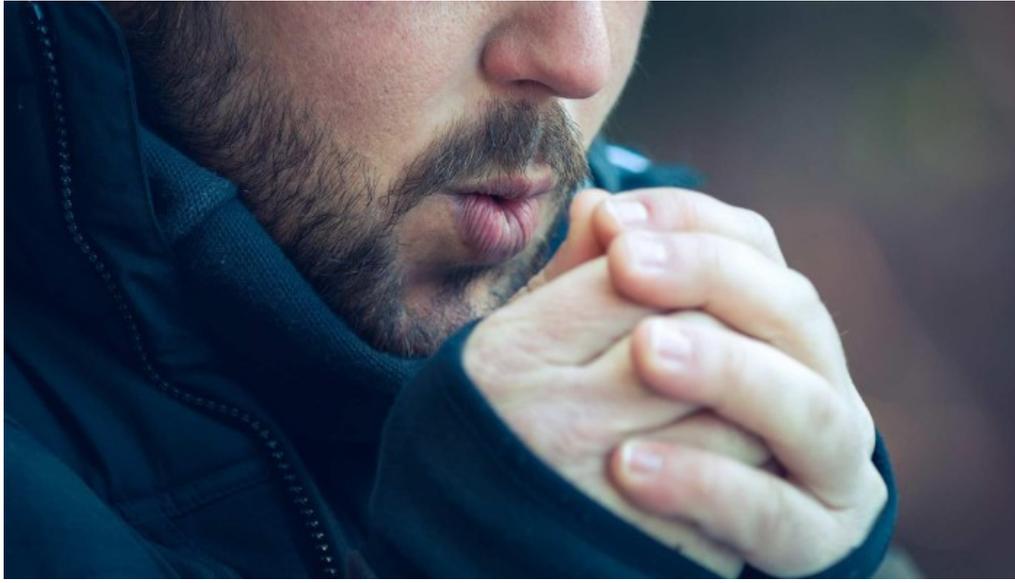


كيف تتحدى البرد؟ أفضل 7 طرق للتغلب على إرهاق الشتاء



الثلاثاء 3 يناير 2023 09:31 م

يأتي الشتاء ويحل معه الكسل والتراخي من البعض، فيبدأ الشخص يومه بصراع من أجل النهوض من السرير، وبحلول فترة ما بعد الظهر، تود لو أنك ذهبت للنوم والدفء مرة أخرى. لكن أخصائية التغذية، جينيد بروديل، كشفت أن هناك طرقًا يمكنك من خلالها التغلب على إجهاد الشتاء - مما يجعلك تشعر بمزيد من اليقظة ويساعدك على اغتنام اليوم، مؤكدة أن التعب هو أحد أكبر الشكاوى الصحية التي يعاني منها الناس جميعًا. وقدمت بروديل مجموعة من النصائح قالت إنها ستساعدك على التحسن ومقاومة الإرهاق في أي وقت من الأوقات على الإطلاق، ومن أهمها:

1. الاستحمام بالماء البارد

تقول أخصائية التغذية إن الأبحاث تشير إلى أن العلاج بالماء البارد، مثل الاستحمام البارد، قد يساعد في تقليل التعب وزيادة اليقظة العقلية. وتقتترح: "إذا لم تكن مستعدًا تمامًا لغمر جسمك بالكامل، فابدأ برش وجهك بالماء البارد أولاً ثم انتقل إلى الحمام حتى تتمكن من جني أكبر قدر من الفوائد".

2. تثبيت مواعيد النوم

أوضحت جينيد أن أجسادنا تحب الروتين، وهذا يمكن أن يساعد ساعتنا البيولوجية الداخلية على الاستمرار في العمل كما ينبغي. وأضافت: "هذا سيجعلك تشعر بمزيد من النشاط أثناء النهار ويجعلك تشعر بالنعاس في المساء، مما يعيدك لنوم عميق ومنعش".

3. التعرض لضوء الشمس

قلة ضوء الشمس خلال أشهر الشتاء تعني أن عقلك ينتج المزيد من هرمون يسمى الميلاتونين، مما يجعلك تشعر بالنعاس. وللمساعدة في تنظيم مستويات الميلاتونين لديك، يجب أن تخرج في الصباح للمساعدة في ضبط ساعة جسمك للحصول على الطاقة المثلى خلال النهار. وأضافت "اقض أكبر وقت ممكن بالخارج في وضوح النهار وتأكد من فتح الستائر إذا جلست بالقرب من النافذة أثناء العمل".

4. الحركة

تقول أخصائية التغذية: "عندما تكون متعبًا وتنفد طاقتك، فربما يكون آخر شيء تريد القيام به هو الخروج في البرد"، وتضيف: "لكن قد تتفاجأ بمدى نشاطك بعد الانخراط في نوع من النشاط البدني كل يوم. فإذا كان الجو باردًا جدًا بالخارج، أو إذا كنت لا تحب أن تتركض في الظلام، فحاول القيام بالتمارين في الداخل"، بمعدل يصل إلى 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع، يعني 30 دقيقة لمدة 5 أيام في الأسبوع.

5. الكافيين لزيادة اليقظة

في حين أن اتباع نظام غذائي صحي، والكثير من الراحة يمكن أن يساعد في محاربة التعب، فإن هناك أيضًا أوقات تحتاج فيها إلى دفعة إضافية لتساعدك على قضاء اليوم. سواء كنت تكافح من أجل ممارسة الرياضة في الصباح، أو كنت تعاني من الخمول في منتصف بعد الظهر، فإن الكافيين يمكن أن يساعد في زيادة اليقظة وشحذ عقلك، على حد قول جينيد. وأضافت أن "الكافيين هو مُحسِّن للأداء عبر العديد من الدراسات، وله تأثير أكبر عند تناوله في حالته اللامائية "أو الأكثر تركيزًا، مثل قرص الكافيين، مقارنة بالقهوة"، وتوصي بتناول الكافيين بشكل أكثر تحكُّمًا وبجرعات محسوبة بدقة؛ مما يزيل خطر الإفراط في تحفيز الكافيين.

6. النوم العميق

أكدت جينيد أن الحصول على قسط كافٍ من النوم أمر حيوي لمكافحة إرهاق الشتاء، وإذا كان من المغري الدخول في حالة سبات عندما يحل الشتاء، فإن الشعور بالنعاس الذي تشعر به لا يعني أنه يجب عليك الغفوة لفترة أطول". وتنصح بألا تقل عدد ساعات النوم عن 8 ساعات، بشرط أن تذهب إلى الفراش وتستيقظ في الوقت نفسه كل يوم، ويمكن ضبط المنبه ليوقظك أكثر من مرة حال شعرت بالكسل □
وتنصح بترتيب غرفة النوم لتزيد شعورًا بالاسترخاء والنعاس، والقيام بإزالة الأشياء الفوضوية أو التي ليس لها أهمية في الغرفة لتتمتع بفراش مريح ودافئ، وإيقاف تشغيل الهاتف والتلفزيون قبل 30 دقيقة على الأقل من موعد النوم □

7. الاسترخاء

ونبهت أخصائية التغذية أن التعرض للضغط لإنجاز الأعمال خلال النهار، قد يزيد من إجهادك، وتؤكد أنه "لا يوجد حل سريع للتوتر، وإنما هناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تقليله".
وتنصح بالتأمل أو ممارسة اليوجا أو تمارين التنفس أو تقنيات اليقظة، مما يساعد على الهدوء والشعور بمزيد من الاسترخاء وإعادة الشحن، والاستعداد للتعامل مع المهام اليومية بعقل صافٍ □
لمطالعة الموضوع من المصدر ([من هنا](#)).