



نصائح للتخلص من الإرهاق أثناء العمل

الشاى أو القهوة بقليل من السكر لأن تناول المزيد من السكريات يؤدي إلى التعب. - إحرص على تناول الكافيين بكمية معتدلة. فالكثير منه يمكن أن يكون مزعجا على المدى الطويل. ومع ذلك، فإن معظم الدراسات تبين أن ٢-٣ كوب من القهوة طوال اليوم هي آمنة لمعظم البالغين الأصحاء، لاحظ أن الكافيين يمكن أن يكون له أيضا تأثير معاكس وخاصة على أولئك الذين يشربون بالفعل كميات كبيرة نوعا ما منه. إذا كنت من مدمني الكافيين، حاول تقليل كمية الكافيين على أسابيع ولاحظ تأثيرها على صحتك.

٦ - اغسل وجهك ورقبتك بالماء البارد: يفيد غسل الوجه بالماء في التخلص من إجهاد اليوم من عقلك. أثبتت بعض الدراسات أن غسل الوجه بالماء البارد يساعد على الاستيقاظ وزيادة التركيز. - عندما تشعر بالنعاس، خذ استراحة قصيرة واهب إلى دورة المياه وافتح الصنبور على الماء البارد واغسل وجهك حتى تشعر أنك مستعد للعمل مرة أخرى. ٧ - خذ بعض اللحظات للتمدد والاسترخاء: فيعطيك التمدد احساسا بالراحة وإزالة التوتر بشكل مدهش، وأثناء العمل قد تحن رأسك للراحة والاسترخاء من التحديق في أوراق العمل أو شاشة الحاسب ولذلك فالقليل من الاسترخاء يعيد لك المزيد من النشاط، ويشمل التمدد والاسترخاء لف الرقبة، التحرك الى الامام والى الخلف لمس اصابع القدمين.

ثانيا نصائح منع التعب في فترة بعد الظهر

١ - حافظ على ممارسة التمارين باستمرار: أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية بطريقة منتظمة أفضل وسيلة لمقاومة التعب وتجديد النشاط، يقول المهتمون بالشؤون الصحية ان ممارسة التمارين تساعد على إفراز الناقلات العصبية التي تعزز الطاقة في الجسم، مثل السيروتونين والدوبامين حيث تساعد على التغلب على التعب. ويوصي المهتمون بالصحة أيضا بأنه يجب القيام بممارسة التمارين الهوائية لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل، بالإضافة الى تمارين القوة حتى يتم التوازن بين التمارين. ٢ - اشرب الكثير من الماء خلال اليوم: يجب شرب كمية من ٦ إلى ١٠ كوب من الماء، لأن قلة الماء في الجسم تسبب التعب بعد الظهر. عندما يكون الجسم رطبا يكون الإنسان أكثر نشاطا.

بعض أيام العمل تكون طويلة جدا وقد لا تحتوي على أوقات للراحة، ففي كثير من الأحيان عندما تصبح الساعة الثانية أو الثالثة ظهرا في العمل، تنخفض القدرة على مواصلة العمل ويقل مستوى الجلوكوز والأنسولين والكورتيزون في الدم. ما يسبب شعورا بالنعاس. ولكن يوجد العديد من النصائح لتعزيز مستوى الطاقة ومنع حدوث مستوى الانخفاض في الدم.

نصائح للقضاء على الإرهاق أثناء العمل ١ - الاستماع إلى آيات من القرآن الكريم أو الموسيقى المفضلة: قد يساعد على الشعور بالنشاط والطاقة والحيوية. ارفع الصوت قليلا لأن هذا يساعد على تنبيه المخ وتقليل الإحساس بالنعاس وإذا لم تستطع رفع الصوت فقم بتشغيله في سماعات الرأس، التركيز مع الصوت ومحاولة ترديده يساعد على رفع التركيز في الدماغ. ٢ - تناول وجبة خفيفة أثناء النهار: تناول وجبات خفيفة خلال النهار، يوفر للجسم بعض الطاقة والحيوية. ولكن يجب اختيار نوع الطعام المناسب لإمداد الجسم بالطاقة بقية اليوم. - اختيار الوجبات التي تحتوي على البروتينات والكربوهيدرات المعقدة وتناولها في وجبة النهار، لأن البروتينات تساعد في تعزيز الطاقة، والكربوهيدرات تمنع الارتفاع السريع في سكر الدم.

فصيح هذا المزيج بين الكربوهيدرات والبروتين وجبة خفيفة وتساعد في مد الجسم بالطاقة تناول أثناء الوجبة الخفيفة بعض الجزر والحمص، أو الزبادي قليل الدسم أو بعض الفاكهة المقطعة أو الجبن أو القليل من الشوفان.

٣ - تناول قطعة من الشوكولاتة السوداء: والتي تحتوي على القليل من الكافيين لأنها سوف تزيد من مستوى تركيزك. ابحث عن الشوكولاتة التي تحتوي على نسبة ٦٠٪ من الكاكاو.

٤ - تجنب الوجبات التي تحتوي على نسبة مرتفعة من السكريات وتجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون لأن الدهون الكثيرة تشعر الإنسان بالبطء والتعب وصعوبة الهضم ٥ - صب لنفسك فنجان من الشاي أو القهوة:

تناول كميات قليلة من الكافيين يمكن أن يساعدك على التغلب على التعب بعد الظهر. الكافيين هو مادة منبهة يمكن أن تساعدك على الشعور بالمزيد من الاستيقاظ والتركيز، ويجب شرب

