8 استراتيجيات لمكافحة التعب



هل أنتم مستاءون، مكتئبون، غاضبون؟ توقفوا للحظة وانطلقوا مجدداً بشكل صائب. تناولوا مكملات غذائية متطورة، نظفوا أجسادكم من السموم لتسعيدوا طاقتكم وحيويتكم. إليكم العديد من الاستراتيجيات في هذا الشأن:

1- الموسيقى:

حين تمسي الليالي قصيرة جداً يؤكد المتخصصون في الجهاز العصبي أنّ الموسيقى تؤثر في عمل الدماغ. فتستطيع بعض المقطوعات الموسيقية أن تسبب بث موجات "ألفا" و"تيتا" التي ينتجها الدماغ عادة قبل الاستغراق في النوم بقليل. وهي تسمح بالوصول إلى حالة من الاسترخاء العميق واستعادة نشاط الأصعاب.

2- الحملة المزيلة للسموم المكافحة للتلوث:

ليس من الضروري أن نعيش في مدينة كبيرة كي نشعر بتأثير التلوث، إذ تشكل بعض المنتجات الزراعية المصنوعة والهواء في الشقق السكنية مصادر تلوث بالقدر نفسه. وقد توصل العلماء إلى تحديد 150 جزيئة غريبة عن أجسادنا في محيطنا القريب تحاصر الجسم وتوهنه بشكل يومي.

يجب اتباع نظام صحي لمدة عشرة أيام للتخلص من هذه المواد الضارة الموجودة في الجسم واكتساب الفيتامينات للبدء مجدداً بأساس صحي وتعزيز الحيوية بشكل دائم. كيف نقوم بذلك؟

- اختاروا المأكولات الغنية بالمعادن (ثمار البحر والأعشاب البحرية) وفيتامين "سي" (الحمضيات والتوت) والأستيل سيتيين (البيض والأسماك والثوم). ستقوّي مجموعة المغذيات هذه دفاعات الرئتين والبشرة، حيث يمرّ التلوث عبرهما أوّلاً.

- عززوا إزالة السموم من الكبد بتناول الخضار من عائلة البروكولي والفجل الأسود.

- حفزوا عملية الهضم بواسطة ألياف خضار قلوية مثل الكرفس والكوسة والباذنجان.

- تناولوا المنتجات العضوية غير المعالجة لتتفادوا المبيدات الحشرية والمواد الحافظة والإضافات الكيميائية.

- زيدوا من فاعلية حميتكم بتناول مأكولات أساسية تساعد على تنظيف الجسم، مثل: بعض الخضراوات (براعم البروكولي والشاي الأخضر وبكتين التفاح والتوفو) والبهارات (كُركُم) والأعشاب الطازجة (الحبق والنعناع). لكن لا غنى عن المكملات الغذائية المحددة خلال الحمية للوصول إلى المعدلات المناسبة من الجزيئات المزيلة للسموم (مادتي البوليفينول والسلفورافان).

المشروبات المفيدة:

- المياه الكبريتية والكربونية.
- الشاي الأخضر الياباني.
- عصائر الفواكه الحمراء.

3- ناموا لفترة أقل واستيقظوا بحيوية أكثر:

قد لا تكون فترة النوم متوازية مع فترة النهار، حيث إننا ننام في فصل الشتاء أكثر من فصل الصيف بسبب النقص في الضوء، لكن من دون أن نحظى بالراحة المطلوبة. وتؤدي هذه الفترة الإضافية من النوم إلى تعب نفسي وجسدي. وأفضل حل لتحسين نوعية النوم والشعور باللياقة عند الاستيقاظ هو التعرض لأشعة الشمس أو لإضاءة اصطناعية إذا كانت السماء ملبدة بالغيوم الرمادية. ويوقف ذلك من إفراز الجسم للميلاتونين (هرمون النوم) بعد الاستيقاظ مباشرة مما يسمح بتخطي الشعور بالنعاس والنوم بشكل أفضل. حاولوا أن تجعلوا الإضاءة العامة في مكان العمل قوية، لتضيء القاعة بأكملها، وسلطوها على المكتب حيث تعملون عندما تحتاجون للتركيز على مهمة معينة.

4- عززوا طاقتكم بالابتعاد عن أسباب الضجة:

تنتشر الضوضاء في كلّ ِ مكان من الصباح إلى المساء وفي الليل أيضاً. فلا تتوقف أصوات رنين الهاتف والضجيج وهدير المحركات والتلفاز والجيران المزعجين. إنّ إشباع الأعضاء الحسية، خاصة السمعية، يؤدي إلى معاناة حقيقية بالنسبة إلى الجسم. فيرفع التعرض لأصوات عالية من معدل الهرمونات المؤدية إلى الضغط النفسي ("نورادرينالين" و"أدرينالين" و"كورتيزول") ويزيد من الإجهاد. أما بالنسبة إلى الأصوات الليلية، ففي إمكانها أن تسيء إلى نظام النوم، ما يضاعف من وقت النوم ويسبب الاستيقاظ المتكرر خلال الليل وإلى تراجع نسبة استرجاع الطاقة الجسدية والنفسية. والحل هو بقضاء يوم هادئ من دون الاستماع للراديو أو الأخبار أو مشاهدة التلفزيون أو استخدام الهاتف الجوال.

5- تخلصوا من الإجهاد بالتأمل العلمي:

أصبح التأمل أداة علاجية بواسطة تقنيتي "الوعي التام" و"تناغم نبضات القلب". فهو يزيد من مقاومة الضغط النفسي ويجدد نشاط الجسد والروح. مارسوا تمارين التأمل مدة عشر دقائق في اليوم لوقاية أنفسكم أو لتجدوا السكينة سريعاً.

6- الرياضة:

العلاج الفعّال في مواجهة الإرهاق قد تؤدي ممارسة التمارين الرياضية بكثرة إلى التعب. لكن عدم القيام بها يسبب الإرهاق. إنّ ممارسة نشاط منتظم معتدل (لساعة أو ساعتين في الأسبوع) تسمح باسترخاء العضلات وتؤثر في الحالة النفسية من خلال زيادة معدل الـ"سيروتونين" والـ"نورادرينالين"، وهما هرمونان في الدماغ مسؤولان عن حالة المعنويات والمزاج الجيد. كما تساعد الرياضة على تنظيف الجسد من خلال حرق السموم. والشرط الوحيد لتنجح هذه العملية أن نتفادى التمارين العنيفة والمتكررة كي لا نحصل على نتيجة معاكسة، لأنّ الإجهاد يؤدي إلى تكدس الحمض اللبني وإلى ارتفاع نسبة الحموضة في الجسد عامة. سنحصل بالنتيجة على خسارة كبيرة للأملاح المعدنية وعضلات غير قادرة على أداء أي جهد، وسيستقر التعب بشكل تام.

وهناك ثلاثة أنواع من الرياضة لاستعادة النشاط:

المشي السريع: ينصح به من يعانون ضغوطاً كثيرة ويحتاجون إلى تفريغها. يجب السير بوتيرة سبعة إلى ثمانية كليومترات في الساعة. إنّه تمرين طبيعي مثالي ليصل الأكسجين إلى الدماغ بشكل جيد وللحصول على مزاج هادئ ويمكن ممارسته في أي مكان. تكفي ساعتان في الأسبوع للتخلص من الضغط العصبي وتحسين عملية الهضم والنوم (يمكن تقسيمها لفترة 15 أو 30 دقيقة أو ساعة في كلّ مرة).

السباحة: تفيد من يشعرون بالاكتئاب والقلق ويحتاجون إلى استعادة طاقتهن. يقوم ضغط المياه بتدليك كامل الجسم، ما يوفر راحة تامة. يخفف ضغط وزن الجسم على المفاصل في المياه بنسبة 80% فيتم الجهد العضلي في حالة من شبه انعدام الجاذبية. ولهذا السبب، ينصح المختصون الفئات العمرية كافة بممارسة السباحة، بما أنها تعيد التوازن البيولوجي والعقلي.

تمارين "بيلاتس": تناسب هذه التمارين من يفتقدون الحيوية ويجدون صعوبة في التركيز. تعتمد على حركات دقيقة ناعمة بالتوازي مع تقنية تنفس وتساعد على الاسترخاء التام. تجعل العضلات لينة وقوية وتحفز الطاقة والقدرة على الاسترخاء. يمكن ممارستها في الصالات الرياضية المتخصصة.

7- الـ"ماغنيزيوم" لاستعادة النشاط بسرعة:

ويعتبر نقص الـ"ماغنيزيوم" من الأسباب الرئيسية للشعور بالتعب. فكلّ ضغط نفسي إضافي (مثل الجار الذي يصدر الضجيج، أو انزعاج معيّن أو خلاف أو حادث) يزيد من خسارة الـ"ماغنيزيوم" ويؤدي إلى شعور أكبر بالتعب. من الأفضل إذن تعويض النقص قبل أن نفقد كامل مخزون الجسم منه.

8- ارفعوا معنوياتكم في خمس دقائق:

انتفاضة البهلوان: ارتكزوا على رجل وهزّوا الأخرى في الهواء كأنكم تريدون رفس كرة. هزّوا اليد المعاكسة في الوقت عينه كأنكم تريدون التخلص من ضمادة لاصقة. كرروا هذه الحركة عشر مرات ثمّ قوموا بالتمرين نفسه مع الرجل الأخرى.

شمعة اليوغا: تمددوا على الظهر وارفعوا الحوض وأنتم تضعون أيديكم على موقع الكليتين وأبقوا المرفقين على الأرض. ارفعوا الرجلين بشكل عمودي. أغمضوا أعينكم وركزوا على التنفس البطيء. عودوا إلى وضعية التمدد على الظهر مدة دقيقتين كي يعود تدفق الدم إلى الجزء السفلي من الجسم.

تصفيق التاي تشي: اجعلوا كلّ يد على شكل ملعقة (مدوا أصابعكم وأغلقوا راحة اليد قليلاً). وربّتوا على الفراغ عند موقع الكليتين ثمّ استمروا في ذلك في اتجاه الأرداف وكامل جانب الرجلين ثمّ صعوداً من الجانب الداخلي للرجلين. وربتوا عند منطقة البطن ثمّ ما بين الثديين نحو الترقوة. مدّوا الذراع الأيسر وصفقوا باليد اليمنى في اتجاه باطن الذراع اليسرى أوّلاً ثمّ في اتجاه الجانب الخارجي للذراع. أعيدوا الكرّة بالذراع الأخرى.