

نصائح لتنشيط الجسم وعلاج الخمول الذهني



- 1- يرجع الضعف العام والخمول الذهني في أغلب الأحيان إلى الفقر أو نقص المعلومات الغذائية السليمة، ولكن في بعض الأحيان يرجع إلى الإصابة بالأمراض المضعفة كالدرن ومرض السكر والسرطان وسوء الهضم والامتصاص وغيرها.
- 2- يجب في حالات الضعف العام والخمول الذهني أن يحصل الشخص على كمية من السرعات الحرارية تفوق احتياجاته الطبيعية اللازمة لمزاولة النشاط المعتاد، مع مراعاة أن تكون الزيادة بالتدرج على مدى أسبوع أو أسبوعين حتى لا تحدث اضطرابات هضمية.
- 3- في حالات الضعف العام يكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية.
- 4- إن استخدام المقويات والفيتامينات في محاولة لعلاج حالات الضعف العام والخمول الذهني لا يحقق الفائدة المرجوة، ومع الدخول المحدودة يمكن إنفاق نفس المال على شراء أطعمة مغذية ذات محتوى عالٍ من السرعات الحرارية، وتساعد المقويات فقط على تحسين الشهية في حالات الأمراض المضعفة.
- 5- الامتناع عن التدخين بمختلف أنواعه لما له من أثر في تقليل الشهية للطعام وزيادة الضعف العام والخمول الذهني.
- 6- ممارسة الرياضة البدنية بانتظام تساعد على زيادة الشهية للطعام وتزيد من نشاط وحيوية الجسم كما أنّها تزيل الخمول الذهني وتزيد من القوة الفكرية والجسدية، وتذكر دائماً أنّ "العقل السليم في الجسم السليم".
- 7- عدم الإرهاق في العمل والاستغلال السليم لأوقات الفراغ مثل القيام بالرحلات مع العائلة والأصدقاء وممارسة الهوايات - كل ذلك يفيد في تجديد النشاط الذهني والجسدي.

8- يجب ألا تقل ساعات النوم عن 6-8 ساعات يومياً بقدر الإمكان كما يجب عدم تغيير مواعيد النوم الطبيعية مثل النوم صباحاً والسهر طوال الليل.

الكاتب: وليد أمين نافع

المصدر: كتاب عالج نفسك بنفسك