

چرا این همه وامانده‌ایم؟

فرض کنید صبح است و تازه از خواب بیدار شده‌اید و قرار است روزی بانشاط و پرانگیزه داشته باشید. کارهای زیادی دارید و به خودتان قول داده‌اید که امروز، با تمام روزهای گذشته فرق داشته باشد و برنامه‌ریزی کرده‌اید که به تک تک این کارها رسیدگی کنید. اما آیا آنقدر سر حال هستید که دست کم تا آخر این گزارش چشم‌پایان را کامل باز نگه دارید و خمیازه نکشید؟ اگر در پاسخ مثبت به این پرسش تردید دارید، جالب است بدانید که شما تنها آدم خسته کره زمین نیستید!

چون روانشناسان می‌گویند از هر پنج تای ما، یک نفر در روز یک بار هم که شده احساس خستگی می‌کند و از هر ۱۰ نفر، یکی از ما در هر ساعت از شبانه‌روز خسته است و فرقی نمی‌کند که تازه از خواب بیدار شده یا چند ساعت کار و فعالیت را پشت سر گذاشته باشد. بر اساس آخرین تحقیقات پژوهشگران، احساس خستگی و واماندگی ۲۰ درصد از اروپایی‌ها را مدام به دکتر می‌کشاند تا با پزشک مشورت کنند و برای رفع آن چاره‌ای بیابند بنابراین هیچ جای تعجب ندارد که پزشکان بخش زیادی از نسخه خود را به داروهای از جمله قرصهای مکمل اختصاص دهند یا صنعت نوشیدنی‌های انرژی‌زا در اروپا در فاصله سالهای ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۴ تقریباً ۱۵۵ درصد رشد داشته باشد. اما سوال مهم این است...

چرا این همه خسته‌ایم؟

ما معمولاً از خستگی حرف می‌زنیم و بیشتر وقتها به راحتی از کنارش رد می‌شویم اما لازم است از یاد نبریم که خستگی اصلاً شوخی بردار نیست. کمبود خواب هزینه‌های روحی و جسمی سنگینی دارد. برای اینکه به عمق مساله پی ببرید،

کافی است به آمار تصادفات رانندگی نگاهی بیندازید. یا به این موضوع مهم فکر کنید که کسانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند، توانایی مثبت اندیشی را از دست می‌دهند. محققان می‌گویند از دست دادن قدرت مثبت اندیشی، زمینه‌ساز افسردگی است و این بیماری روحی را افزایش می‌دهد. شواهد و مدارک زیادی هم وجود دارد که همگی نشان می‌دهند کمبود خواب با اضافه وزن و چاقی، بیماریهای قلبی، دیابت و سکتار تباط و نزدیکی دارد. اما وقتی خوب می‌خوابید و بعد از آن باز هم احساس خستگی می‌کنید قضیه جدی‌تر می‌شود. نتایج تحقیقات دانشمندان آلاباما نشان داده است که کار کردن در عین خستگی فشار خون را افزایش می‌دهد. دلیلش این است که فرد خسته وقتی می‌خواهد کاری را انجام دهد، باید بیشتر کوشش کند تا بتواند توانایی از دست رفته‌اش را جبران کند.

محققان می‌گویند برای آنهایی که مشکلاتی همچون "سندرم خستگی مزمن" و سرطان دارند، کیفیت زندگی به شدت محدود می‌شود و کاهش می‌یابد. برای میلیون‌ها انسان دیگر هم خستگی غیرقابل توضیح و بدون دلیل، معمولاً جزئی جدانشدنی از زندگی است. آیا ما مشکل خاصی داریم؟ یا قربانی سبک زندگی دوره و زمانه‌ای شده‌ایم که ناچاریم ۲۴ ساعت شبانه‌روز را کار کنیم و فعال باشیم؟ و چرا همیشه خسته‌ایم؟ دانشمندان تا مدت‌ها پیش درباره فرآیندهای بیولوژیکی که به خستگی و واماندگی منجر می‌شود اطلاعات زیادی نداشتند. تنها در چند

دهه اخیر با افزایش نگرانی درباره مشکلات شایعی مثل "سندرم خستگی مزمن"، وقت و پول زیادی برای تحقیق درباره علت خستگی‌های طولانی مدت صرف شده است و از بین تمام نتایج به دست آمده، دو نکته مهم کاملاً روشن شده؛ باینکه طیف گسترده‌ای

از انواع خستگی وجود دارد، همگی با هم ارتباط دارند و همچنین علتشان نیز روی هم اثر متقابل می‌گذارند.

پروفسور جولیا نیوتن، استاد دانشگاه و محقق مرکز تحقیقات نیوکاسل، خستگی را با توجه به یک منحنی این گونه توضیح می‌دهد: "در انتهای باریک منحنی آدم‌هایی قرار دارند که فقط با کمی بیشتر خوابیدن و ایجاد تغییراتی در سبک زندگی سر حال می‌شوند و دیگر احساس خستگی نمی‌کنند. در طرف باریک دیگر منحنی آنهایی قرار دارند که بیماری خاصی دارند که با تشخیص داده شده یا هنوز مشخص نشده و این بیماری زمینه‌ای، علت‌ساز خستگی‌شان است. همه چیز در بخش میانی منحنی قرار دارد که البته از سایر قسمتها عریض‌تر است و همین بخش پیچیده ماجراست."

پروفسور جولیا نیوتن در ادامه می‌گوید: "خستگی این افراد که تعدادشان کم هم نیست علت‌های مختلفی دارد؛ از عوامل محیطی گرفته تا سبک زندگی و مسائلی که روی سلامتی اثر می‌گذارند و آخرین تحقیق آنها می‌خواهد کشف رمز کند که ژنتیک، عملکرد سلولها، التهاب و مسئولیت مغز در این باره، همگی در روند کلی خستگی چه نقش نهفته‌ای دارند."

بدنهای خسته

دانشمندان در سطح سلولی بیش از پیش به نقش میتو کندریا دقت می‌کنند تا بفهمند ما چگونه احساس خستگی می‌کنیم. میتو کندریا، ارگانهای بسیار کوچک یا موتورخانه‌های بسیار کوچکی هستند که اکسیژن، قند، چربی و پروتئین را به نوعی انرژی شیمیایی به نام ATP تبدیل می‌کنند و بدن از این انرژی استفاده می‌کند تا به مغز و ماهیچه‌ها سوخت‌رسانی کند. بیماریهایی که روی میتو کندریا اثر

برای
رهایی از خستگی
عذاب آور و غیرطبیعی
باید سبک زندگی خود را تغییر
دهیم. یادتان باشد که هر چه
طبیعی‌تر زندگی کنیم، کمتر
خسته می‌شویم

راز خستگی کشف شد

گردونه زندگی در این دوره و زمانه چنان شتاب گرفته و با سرعت و چهار نعل پیش می‌رود که با درج‌ازدن و خستگی و تنبلی هیچ تناسبی ندارد و اصلاً جور در نمی‌آید. درباره خستگی و اینکه اصولاً چرا خسته‌ایم و برای برطرف کردنش چه کنیم، گزارشها و مقالات زیادی خوانده‌ایم اما این گزارش نتیجه آخرین تحقیقات دانشمندان است که منتشر شده و خستگی را از دیدی کاملاً علمی و جدید بررسی کرده. تا انتهای گزارش با ما باشید.

