



**تجمع
بیش از اندازه چربی
در بدن، باعث می‌شود
احساس کنیم به انرژی چندانی
نیاز نداریم و وقتی به انرژی نیاز
داشته باشیم، مغز فرمان می‌دهد
لازم نیست از جایمان حرکت
کنیم و به خودمان زحمت
بدهیم**

محققان به تازگی تحقیقی انجام داده‌اند که نتایج آن نشان می‌دهد برخی از ما ذاتاً از نظر جسمی و روحی خسته متولد می‌شویم. محققان ترکیب ژنتیکی ۱۱۱ هزار و ۷۴۹ نفر را جمع‌آوری کردند. این افراد در دو هفته پیش از نمونه‌گیری مدام احساس خستگی داشتند. آنها بین افرادی که

از خستگی شکایت داشتند و کسانی که مستعد دیابت، شیازوفرنی، کلسترول بالا یا چاقی بودند، ارتباط ژنتیکی پیدا کردند. با این حال محققان این پروژه تأکید داشتند که بین خستگی ناشی از علتها و عوامل محیطی و خستگی‌هایی که دارای علت و پایه ژنتیکی هستند، تفاوت وجود دارد و بیشتر خستگی‌هایی که افراد از آن شکایت دارند، به دلیل عوامل محیطی است تا مسائل ژنتیکی. بنابراین اینکه چطور زندگی می‌کنیم و چه اتفاقی برای ما می‌افتد، عامل مهمی است و در درجه اول اهمیت قرار دارد. محققان عقیده دارند، سبک زندگی مهمتر از ژنتیک افراد است چون تعداد کسانی که ذاتی خسته هستند چندان زیاد نیست.

محققان مدتهاست که پی برده‌اند "روشنی روز" اهمیت زیادی دارد. دانشمندان سالها تأکید می‌کردند که داشتن عادت مشخص و ساعت خواب منظم بسیار مهم است. حالا نتایج تحقیقات اهمیت بخشی از مغز را به نام SCN یا هسته فوق چلیپایی تایید کرده‌است. SCN بخشی از هیپوتالاموس است که در فرآیند خواب و بیداری نقش مهمی به عهده دارد. وقتی هواروشن است، SCN به دیگر بخشهای مغز پیغام می‌دهد تا هورمونی بفرستند که همچنان احساس هوشیاری کنیم و زمانی که هوا تاریک می‌شود، به بخشهای مختلف مغز پیام

می‌گذارد تا باعث خستگی می‌شوند. بنابراین مرور مجدد تحقیقات اخیر نشان داده‌است که خستگی با عملکرد نامناسب میتو کندر یا ارتباط نزدیکی دارد به عنوان مثال بدن نمی‌تواند انرژیهای بخصوصی را تولید کند. محققان عقیده دارند معمولاً محرکهای تنش‌زایی مثل انواع عفونتها و تروماهای جسمی و روحی باعث تهییج این تغییرات می‌شوند. استرس می‌تواند با تحریک تغییرات متابولیکی (وابسته به سوخت و ساز) موجب شود ارگانیسم‌ها به وضعیت فعالیت کم و استراحت و عوارضی مانند سستی و بی‌حالی، میان‌آسایی و رخوت دچار شوند. هر کدام از وضعیتهایی که نام برده شد، حالت نگهداری انرژی است تا در زمانهایی که استرس محیطی افزایش می‌یابد و توانایی بدن برای تولید انرژی کم می‌شود، برای کارهای روزانه یا فعالیت توان لازم را داشته باشیم. میتو کندر را برای هر کدام از این فرآیندها نقشی ضروری و حیاتی دارد.

نتایج این تحقیق اکتشافی با دیگر تحقیقاتی که درباره ماهیت خستگی انجام شده و نشان می‌دهند که خستگی، ریشه پنهان جسمی شناخته شده یا نشده دارد، چندان هم بی‌ارتباط نیست. به عنوان مثال، تحقیقات اخیر بر این نکته تأکید دارند که خستگی مغز با افزایش سطح لپتین در ارتباط است. لپتین، هورمونی است که به وسیله بافت چربی تولید می‌شود و به مغز علامت می‌دهد که بدن ذخیره انرژی مناسبی دارد. و این یعنی مقدار زیاد لپتین که به احتمال زیاد در اثر تجمع چربی بیش از اندازه در بدن ایجاد می‌شود، کاری می‌کند که ما احساس کنیم به انرژی چندانی نیاز نداریم و خوب وقتی به انرژی نیاز نداریم، لازم نیست از جایمان حرکت کنیم و به خودمان زحمت بدهیم.

در تحقیقی دیگر مشخص شد در بیمارانی که از "سندرم خستگی مزمن" رنج می‌برند، مشکل سیتوکین وجود داشت. سیتوکین‌ها، پروتئینهای محلولی هستند که در تنظیم ایمنی نقش دارند و در پاسخهای التهابی به محرکهای پاتولوژی همانند التهاب یا آسیبهای بافتی نقش اصلی دارند. نتایج تحقیقات نشان داده، التهاب پنهان بافتها چه در اثر واکنش به ویروسی خاص به وجود آمده باشد چه در اثر عوامل دیگر، تنظیم سیتوکین را به هم می‌زند و همین کافی است که فرد احساس خستگی کند. حالا هم دانشمندان هلندی تحقیق گسترده‌ای را آغاز کرده‌اند تا بفهمند آیا داروی خاصی که در حال حاضر به عنوان ضدالتهاب از آن استفاده می‌شود، می‌تواند در درمان خستگی مزمن موثر باشد.

خواب آلودگی طبیعی

شاید برایتان جالب باشد اگر بدانید



می‌دهد هورمونهای خواب بفرستند مثل ملاتونین.

زمانی که عادت خواب و بیداری ما صحیح باشد، مغز ما هم طوری تنظیم می‌شود که در روشنایی روز این هورمونها را به موقع ترشح کند و اگر وقت خواب ما تنظیم نباشد، با چرخه زیستی طبیعی مان دچار تعارض و مشکل می‌شویم. نور آبی رنگی که از صفحه مانیتور یا تلفنهای همراه پخش می‌شود، SCN را گیج می‌کند بخصوص اگر شب از این وسایل استفاده کنیم. مغز ما گمان می‌کند همچنان روز است و زمانی که باید احساس خواب آلودگی داشته باشیم، کاملاً سر حال هستیم و نمی‌توانیم خیلی راحت بخوابیم.

اهمیت خوب و به اندازه کافی خوابیدن آنقدر زیاد است که دانشمندان و محققان کوشش می‌کنند با روشهای گوناگون ساعت طبیعی بدن را تنظیم کنند و مشکلات خواب و خستگی و سستی فرد را از بین ببرند. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده که برطرف کردن این مشکل، به میزان زیادی می‌تواند از خستگی همیشگی ما کم کند و فرد بعد از مدتی به حالت طبیعی زندگی و فعالیت برمی‌گردد.

محققان می‌گویند خیلی از ما به دلایل ساده‌ای خسته‌ایم که از آن بی‌خبریم؛ بی‌خوابی و کم‌خوابی یکی از همین دلایل است. اگر فردی که مدام از خستگی شکایت می‌کند در صورتی که بیماری یا مشکل زمینه‌ای خاصی نداشته باشد، با تغییر کوچکی در میزان خواب بعد از مدتی از اینکه می‌بیند تمام مشکلتش از همین کم‌خوابی بوده، شگفت زده می‌شود. آنها همچنین می‌گویند ما امروز همگی روی تردمیل زندگی می‌کنیم البته تردمیلی که روی دور تند تنظیم شده است. برای برداشتن قدم بعدی مدام عجله داریم. هنگام گشت زدن در صفحه‌های اجتماعی غذا می‌خوریم و استراحت می‌کنیم. شبها تا دیر وقت بیدار می‌مانیم و از نظر روحی و جسمی همیشه خسته هستیم. برای راهی از این خستگی عذاب آور باید سبک زندگی خود را تغییر دهیم. یادتان باشد که هر چه طبیعی‌تر زندگی کنیم، کمتر خسته می‌شویم. پس کاری کنید که خسته نباشید!

من آدم خوشبختی هستم و اگر جز این باشم، حال و روزم بهتر نمی‌شود

• ویشنون پوچر