

Здоровье | Здоровье

Анна ГЕРАСИМЕНКО (вчера, 18:20)



Пять причин постоянной усталости

Почему мы все время хотим спать, почему нет сил и энергии? Оказывается, это не всегда из-за недосыпа

Каждый пятый человек жалуется на усталость. Спать хочется, вялый постоянно, сил нет, повалиться бы... Особенно сильно голова тянется к подушке перед праздниками и выходными. Оказывается, причиной усталости может быть не только недосып, а что угодно - от низкого уровня гормонов до неправильного питания.

Согласно исследованию британских социологов, каждый десятый участник опроса обращался к врачу с жалобой на усталость. С утра за уши вытягиваешь себя из постели, днем засыпаешь за рабочим столом. И самое страшное время, когда глаза не разлепить - 4 часа дня. И никакой кофе, никакие сладости не помогают!

Если вам все это знакомо, вы не единоки.

Хотя социологи подсчитали, что только половине всех "усталых" врачи ставят медицинский диагноз, например, дефицит железа или проблемы с щитовидной железой.

Часто усталость может быть вызвана нарушениями режима, и тогда состояние

"бессилия" легко поправить.

Эксперты выявили 5 причин нехватки энергии:

1. Вы слишком высоко подняли "планку"

Вы - перфекционист. И вы не можете что-то просто сделать. Вам необходимо сделать на пять с плюсом! А на это вы тратите больше энергии, чем ваши менее ответственные коллеги. Вы не можете просто пропылесосить, вам нужно пройтись по всем уголкам, да по два раза. А это отнимет вдвое больше сил.

Кроме того, по словам профессора Медицинской школы Нью-Йоркского университета доктора Николь Левин, перфекционисты устают еще и от постоянных переживаний - достаточно ли хорошо они все сделали? Вместо того, чтобы закончить и чувством выполненного долга двигаться дальше, они возвращаются к прошлым задачам и проверяют, доделывают, улучшают.

- Все эти переживания вызывают стресс, - говорит доктор Левин. - И постоянная необходимость справиться с ним отнимает силы и энергию. Перфекционисты, как правило, не уверены в себе, а отсюда и тревожность, и усталость. Совет тут один - старайтесь не ставить перед собой недостижимых целей.

2. Вы пьете много кофе

Кофеин - серьезный стимулятор нервной системы. Он посылает сигнал надпочечникам, чтобы те производили гормоны "стресса" - адреналин и кортизол. Стресс утомляет организм. А еще кофеин повышает уровень сахара в крови, а за этим всплеском следует упадок сил. Диетолог Мэрилин Гленвилл рассказала DailyMail, что после чашки кофе или чая человек чувствует прилив сил и бодрость, но потом сахар в крови "падает", и появляется усталость, еще более заметная, чем до кофе. И тогда, чаще всего, человек выпивает еще одну чашку кофе, и все начинается заново, по кругу.

- Это миф, что кофе придает сил и энергии, - говорит доктор Гленвилл. - На самом деле, кофеин устраивает организму качели, а в долгосрочной перспективе дарит хроническую усталость. Та же история с энергетическими напитками.

Так что если вы - кофеман, постарайтесь постепенно сокращать количество кофе в своем рационе. Постепенно, чтобы избежать головных болей и мышечных спазмов (они будут, если вы резко откажетесь от кофеина).

3. Перебор "комфортной" пищи

Углеводы — вот что делает нас энергичными, довольными, сытыми, добрыми и веселыми. Правда, не надолго.

Диетолог доктор Гленвилл говорит, что люди, на самом деле, устают от той пищи, которая должна бы давать им энергию, ведь на переваривание этой пищи уходит много сил. Печенье, сахар, рис, макароны, белый хлеб — все это быстро поднимает уровень сахара в крови. Но потом этот уровень так же быстро падает, и тогда нам хочется спать, мы раздражаемся и чувствуем усталость. А усталость чувствуем потому, что не получили достаточного количества питательных веществ. Сахар получили, а питательных веществ — все еще не хватает!

Действительно придают сил продукты, которые медленно высвобождают энергию и богаты питательными веществами — фрукты, овощи в числе таких продуктов.

4. Мало белка

Когда белок попадает в организм, энергия из него высвобождается медленно, насыщает организм и придает сил. Многие люди уже через полчаса после обеда чувствуют, что голодны. Все это из-за нехватки белка. Чтобы поддерживать силы и чувствовать себя хорошо, нужно употреблять белок в течение дня — мясо, птица, рыба, бобовые, брокколи, фасоль, сыр, орехи — вот источники белка. И количество белковой пищи в день должно быть не меньше размера вашей ладони.

5. Пора к врачу

Усталость может быть признаком нарушений работы щитовидной железы. А еще упадок сил - признак диабета (в этом случае сахар в крови «скачет», и больному каждое усилие дается с трудом, сил иногда просто нет!)

У мужчин постоянная беспричинная усталость может быть вызвана снижением уровня мужского гормона — тестостерона. В этом случае бывает не только потеря сил, но и потеря мышечной массы, и потеря волос на теле, и трудности с концентрацией внимания.

В любом случае, если чувствуете, что устаете даже тогда, когда не нагружаете себя работой, постарайтесь скорректировать питание, сон и меньше волноваться. Если не поможет — обратитесь к врачу.

НАШЛИ ОШИБКУ В ТЕКСТЕ? ВЫДЕЛИТЕ ЕЁ И НАЖМИТЕ

CTRL

+ **ENTER**

[Вернуться на главную](#)