

(55)

ارفع من مستوى طاقتك تدريجياً

إذا كنت تتعب بسرعة تذكر أن تحسين مستوى طاقتك قد يستغرق بعض الوقت. سواء كان التعب بسبب حالة طبية أو التعب من ضغوط الحياة، بإمكان الإستراتيجيات العملية أن تزيد من قدرتك على التحمل، ولكن لن يكون التحسين أمراً سهلاً؛ لأن القدرة على التحمل تبنى ببطء مع مرور الأيام.



"التعب هو أحد الأعراض التي تشكل تحدياً للأطباء. من الصعب تعريفه؛ لأنه يختلف من شخص إلى آخر"، يقول الدكتور جون فرانسيس. "التعب مرض معقد لأنه يصاحب عدة أمراض جسدية، وقد يكون له علاقة أيضاً بالخوف والقلق، الاكتئاب، وقلة النوم، والإفراط فيه، وقلة التمارين، وكثرتها، أو الإجهاد".

يقول الدكتور فرانسيس: "إنه حتى يفهم حالة التعب عند المريض يعمل الطبيب عادة كالتحري، للحصول على أكبر قدر من المعلومات عن الأعراض وتاريخ المريض الطبي قدر الإمكان، ومن ثم يتبع الأمثلة والاحتمالات المستقصاة.

يقدم الدكتور فرانسيس لمرضاه ثلاث خطوات للحصول على طاقة أفضل، كلها تركز على التأسيس البطيء لتحقيق التحسن. "عليك ممارسة التمارين، ولكن افعل ذلك تدريجياً. ابدأ ببطء حتى لا تزيد من حالة التعب التي لديك، وحاول أن تتمرن لمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة يومياً. عليك تحديد طريقة سير يسهل التحكم بها في عملك وفي الأنشطة اليومية التي تقوم بها. بمعنى آخر، ضع أولوياتك وتدبر وقتك وطاقتك بكفاءة. درب نفسك على العادات الصحية في النوم. ضع طقوساً للخلود إلى النوم. لا تصحب عملك إلى مكان نومك، ولا تتناول الكثير من الكافيين الموجود في القهوة، والشاي، الكولا، والشوكولاتة، حدد وقت نومك ووقت استيقاظك، بعد ذلك، ستتمكن تدريجياً من تحسين مستوى الطاقة لديك".



في دراسة أجريت في جامعة مينسوتا للأشخاص الذين كانوا يعانون من تعب مستمر، كان التحسن الفوري أمراً نادراً ما نراه، ولكن التغيير التدريجي في نمط الحياة ساعد على تحسين مستوى الطاقة عند تسع من المشاركين من أصل عشرة.

