

برخی افراد در فصل بهار حالت خستگی، کاهش انرژی یا افسردگی را تجربه میکنند. چنین حالتی ممکن است در اثر واکنش طبیعی به دمای گرمتر ایجاد شود، یا ممکن است دلایل پزشکی داشته باشد، مانند آلرژی یا اختلال عاطفی فصلی. گاهی اوقات، چنین بی حالی یا افسردگی ممکن است به عنوان "تب بهاری" توصیف شود، اگرچه این اصطلاح همچنین به افزایش انرژی و بی قراری یا احساسات عاشقانه و جنسی در بهار مربوط می شود. اصطلاح آلمانی Frühjahrs Müdigkeit (به معنای «خستگی بهاری») نامی است برای حالت موقت یا وضعیت جسمانی، که معمولاً با حالت کم انرژی و خستگی مشخص می شود که توسط بسیاری از افراد در بهار تجربه می شود. این حالت، پدیده ای است که تصور می شود با تغییر فصل آغاز شود. بر اساس گزارش ها، تخمین زده می شود که ۵۰ تا ۷۵ درصد از مردم آلمان تأثیر آن را تجربه کرده اند. برای صرفه جویی در وقت، برای انجام آزمایشات، می توانید از امکان جوابدهی آنلاین آزمایشگاه نیکو استفاده کنید.

چرا با وجود خلق و خوی مثبت مادر طبیعت، اغلب احساس خستگی و فرسودگی می کنیم؟

اگرچه دلایل این بی حالی بهاری هنوز به طور کامل مشخص نشده است، اما عدم تعادل هورمونی ممکن است در این امر نقش داشته باشد. بر اساس این فرضیه، ذخایر هورمون شادی یا سروتونین بدن، که تولید آن به نور روز بستگی دارد، در طول زمستان تمام می شود و این امر تأثیر ملاتونین یا هورمون خواب را زیاد می کند. وقتی روزها در بهار طولانی تر می شوند، بدن سطح هورمون های خود را دوباره تنظیم می کند و اندورفین، تستوسترون و استروژن بیشتری آزاد می شود. این تغییرات، فشار زیادی بر بدن وارد می کند که بدن به آنها با احساس خستگی پاسخ می دهد.

علاوه بر این، دما معمولاً در فصل بهار نوسان زیادی دارد. هنگامی که دما افزایش می یابد، فشار خون فرد کاهش می یابد، زیرا رگ های خونی منبسط می شوند. به انبساط عروق خونی اتساع عروق می گویند. غذا نیز نقش دارد. در زمستان، فرد تمایل به مصرف کالری، چربی و کربوهیدرات بیشتری نسبت به تابستان دارد. اما در طول دوره تنظیم هورمونی، بدن به ویتامین و پروتئین بیشتری نیاز دارد.

بدن در حال تطبیق با تغییرات آب و هوا است و ساعات روز به روز طولانی تر میشود. ریتم بدن تغییر می کند و افزایش میزان نور خورشید باعث تغییرات هورمونی در بدن می شود. کسانی که تحت تاثیر قرار می گیرند این را به عنوان علائم بی حالی بهاری تجربه می کنند. اما خبر خوب این است: این از دست دادن حالت نرمال بدن، حداکثر تنها چند هفته طول می کشد. مهم است که در بهار آنچه را که بدن در زمستان از دست داده است به او برگردانیم: آفتاب، هوای تازه و رژیم غذایی سرشار از ویتامین.

چه اقداماتی برای مقابله با خستگی و خواب آلودگی در فصل بهار توصیه میشود؟

برای افزایش سطح انرژی پیشنهاد میشود صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید، زیرا هوا زودتر روشن می‌شود. از ساعات صبح برای پیاده روی یا دویدن استفاده کنید. بیرون از منزل بودن به طور منظم به این معنی است که شما به طور خودکار نور روز را دریافت می‌کنید. نور شما را با روحیه ای خوب، با انگیزه و پر انرژی آماده می‌کند. تا جایی که ممکن است از هوای تازه استفاده کنید: تحت تأثیر نور روز، بدن، هورمون افزایش دهنده خلق و خو یا سروتونین - که به عنوان هورمون شادی هم شناخته می‌شود - سنتز می‌کند و از تولید ملاتونین (هورمون خواب) جلوگیری می‌کند.

برای کسانی که به دلیل خستگی و ورم پاها احساس ضعف و سنگینی پا دارند، لباس های تنگ می‌توانند کمک کننده باشند. لباس های تنگ فعالیت وریدی را تقویت کرده و جریان خون را حفظ می‌کنند. احیای پاها باعث می‌شود در همه جا احساس بهتری داشته باشید. و وقتی احساس بهتری داشته باشید، بیشتر حرکت می‌کنید و اگر بیشتر حرکت کنید، باز هم احساس بهتری دارید...

دوش آب سرد و گرم متناوب در صبح گردش خون را تحریک می‌کند و جریان خون خوب را در پوست تضمین می‌کند. بهتر است همیشه دوش گرفتن را با آب سرد تمام کنید.

مراقبت صحیح از پوست نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. در زمستان، پوست به طور خاص تحت فشار ترکیبی از هوای خشک ناشی از گرمایش مرکزی و یخ زدگی دمای بیرون است. پوست در حال حاضر به مراقبت های مرطوب کننده زیادی نیاز دارد تا حالت ارتجاعی و ابریشمی خود را حفظ کند.

روی خوردن غذاهای تازه و سالم تمرکز کنید. بدن برای بسیاری از فرآیندهای متابولیکی که در بهار با شدت بیشتری فعال می‌شوند، به این مواد مغذی نیاز دارد. علاوه بر این: داشتن یک رژیم غذایی سبک که به چند بخش کوچک در روز تقسیم می‌شود، هضم را برای بدن آسان تر می‌کند و به بدن کمک می‌کند تا دوباره سریعتر به حداکثر سرعت برسد. می‌توانید رژیم غذایی خود را با سالاد، میوه و سبزیجات غنی کنید. اینها حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد معدنی مهمی هستند که بدن به خصوص در فصل بهار به آن نیاز دارد.

به هوای تازه بروید و از آفتاب لذت ببرید: نور سنتز هورمون سروتونین را تحریک می‌کند. و به بدن سیگنال می‌دهد که اکنون زمان فعالیت بیشتر فرا رسیده است.

استراحت کوتاهی در برنامه روزانه خود داشته باشید.

مصرف آب میوه تازه، سبزیجات ترد یا چای با زنجبیل و نعناع، بدن را از درون فعال می کند.

منابع:

[/https://www.medi.de](https://www.medi.de)

[/https://www.sleepscore.com](https://www.sleepscore.com)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Spring_\(season\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Spring_(season))

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%80%D9%84%D8%A7%D8%AA%D9%88%D9%87%DB%8C%D9%87>

