

Lá Thư Thụ Nhân

Fwd: Những thói quen khiến bạn mệt mỏi

From: Chung The Hung via nhathunhan

Date: Fri, Nov 26, 2021 at 11:00 PM

Những thói quen khiến bạn mệt mỏi



Nếu bạn thường xuyên cảm thấy mệt mỏi và muốn nghỉ ngơi thì lý do có thể đến từ việc bạn sinh hoạt sai cách.

Tyson Lippe, bác sĩ tâm lý ở Heading Health, Austin, Texas (Mỹ) nói rằng bạn nên coi năng lượng của mình là một chiếc cốc có lỗ ở đáy. Có hai cách để cốc luôn đầy nước, đó là đổ thêm hoặc là làm nhỏ lỗ ở đáy cốc.

Bên cạnh những việc cần thiết như ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc, tập luyện, bạn nên "làm nhỏ lỗ thoát năng lượng" bằng cách hạn chế tối đa những việc dưới đây.

Xem những bộ phim vắt kiệt cảm xúc

Bác sĩ tâm thần Leela R. Magavi ở California chia sẻ, những bộ phim hay, những chương trình gây xúc động mạnh có thể khiến người xem mệt mỏi tinh thần, đặc biệt khi bạn nhập tâm quá mức và tưởng tượng bản thân đang trải qua những cảm xúc và sự kiện tương tự nhân vật trong phim.

Cách khắc phục: Nên hạn chế xem những bộ phim cao trào cảm xúc hoặc giới hạn thời gian xem mỗi tuần để cân bằng năng lượng cơ thể.

Chờ đợi quá lâu giữa các bữa ăn

"Cơ thể nạp năng lượng từ nguồn cung cấp ổn định là thực phẩm chúng ta ăn. Protein, carb và chất béo đều cung cấp năng lượng, nhưng carb là nguồn nhiên liệu chính và ưa thích của cơ thể, đặc biệt là não bộ", chuyên gia dinh dưỡng Caroline Lacey nói.

Cơ thể thường tích trữ một số carb trong gan để sử dụng khi lượng đường trong máu thấp, chẳng hạn như giữa các bữa ăn. Nhưng nếu bạn để thời gian giữa các bữa ăn quá dài (quá 3-6 giờ), dẫn đến cảm giác thèm ăn các loại thực phẩm hàm lượng carb cao, đẩy lượng insulin trong cơ thể tăng cao. Khi mức insulin đạt đỉnh, lượng đường trong máu giảm xuống và dẫn đến cảm giác kiệt quệ về thể chất.

Cách khắc phục: Mang sẵn theo một số món ăn nhẹ như bánh, kẹo, các loại hạt... để ăn giữa các bữa ăn chính.

Làm việc trên một chiếc bàn lộn xộn

Làm việc trong một môi trường lộn xộn có thể gây ra sự mất tập trung, khiến bạn mất nhiều thời gian hơn để hoàn thành công việc, thậm chí đòi hỏi bạn đầu tư nhiều năng lượng hơn bình thường.

Lập kế hoạch quá xa

Lập kế hoạch là hữu ích, nhưng nếu bạn lập kế hoạch quá xa, bạn trở nên kém linh hoạt trong hiện tại. Điều này thậm chí còn gây ra cảm giác lo lắng về việc phải dự đoán và làm ảnh hưởng xấu đến tốc độ xử lý của não bộ, dần dẫn đến động lực kém và tinh thần kiệt quệ.

Cách khắc phục: Chỉ nên lập kế hoạch cho những việc bắt buộc, sau đó cho bản thân một khoảng thời gian thoải mái, phục vụ các sở thích, sự thư giãn... giúp bản thân không rơi vào cảm giác bị kiểm soát.

Mở quá nhiều tab máy tính

Việc mở quá nhiều tab không chỉ làm cạn kiệt pin của máy tính mà còn khiến bộ não của bạn hoạt động quá mức.

Rana Mafee, nhà thần kinh học tại Chicago cho biết, việc lướt từ tab này sang tab khác khiến bạn quan niệm sai lầm rằng mình đang hoàn thành một khối lượng công việc lớn, trong khi thực tế là bạn giải quyết công việc không hiệu quả.

Nghe điện thoại liên tục

Các cuộc gọi liên tiếp sẽ vắt kiệt sức, khiến bạn mệt mỏi, bởi hệ thần kinh của bạn liên tục phải xử lý thông tin. Rana Mafee nhận định, sau một cuộc gọi kết thúc, bạn

thường phải mất 20 phút để hoàn toàn lấy lại sự tập trung.

Cách khắc phục: Trước khi ăn vào nút nghe, hãy dành vài giây để kiểm tra xem cuộc gọi này có cần phải nghe ngay lập tức không.

Bỏ một việc giữa chừng để làm việc khác

Não bộ của bạn gặp khó khăn khi bạn bỏ dở việc này để chạy sang việc khác vì nó phải làm việc tăng cường thời gian, bao gồm suy nghĩ về những việc bạn đang làm và những việc bạn đã bỏ dở. Nếu điều này xảy ra thường xuyên, nguồn năng lượng dự trữ của bạn sẽ cạn kiệt.

Cách khắc phục: Nếu bạn tạm thời không muốn tiếp tục một công việc nào đó thì nên ghi các thông tin liên quan đến việc còn dang dở đó vào giấy nhó, điện thoại... để dành trọn đầu óc tinh táo cho việc khác. Ngoài ra, chuyên gia khuyên bạn nên giải quyết các việc nhỏ thay vì để lại và rồi khiến đầu óc phân tâm.

Ngồi sai tư thế

Naeen Safdar, giám đốc y tế tại tổ chức EHE Health cho biết, ngồi sai tư thế có thể làm cạn kiệt mức năng lượng của bạn bằng cách gây áp lực nhiều hơn lên cơ, khớp và dây chằng của cơ thể. Điều này dẫn đến việc cơ thể bạn phải sử dụng nhiều năng lượng hơn để bù đắp cho sự cạn kiệt đó, dẫn đến mệt mỏi.

Hít thở nóng

Mặc dù thở được coi là một hoạt động vô thức nhưng chúng ta có xu hướng thở không đúng cách, nhất là khi ta bị điều gì đó khiến phân tâm, nghĩ ngợi. Thở nóng làm giảm lượng oxy mà cơ thể hấp thụ, đồng thời làm trầm trọng thêm sự lo lắng và gây ra mệt mỏi.

Ngủ với đèn sáng

Tiếp xúc với đèn sáng vào ban đêm khiến não nghĩ rằng thời điểm đó vẫn là ban ngày. Điều này có thể làm rối loạn chu kỳ ngủ - thức và dẫn đến mất ngủ, chất lượng giấc ngủ kém và mệt mỏi.

Thùy Linh

theo Huffpost