

थकान के कारण एवम् निवारण

थकान किसी भी व्यक्ति की वह अवस्था है जिसमें वह शारीरिक या मानसिक रूप से आलस्य व ऊर्जा की कमी का अनुभव करता है तथा हतोत्साहित हो जाता है ।

यह किसी भी व्यक्ति में उसके जीवनशैली या किसी में भी असामान्य शारीरिक या मानसिक अवस्था से पैदा होती है जैसे की असामान्य या अपर्याप्त निद्रा, भोजन करने का अनियमित समय, पानी की कमी, एनीमिया आदि । जिसका सीधा प्रभाव हमारी उपलब्धियों, आपसी संबंधों, उत्पादकता एवम् जीवन की गुणवत्ता पर पड़ता है ।

थकावट के कारण -

- खाने की ग़लत आदतें
- भोजन की मात्रा (कम या अधिक)
- किसी काम में रूचि ना होना
- प्रेरणा एवम् उत्साह का अभाव
- अत्यधिक दबाव या तनाव
- अपर्याप्त नींद
- आराम-तलब जीवन शैली
- व्यायाम या शारीरिक श्रम की कमी
- अव्यवस्थित जीवन-शैली
- चाय-कॉफी का अधिक सेवन
- शरीर में पानी की कमी
- शरीर में रक्त की कमी (एनीमिया)
- किसी प्रकार का शारीरिक रोग

निवारण -

थकान दूर करने के कुछ उपाय या थकान का अनुभव कम से कम हो, इसके लिए...

- ✓ सुबह का नाश्ता अवश्य लें |
- ✓ उसमें रेशेयुक्त भोजन एवं कार्बोज को अवश्य सम्मिलित करें |
- ✓ ऊर्जा प्रदान करने वाला भोजन जैसे दाल, अन्न, हरी सब्जियाँ, सलाद आदि अवश्य खायें |
- ✓ पर्याप्त नींद अवश्य लें (6 से 8 घंटे) |
- ✓ दिन में थोड़ा सा समय आराम के लिए अवश्य रखें |
- ✓ शारीरिक व्यायाम, ध्यान, योग अवश्य करें |
- ✓ तरल पदार्थ जैसे पानी, सूप या जूस आदि का पर्याप्त मात्रा में सेवन करें |
- ✓ ताज़ी हवा एवम् प्रकृतिक रोशनी का अवश्य सेवन करें |
- ✓ रात को सोने से पहले स्नान करने से भी थकान दूर होती है |
- ✓ चाय-कॉफी का अधिक मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए |

आज की जीवन-शैली में थकान या सुस्ती एक सामान्य समस्या है | ज्यादातर मामलों में चिकित्सा की ज़रूरत नहीं पड़ती | अपने जीवन में, रहन-सहन में बदलाव लाकर, जैसे देर रात तक न जागना, सुबह शारीरिक व्यायाम एवम् स्नान करना, जंक फूड न खाना, संतुलित आहार लेना, जीवन को व्यवस्थित करना, भावनाओं को संतुलित रखना, किसी (परिस्थिति या व्यक्ति) के दबाव में न आना, किसी समस्या पर तार्किक ढंग से सोचना तथा उसे हल करना | ये छोटे-छोटे बदलाव करके हम मानसिक व शारीरिक थकावट से छुटकारा पा सकते हैं |