

ست نصائح تساعدك في التغلب على "خمول الربيع".. تعرف عليها



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-04-08

مع حلول الربيع تستيقظ الطبيعة مرة أخرى بعد شتاء طويل، لكن كثيرين يصابون بالتعب والإرهاق والاكئاب فيما يسمى بـ"خمول الربيع".

ولطالما افترض الخبراء في البداية أن هذه الحالة ناتجة عن نقص الفيتامينات في الشتاء، لكن تبين لاحقاً أن لذلك سبباً آخر، وفقاً لموقع "بونته" الألماني.

وبحسب موقع شركة التأمين الصحي الألمانية "تيشنيكر Techniker"، فإن خمول الربيع ناتج عن عدم التوازن بين الميلاتونين "هرمون النوم" والسيروتونين "هرمون السعادة" في الجسم.

وفيما يضمن الميلاتونين النوم بشكل جيد في الليل، يعد السيروتونين المسؤول الأول عن

المزاج الجيد وتنشيط الجسم.

وبما أن الشمس تشرق لوقت أطول في الربيع، مقارنة بالشتاء، يؤثر ذلك على توازن هذين الهرمونين في الجسم، بحسب " تيشنيكر" التي أضافت أن الأمر يستغرق نحو أسبوعين من بداية الربيع حتى تستقر العلاقة بين الهرمونين مرة أخرى، مشيرة إلى إمكانية تسريع العملية باتباع بعض النصائح.

أولاً: التعرض لأشعة الشمس

ينصح الطبيب النفسي بيرند آرينز الأشخاص الذين يعانون من خمول الربيع بتعريض الوجه والصدر والذراعين لأشعة الشمس المباشرة لمدة عشرين دقيقة. بهذه الطريقة يتم تعزيز إنتاج السيروتونين في الجسم ما يجعله يتغلب على خمول الربيع بشكل أسرع.

ثانياً: ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق

يقول آرينز: "لا يشعر الجميع بالاستعداد لفصل الربيع بكل تحدياته وأنشطته بعد الاسترخاء في المنزل خلال أشهر الشتاء"، مشيراً إلى أن التمارين الرياضية في الهواء الطلق تلعب دوراً مهماً في التغلب على خمول الربيع.

ثالثاً: الاستحمام المتناوب بين الماء الساخن والبارد

رغم أن كثيرين يستمتعون بالاستحمام بالماء الساخن، إلا أنه من الأفضل الاستحمام المتناوب بين الماء الساخن والبارد والذي ينشط الدورة الدموية ويساعد في التغلب على خمول الربيع بشكل أسرع، بحسب موقع "بونته".

رابعاً: تناول أطعمة غنية الفيتامينات

رغم أننا لم نعد قادرين نظرياً على إلقاء اللوم على نقص الفيتامينات في التسبب بخمول الربيع، إلا أن النظام الغذائي الخفيف والمتوازن يعد عاملاً مهماً في مكافحة خمول الربيع، بحسب "بونته". ويُنصح بالإكثار من السلطات اللذيذة وتجنب اللحوم الحمراء المشوية.

خامساً: شرب الماء

غالباً ما يعاني أي شخص لا يشرب كمية كافية من الماء من الإرهاق والصداع، ولا يقتصر ذلك على الربيع فقط. وينصح الخبراء بشرب لتر ونصف يومياً على الأقل. فإذا كنت لا تحب شرب الماء، يمكنك شرب العصائر الطبيعية أو شاي الأعشاب.

سادساً: النوم الكافي

في الربيع يطول النهار ويقصر الليل وعادة ما يتم تغيير التوقيت، ولذلك فقد يكون خمول الربيع لدى البعض ناتجاً عن قلة النوم. ولذلك ينصح بأخذ قسط كاف من النوم يومياً.



UAE71NEWS