"متلازمة التعب المزمن"...أسبابها وكيفة التعامل معها

ويرصد موقع "تايمز نيوز ناو" أسباب وطرق العلاج والتعامل مع "متلازمة التعب المزمن".

ما هو التعب المزمن؟

ويقول الخبراء إن التعريف العلمي لمتلازمة التعب المزمن، هو "اضطراب معقد" في خلايا الجسم، يتميز بالشعور بالإرهاق الشديد.

ويمكن أن يستمر الشعور بمتلازمة التعب المزمن حتى 6 أشهر على الأقل.

وأرجع الخبراء أبرز أسباب الإصابة بمتلازمة التعب المزمن إلى الآتي:

- سوء التغذية.

- نقص النشاط البدني.

- نمط الحياة الخاطئ.

طرق العلاج

ورصد الموقع عدد من الطرق الفعالة في التعامل مع متلازمة التعب المزمن.

وجاءت أبرز تلك الطرق على النحو التالي:

1- النوم:

يعاني الكثير من الأشخاص الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن أيضًا من قلة النوم التي تصل إلى حد الأرق.

من الطبيعي أنه إذا لم يحصل الجسم على قسط كافٍ من النوم، فمن المحتمل أن يصاب بالإرهاق والتعب.

لذلك، لعلاج متلازمة التعب المزمن، يجب أن تعالج مشاكل نومك في المقام الأول.

قم بزيارة الطبيب إذا لزم الأمر، أو اتبع بعض النصائح البسيطة، مثل تناول شاي الاسترخاء قبل النوم، والاستيقاظ والنوم في الوقت المناسب وعمل دورة، وتناول نظام غذائي يساعدك على النوم جيدًا.

2- فيتامين د:

نقص فيتامين د هو أحد أكثر حالات نقص التغذية شيوعًا لدى الناس، على الرغم من أنه أحد أهم العناصر الغذائية المطلوبة للصحة العامة، بما في ذلك المناعة من الفيروسات مثل فيروس كورونا المستجد، وصحة العظام والأسنان.

يلعب فيتامين د أيضًا دورًا رئيسيًا في متلازمة التعب المزمن ومستويات الطاقة العامة لديك.

استهلك فيتامين "د" في نظامك الغذائي، واقضِ وقتًا كافيًا في الشمس، لضمان حصولك على جرعتك اليومية من المغذيات، مما سيساعد في إدارة متلازمة التعب المزمن.

3- تناول الطعام بالطريقة الصحيحة:

نعلم جميعًا أن الطعام هو المصدر الأساسي للطاقة لأجسامنا، وإذا شعرت أنك تعاني من متلازمة التعب المزمن، فمن الضروري اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يوفر التغذية لجسمك.

احرص على الابتعاد عن الأطعمة الدهنية أو المقلية أو المصنعة أو السكرية الزائدة.

4- التمرين:

من المعروف أن التمرين يستنزف طاقتك، لكنه في الواقع عكس ذلك تماما.

ويمكن أن يساعدك التمرين على بناء القوة والطاقة في جسمك بمرور الوقت.

يُعد العلاج التدريبي المتدرج، أحد الطرق التي يمكن أن تساعد بها التمارين الأشخاص المصابين بمتلازمة التعب المزمن، وكلما تزداد شدة التمارين والحركات تدريجياً كلما تساعد جسم المريض على التكيف معها، وعلى الشعور بمزيد من النشاط.