

# ما هك

## أسباب الخمول والإجهاد؟

### وأهم الطرق لتزید نشاطك

خاصة إذا ظهرت فجأة ومصحوبة بالأعراض التالية: ألم الصدر، عدم الاستجابة أو الحد الأدنى من الاستجابة، عدم القدرة على تحريك أطرافك على جانب واحد من جسمك، عدم التركيز الذي قد يصل إلى حد عدم معرفة اسمك أو التاريخ أو موقعك، معدل ضربات القلب السريع، شلل في أحد جانبي الوجه أو كليهما، فقدان الوعي، صداع شديد، ضيق في التنفس. غالباً ما تكون أى تغييرات ملحوظة في السلوك مصحوبة بالخمول مدعاة للقلق. يمكن للأطفال أيضاً تجربة الخمول. تشمل الأعراض عند الأطفال التى قد تحتاج إلى عناية طبية فورية ما يلى: صعوبة إيقاظه، حمى تصل إلى درجة حرارة ٣٨,٩ درجة مئوية، أعراض الجفاف مثل البكاء بدون دموع أو جفاف الفم أو كمية أقل من البول في الحفاضات، طفق جلدى مفاجئ.

#### علاج الخمول والإجهاد:

لعلاج الخمول سيحصل الطبيب

### أنواع كثيرة من الأمراض والاضطرابات الصحية تتلعر ك بالخمول

الحياة اليومية أن تقلق معظمنا في مرحلة ما، الصدمة العاطفية، فيمكن أن تجعلك الفجعة أو الانفصال عن علاقة وثيقة تشعر بالتعب والإرهاق.

● الاكتئاب، فالشعور بالحزن والضعف ونقص الطاقة الذي يفرضه الاكتئاب يجعلك دوماً تشعر بالخمول والإجهاد وعدم الرغبة في فعل شيء.

● القلق إذا كانت لديك مشاعر قلق مستمرة لا يمكن السيطرة عليها فقد يكون لديك ما يسميه الأطباء اضطراب القلق العام عند البالغين. هذا الاضطراب بالإضافة إلى كونه يُسبب الشعور بالقلق وسرعة الانفعال، فهو يُسبب أيضاً الشعور بالتعب بشكل دائم.

#### أعراض الخمول والإجهاد:

التعب المستمر من أقل مجهود أو بدون سبب، والإحساس بالأم بكل الجسم، قد تتطلب هذه الأعراض عناية طبية طارئة لاستبعاد أو التأكد من الأسباب العضوية،

يمكن أن تجعلك أنواع كثيرة من الأمراض والاضطرابات الصحية تشعر بالخمول. وقد يقف وراء حدوث الخمول أسباب صحية جسدية أو نفسية، ومن أسباب الخمول ما يلى:

**الأمراض الجسدية:** تشمل هذه الأمراض الأنفلونزا أو فيروسات المعدة أو التسمم بأول أكسيد الكربون أو الجفاف أو الحمى أو فرط نشاط أو قصور الغدة الدرقية، استسقاء الرأس أو تورم الدماغ، الفشل الكلوى، التهاب السحايا، نقص التغذية، توقف التنفس أثناء النوم، السكتة الدماغية، إصابات في الدماغ.

**الأسباب النفسية:** تعتبر الأسباب النفسية للإرهاق أكثر شيوعاً من الأسباب الجسدية. تؤدي معظم الأسباب النفسية إلى قلة النوم أو الأرق، وكلاهما يسبب التعب والخمول أثناء النهار. تشمل الأسباب النفسية ما يلى: - الإجهاد، فيمكن لتوترات

الشعور بالإرهاق هو أمر شائع جداً، فنشعر جميعاً بالتعب من وقت لآخر. عادة ما تكون الأسباب واضحة وتشمل: السهر المتكرر لأوقات متأخرة من الليل، قضاء ساعات طويلة في العمل، لديك طفل ببقيك مستيقظاً في الليل. لكن الخمول الدائم أو الشعور بالتعب والإرهاق الذي يستمر لفترة طويلة ليس طبيعياً. يمكن أن يؤثر على قدرتك على الاستمرار والاستمتاع بحياتك. تعرّف هنا على أسباب الخمول وكيف يمكن التعامل معه.

#### ما هو الخمول؟

الخمول يمكن تفسيره بالشعور الدائم بالنعاس أو الإرهاق والكسل. قد يعود هذا الأمر إلى أسباب عقلية أو جسدية. يمكن أن يسبب الخمول بعض أو كل الأعراض التالية: تغيرات في المزاج، قلة اليقظة أو انخفاض القدرة على التفكير أو التركيز، الشعور بالإعياء، طاقة منخفضة، الشعور المستمر بالكسل وعدم الرغبة في فعل شيء. قد يتصرف الأشخاص الذين يعانون من الخمول وكأنهم في حالة ذهول. فيتحركون ويتصرفون ويتكلمون ببطء أكثر من المعتاد.

#### أسباب الخمول:

تعتبر الأسباب النفسية للإرهاق أكثر تنوعاً من الأسباب الجسدية

# مركز التدريب ATC وتنمية المهارات

## بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزائم

## دورات تدريبية

١ - مدرسة الإدمان

٢ - الأخصائى النفسى الأكلينيكي

٣ - فن التعامل مع الأطفال

٤ - فن التعامل مع المراهقين

٥ - فن العلاقات الزوجية الناجحة

٦ - السمعة والعلاج النفسى

٧ - كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

٨ - كيف تقلع عن التدخين

٩ - أخصائى علم النفس العصبى

للحجز والاستعلام :

01111660232



د/ علاء فرغلى

استشاري الطب النفسى

منك على تاريخك الطبي كاملاً، قد يقوم الطبيب أيضاً بإجراء فحص جسدى يمكن أن يشمل: الاستماع إلى قلبك ورتيتك، التحقق من وجود أصوات الأمعاء والألم، تقييم وعيك العقلي.

إذا اعتقد طبيبك أنك قد تكون مصاباً باضطراب فى الغدة الدرقية، فقد يطلب إجراء اختبارات دم لتحديد ما إذا كانت هرمونات الغدة الدرقية لديك مرتفعة أم منخفضة. قد يطلب الطبيب أيضاً بعض الأشعة مثل التصوير المقطعى المحوسب أو التصوير بالرنين المغناطيسي، إذا اشتبه فى أن السبب مرتبط بالدمغ، مثل إصابة الرأس أو السكتة الدماغية.

يتم تحديد علاج الخمول وفقاً للسبب الكامن وراءه. فقد يصف الطبيب مضادات الاكتئاب إذا كان الخمول ناتجاً عن الاكتئاب أو اضطراب آخر فى الصحة العقلية. كيف أنشط جسمى من الخمول والإجهاد؟

بعض النصائح التى تساعدك على تنشيط جسمك من حالة الخمول والإجهاد الدائم:

**تناول الطعام الصحى:** من الطرق الجيدة للحفاظ على طاقتك طوال اليوم هو تناول وجبات منتظمة ووجبات خفيفة صحية كل ٣ إلى ٤ ساعات، بدلاً من تناول وجبات كبيرة بمعدل أقل.

**ممارسة التمارين الرياضية:** قد تشعر أن التمرين هو آخر شيء يمكنك القيام به إذا كنت تعاني من الخمول. ولكن فى الواقع، ستجعلك التمارين المنتظمة تشعر بتعب أقل على المدى الطويل، وبالتالي سيكون لديك المزيد من الطاقة. يمكن أن يمنحك المشى لمدة ١٥ دقيقة دفعة جيدة من الطاقة، وتزداد الفوائد مع زيادة النشاط البدنى المتكرر. ابدأ بكمية صغيرة من التمارين. وقم بزيادته تدريجياً على مدار أسابيع وشهور

حتى تصل إلى الهدف الموصى به وهو ساعتان و ٣٠ دقيقة من التمارين الهوائية متوسطة الشدة، مثل ركوب الدراجات أو المشى السريع، كل أسبوع.

**انقص الوزن لاكتساب الطاقة:** إذا كان جسمك يحمل وزناً زائداً، فقد يكون ذلك مرهقاً. كما أنه يضع ضغطاً إضافياً على قلبك، مما قد يجعلك تشعر بالمزيد من التعب والإرهاق والخمول. اخسر وزنك وستشعر بنشاط أكبر. بخلاف الحرص على تناول الطعام الصحى، فإن أفضل طريقة لفقدان الوزن والحفاظ عليه هى أن تكون أكثر نشاطاً وتقوم بممارسة المزيد من التمارين.

**احصل على قسط كافٍ من النوم:** كثير من الناس لا يحصلون على النوم الذى يحتاجون إليه ليبتقوا يقظين طوال اليوم. تتضمن نصائح الجيد ما يلى: الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ فى الصباح فى نفس الوقت كل يوم، تجنب القيلولة خلال اليوم، خذ وقتاً تحاول خلاله الاسترخاء قبل الذهاب إلى الفراش.

**تقليل التوتر لزيادة الطاقة:** الإجهاد يستهلك الكثير من الطاقة. حاول إدخال أنشطة الاسترخاء فى يومك. التى قد تتضمن ممارسة التمارين فى صالة الألعاب الرياضية، الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة، قضاء الوقت مع الأصدقاء.

**الحصول على استشارة متخصصة :** هناك بعض الأدلة على أن العلاجات بالكلام مثل الاستشارة أو العلاج السلوكى المعرفى «CBT» قد تساعد فى محاربة التعب أو التعب الناجم عن التوتر أو القلق أو الحالة المزاجية السيئة.

