

6 LÝ DO “KÌ LẠ” KHIẾN BẠN LUÔN CẢM THẤY MỆT MỎI

Thiếu ngủ không phải là lý do duy nhất tiêu hao năng lượng của bạn. Có những điều tưởng chừng rất nhỏ bé trong cuộc sống nhưng lại khiến bạn luôn cảm thấy mệt mỏi.

Dưới đây là những thói quen rất phổ biến có thể làm cho bạn luôn cảm thấy mệt mỏi cả về tinh thần và thể chất.

1. Uống quá nhiều cà phê

Bắt đầu buổi sáng với một cốc cà phê là thói quen của đại đa số dân văn phòng, để giúp cho ngày làm việc được tỉnh táo và minh mẫn hơn.

Trong thực tế, các nghiên cứu cho thấy rằng tiêu thụ 1-3 tách cà phê mỗi ngày mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể, nhưng sử dụng không đúng cách caffeine có thể làm gián đoạn nghiêm trọng chu kỳ ngủ - thức của con người. Ngay cả khi đã uống cà phê 6 tiếng trước khi lên giường thì bạn vẫn có nhiều khả năng bị ảnh hưởng xấu đến giấc ngủ, gây ra sự mệt mỏi, ức chế của hệ thần kinh.

2. Bạn là một người cầu toàn

Phấn đấu để được hoàn hảo đó là một điều tốt, tuy nhiên sự cầu toàn nhiều khi chính là nguyên nhân khiến chúng ta luôn cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi vì lúc nào cũng phải ra sức nỗ lực, không có thời gian ngơi nghỉ.

Thay vì đau đầu với các mục tiêu quá hà khắc, hãy đặt mục tiêu một cách thực tế dựa trên khả năng của mình, để khi đạt được bạn có thể tự hài lòng. Một điều cần nhớ là, có những việc dù bạn có bỏ thêm thời gian, công sức thì hầu như cũng chẳng cải thiện được điều gì.

3. Lo lắng quá mức

Việc lo lắng này có lúc là hoàn toàn không cần thiết, nhưng vẫn có thể làm tê liệt và khiến cho tinh thần bạn mệt mỏi. Khi cảm thấy lo âu hay sợ hãi về một điều gì, hãy hít một hơi thật sâu và tự hỏi bản thân xem khả năng tồi tệ nhất có thể xảy ra là như thế nào. Đồng thời hãy tăng cường các hoạt động thể chất, ngồi thiền, tập thể dục, hoặc chia sẻ với một người bạn để được nghe những lời khuyên hữu ích và thực tế.

4. Thức khuya vào cuối tuần

Thức khuya vào đêm thứ sáu, thứ bảy và sau đó ngủ bù vào buổi sáng hôm sau sẽ có hại hơn là bạn tưởng, bởi vì nó sẽ làm rối loạn giấc ngủ vào tối chủ nhật và dẫn đến thiếu ngủ vào đầu tuần làm việc sau đó. Để tránh điều này, hãy cố gắng thức dậy gần với thời gian bình thường hàng ngày, và sau đó làm một giấc ngủ ngắn vào buổi trưa. Chỉ cần khoảng 20 phút ngủ sẽ giải phóng cơ thể khỏi tình trạng mệt mỏi và không còn cảm thấy thèm ngủ nữa.

5. Luôn cố làm hài lòng người khác

Việc luôn gắng sức để làm vừa lòng mọi người sẽ lấy đi không ít năng lượng và hạnh phúc của bản thân. Và thậm chí điều này còn làm cho bạn cảm thấy bức bối, ức chế và mỗi mệt dần theo thời gian. Một cách đơn giản để đối phó với tình trạng trên đó là hãy biết nói “không” đúng lúc với những yêu cầu mà bạn cho là vô lý hoặc không công bằng.

Nhớ là bạn không nhất thiết phải nhận tất cả mọi việc khi chính bản thân bạn không muốn và không hề cảm thấy vui vẻ, bởi điều đó chỉ làm mọi thứ tệ thêm. Đừng bắt bản thân phải hy sinh quá mức, bạn không thể làm vừa lòng tất cả mọi người trên thế giới này. Thay vì đó, hãy học cách chia sẻ công việc và trách nhiệm với những người xung quanh, và hãy biết kêu gọi sự giúp đỡ lúc

cần.

6. Thói quen sử dụng smartphone trước khi đi ngủ

Ánh sáng quá mạnh của máy tính bảng, điện thoại thông minh, hoặc màn hình laptop của có thể làm rối loạn nhịp sinh học tự nhiên của cơ thể bằng cách ức chế melatonin, một hormone giúp điều hòa giấc ngủ. Mức độ nhạy cảm với ánh sáng của thiết bị kỹ thuật số công nghệ cao có thể khác nhau ở mỗi người, nhưng nói chung tốt nhất là nên tránh sử dụng trong vòng 1-2 giờ trước khi đi ngủ.