

İnsanlarda olan psixoloji yorğunluğun səbəbləri nələrdir? - MARAQLI FAKTLAR - ARAŞDIRMA



meti ola bilər. Tiroiditdən xərcəngə qədər bir çox xəstəliyin əlaməti ola biləcək yorğunluğunuz getməsə, bunun altında yatan səbəb araşdırılmalıdır.

Yorğunluq, bir insanın gündəlik işini edərkən yorğunluq və qeyri -adekvatlıq hissi olaraq təyin edilə bilər. Bəzi insanlar yaşlarından tez hücumlara məruz qala və tənbəl ola bilər. Bunun tənbəllik, aşağı enerji və ya xəstəlik səbəbindən olub olmadığını müəyyən etmək çox vacibdir.

Anemiya: Yorğunluğun ən çox görülən xəstəlik qrupu anemiyadır.

Çünki oksigen daşıyan he-

zaraq yorğunluğa səbəb ola bilər. Məsələn, anemiyası varsa və ya pəhrizini pozarsa, yorğunluğa səbəb ola bilər. Ayrıca, şişlər insan orqanizminə nisbətən çox sürətli bir metabolik aktivliyə malikdir. Başqa sözlə, daha sürətli şəkər istehlak edər, insanın qan şəkərini aşağı salar və daha çox oksigen istehlak edər. Çünki şişlər sürətlə böyüyən toxumalardır. Ehtiyacları da çox yüksəkdir və insan onları özünə qarşı aparıb xərclədiyi üçün özünü yorğun hiss edə bilər.

Ürək xəstəlikləri: Yorğunluq ürək çatışmazlığını ən əhəmiyyətli əlamətlərindən biridir. Əslində ürək xəstəliyinin ən erkən əla-

metlərindən biridir. İstər klapan lezyonu, istərsə də ürək -damar

Metabolik xəstəliklər: Böyrək çatışmazlığı, qaraciyər çatışmazlığı, yüksək kalsium və kaliumun az olması kimi hallarda bədəndəki qan duzlarının və mineralların azalması yorğunluğa səbəb ola bilər. Bu xəstəliklərin və şərtlərin erkən müalicəsi çox vacibdir.

Yuxu apnesi: Həyat keyfiyyəti ni pozan ən əhəmiyyətli problemlərdən biri olan yuxu apnesi də yorğunluğun əhəmiyyətli səbəblərindən biridir. Kifayət qədər vaxtda keyfiyyətli yuxuya getməyən insanlar, ertəsi gün çox yorğun hiss edəcəklər. Bu, gün ərzində bütün fəaliyyətlərdə əks olunur.

Fiziki zəiflik: Yorğunluq fiziki güc və kondisionerlə də çox bağlıdır. Güclü və möhkəm insan daha sonra yorulur. Yaşa görə sağlam qidalanma və nizamlı fiziki fəaliyyətlə əzələ gücünü artırmaq və saxlamaq yorğunluğa azalda bilər.

Nə vaxt həkimə müraciət edilməlidir?

Əgər insan əvvəllər yorulmadan edə biləcəyi işləri etməkdən artıq bezibse, həkimə müraciət etməli və yorğunluğun səbəbi araşdırılmalıdır. Əslində insanın özünə hörmətinin aşağı olması və özünə əvvəlki kimi qayğı göstərməməsi də problemin əlaməti ola bilər. Müvəqqəti yorğunluq çox vacib sayılmır, ancaq xroniki yorğunluğa olduqca ciddi yanaşılmalıdır.

Yaşadığımız dünya yorucu bir yerdir. Aşındırıcı. Nankor. Daimi səy tələb edən, lakin nadir hallarda mükafat verən bir yer. İçində yaşadığın üçün yorulursan. Bilirik ki, dünya sənə həmişə səxavətli olmayıb, qazandığından daha çox itiribsen. Yenidən cəhd etmək üçün motivasiya tapma bilmədiyiniz də bəllidir. Çünki həqiqət budur ki, hamımız yorulmuşuq.

Hər birimiz. Müəyyən bir yaşda, hamımız ürəkəcan bir ruhun ordusunun üzvləriyik. Risk almalıyıq, amma hər şeyin yanlış gədcəyindən qorxuruq. Axı, neçə dəfə yenidən başlaya biləcəyimizi bilmirik. Hamımız yorğunluğumuzda tək olduğumuzu düşünürük. Ancaq

ridönüş almadığımız üçün əsəbləşirik. Çünki heç kimin etiraf etməyi sevmədiyini bir həqiqət var: heç birimiz hər gün həvəslə yaşaya bilmərik. Hamımız yorğunluq. Bəzən ruhdan düşürük və bu duyğular sayəsində irəliləməyimizə icazə verilir.



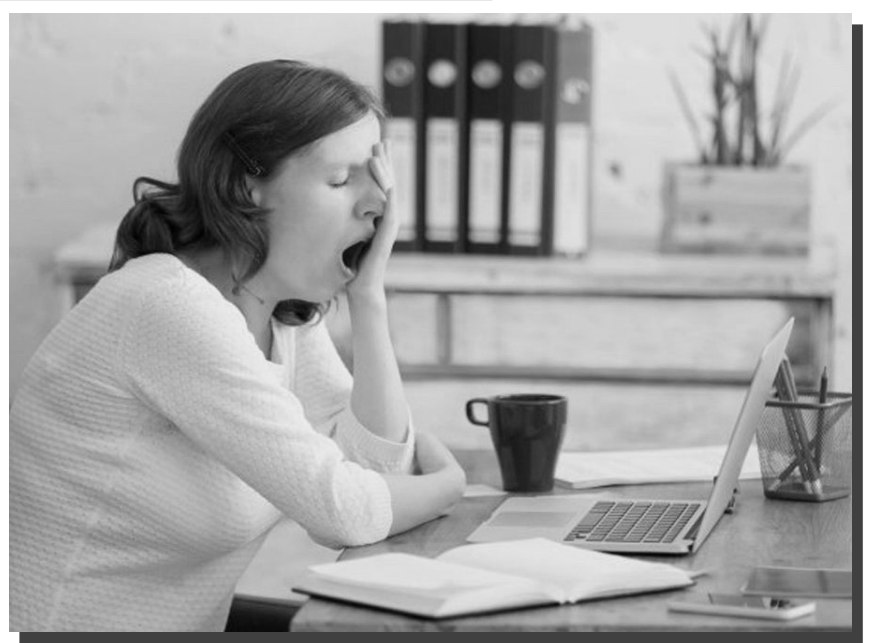
moqlobinin olmaması, insanın yorğun və ləng hiss etməsinə səbəb olur. Bu halda, şəxs mütəxəssis həkim tərəfindən müayinə olunmalı və lazımı müayinələrdən keçməlidir. Lazımı müalicə planlaması aradan qaldırıldıqdan sonra yorğunluq hissinin yox olduğu görülməlidir.

Depressiya və stress: Yorğunluğa səbəb olan xəstəliklər arasında depressiya kimi psixosomatik xəstəliklər ikinci yerdədir. Depressiya da insanların yorğun hiss etməsinə səbəb ola bilər.

Tiroid xəstəlikləri:

Endokrin xəstəliklər, xüsusən hipotiroidizm də insanın özünü çox yorğun hiss etməsinə səbəb olur. Hətta hipotiroidizm olan insanların ətraflarında tənbəl kimi təsvir edildiyi söylenebilir. Bunlar iş görmək istəməyən, ayağa qalxmaqda çətinlik çəkən və iş görmək gücünü hiss etməyən insanlardır. Yəni də endokrin xəstəlikləri olan diabet xəstələri də hər zaman yorulurlar. Bu insanlar özlərini yorğun və gücsüz hiss edirlər.

Xərcəng: Yorğunluq da bəzi erkən onkoloji xəstəliklərin əlaməti ola bilər. Xərcəng hüceyrələri xəstənin bütün bədən sistemlərini po-



xəstəlikləri, bunlar ürəyin oksigen ehtiyacını ödəməsinə maneə törətdiyindən yorğunluğa səbəb olur. İnsan bir pilləkənlə qalxsa belə, yorulur, ayaqları kəsilir, nəfəsi kəsilir.

Yoluxucu xəstəliklər: Müxtəlif səbəblərdən bədəndə meydana gələn yoluxucu xəstəliklər də yorğunluğun ümumi səbəbləridir. Bunlar:

- Hepatit (qaraciyərin iltihabı)
- Ürəyin daxili astarının iltihabı
- Ürək membranının iltihabı
- Vərəm
- Parazitar xəstəliklər
- QİÇS kimi təsnif edilə bilər.

Enerjinizi düzgün istifadə etməyi öyrənin

İş və istirahət vaxtları düzgün tənzimlənməlidir. Qısa və tez -tez istirahət etməklə yorğunluğun yaranmasının qarşısını almaq olar. İş mühitinin yaxşı havalandırılması təmin edilməlidir. Çox isti və ya çox soyuq mühit bədənimizdə əlavə stress yaradır. Bədənin az miqdarda susuzlaşması belə maddələr mübadiləsini ləngidir. Bu səbəbdən gündə ən az 8-10 stəkan su içmək və mümkün qədər az qəhvə və çay içmək lazımdır.

Ardı Səh. 11

həqiqət budur ki, biz də bir-birimizdən xəstəyik - oynadığımız oyunlar, yalanlar, bir-birimizə təqdim etdiyimiz qeyri-müəyyənliklər və s.

Hamımız düşündüyümüzdən daha çox dayanıqlıyıq. Bu? danılmaz faktıdır. Həmişə daha çox sevgi bəxş etmək, daha çox ümid etmək, daha çox hərəkət etmək qabiliyyətimiz var. Bu hərəkətlərin cavabını görə biləcəyimiz nöqtəyə çatana qədər getmirik. Dərhal nəticələr istəyirik və onları görmədikdə təslim oluruq. Yorğunluğun bizi dayandırmasına imkan veririk. Ge-

Yorğunluq, dəyişə bilməyəcəyiniz demək deyil.

Həyatın bəzi hissələri sükut içində yaşanır və hər gün etdiyimiz kiçik, diqqətli seçimlər nəticəsində yaranır. Bu dəyişikliklərin baş verməsi üçün özümüze vaxt verməliyik.

Səhər yorğun oyanmaq, gündüz yaşanan yorğunluq, gündəlik vəzifələri yerinə yetirməkdə isteksizlik və ümumi tükənmə vəziyyəti. Çox vaxt yüksək iş tempindən və səhər həyatının sürətindən qaynaqlandığı düşünülen bu simptomlar əslində ciddi xəstəliklərin əla-

İnsanlarda olan psixoloji yorğunluğun səbəbləri nələrdir? - MARAQLI FAKTLAR - ARAŞDIRMA

Əvvəli-Səh-10

Daimi yuxu və kifayət qədər və balanslı qidalanma güclü bir immunitet sistemi üçün vacibdir. Daimi 30 dəqiqəlik gəzinti bədən çəkisini tarazlaşdırmağa, sümük sağlamlığını qorumağa və yaxşılaşdırmağa kömək edir. Daimi məşqlə maddələr mübadiləsi sürətlənir və daha çox enerji əmələ gəlir. Ürək-damar sisteminin və tənəffüsün tənzimlənməsini və oksigenin toxumalara kifayət qədər daşınmasını təmin edir.

SİA olaraq insanlarda olan yorğunluq, insanın həyatdan və özündən yorulmasının altında yatan səbəbləri araşdıraraq sosioloq, psixoloq və qida mütəxəssislərinin fikirlərini öyrəndik:



xımından orta səviyyədədirlər. Yəni, araşdırmağa imza atan alimlərdən biri bu kateqoriyanın tərifini, bu insanlarla birlikdə vaxt keçirmək istəməzlər sözləri ilə vermişdir. Çünki, burada artıq müəyyən bir məqamlar var ki, insan mütəlləq şəkildə həyatını yeni, başqalarının sevməsi nəticəsində yox, özünün maraq dünyasını tapmaq nəticəsində sevməlidir.

Ümumi götürdükdə insanları həyatdan yoran ilk və son olaraq özlərinin öz xüsusiyyətləri və xarakterləridir".



Psixoloq Ayten Ələkbərova:

"İnsanların bəzən nəinki həyatdan, hətta özlərindən bezməsi nəticəsində də yorğunluq halları baş verir. Müəyyən elmi araşdırmalar var ki, insanların xarakterinə, xüsusiyyətlərinə görə bir neçə fərqli kateqoriyalara bölünür. O fərqli kateqoriyalar bundan ibarət olur ki, yeni, xasiyyətini bilməyən insanlar, öz cinsləri ilə və yaxud digər cinslər ilə münasibət qura bilməyən insanlar, daha müdrik olmaq istəyən insanlar. Bu tip insanların xarakterlərinə uyğun olmayacaq halları olur ki, bu zaman o, artıq həyatdan yorulur. Yeni, müəyyən təpkilər göstərirlər ki, "Bu həyat artıq nəyə lazımdır?! Ümumiyyətlə, bu həyatda yaşamağa dəyərmimi?!"

Nümunəvi insanlar var ki, emosionaldırlar, qeyri-sabitliyi biraz az olur, ancaq digər xarakter xüsusiyyətləri baxımından yüksək olurlar. Yaşla birlikdə nümunəvi olmaq ehtimalı da mütənasib bir şəkildə artırır. Yəni, qadınların kişilərlə müqayisədə bu kateqoriyada olmaq ehtimalı daha yüksək olur.

Daha sonra utancaq tiplər var ki, hansı ki, emosional olaraq onlar da ancaq şəffaf və nizamsız deyillər. Ünsiyyətçi adam olmadıqlarını söyləmək mümkündür. Çünki bu insanların uyğunlaşmasında, hətta, buna psixologiyada onların bezi halları var ki, mutizm deyilir, hansı ki, selektiv və total mutizm. Selektiv mutizmde istədiyi insanla bölüşürlər, ünsiyyət qururlar, total mutizmde isə heç kimlə.

Biri də var eqoist bir tip. Hansı ki, çox ünsiyyətcildirlər, amma şəffaf, uyğunlaşmaq, düzgünlük ba-



Psixoloq Vüsalə Əmiraslanova:

"İnsanların həyatdan yorulma səbəbləri müxtəlifdir. Ümumiyyətlə, yaş qrupuna görə bölünür. Bəzən, görürsünüz ki, yeniyetmələr bu sözü tez-tez deyir ki, "mən bezmişəm, yorulmuşam". Bu, daha çox onların təhsili ilə əlaqəlidir və yaxud da ailədə onların güclü nəzarətdə olmaları, "daim dərslərini oxu, hazırsanmı, dərslə necə oludun" və s.

Uşaq o qədər dərslə yüklənir ki, o zaman yorulmağa başlayır və yaxud da müəyyən qadağalar olur ki, filan yerə gedə bilməzsən, filankəsə görüşə bilməzsən və s. uşaqlarda tez-tez yorulmalara səbəb ola bilər.

Amma böyüklərin həyatdan yorulmasının müxtəlif səbəbləri var. Güclü stress keçirə bilər və yaxud da ki, məsələn, kimi işə itirə, işləri istədiyi kimi alınmaya bilər və yaxud həm itki, həm ümumi ailədə yas mərasimi olandan sonra da bəzən insanlarda bu sindrom yaranır ki, "hər şeydən bezmişəm, mənə heç nə alınmır və yaxud da həyat mənasızdır".

Bəzən insanlar depressiyada olurlar, yeni yaz və payız depressiyasında. Bu zaman da onlarda həyatdan yorulma effekti çoxalır.

Ümumi olaraq yeni ana olmuş qadınlarda da bu olur. Onlar çox vaxt "yorulmuşam, bezmişəm, uşağa baxa bilmirəm, hər şey sıxıcı

heç yemədən belə rahatlıqla gün keçirə bilər. Ona görə səhər yeməyində mütəlləq yumurtadan istifadə etmək lazımdır.

İnsanı ən çox gümrəh edən həm də ki, çox faydalı qida hesab olunan yulaf əzmesini qeyd edə bilərəm. Yulafı da yaxşı olar ki, sağlam insanlar biraz gec bişən yulafardan istifadə etsinlər. Çünki, gec bişən yulaf daha az emal prosesindən keçib və tərkibi faydalıdır. Onu da bəzən sevməyənlər olur.

Qoz, fındıq, badam, kişmiş bu kimi əlavə edə bilərlər, daha dadlı olar. Eyni zamanda, bu saydığım

ispanaqdan istifadə etsinlər.

İspanağı istifadə edərkən əsas məqamlardan biri ona baxsınlar ki, saplaqları qırmızı olsun, çünki, saplaqları qırmızı olmayan ispanaqlar geni dəyişdirilmiş və yaxud da ki düzgün şəkildə yetişdirilməmişdir. Süni kimyəvi maddələrlə yetişdirilmiş ispanaqlar ki, ondan biz faydalana bilmərik. Mütəlləq bunlardan da istifadə etsinlər".



Sağlam Cəmiyyət Hərəkatının sədri, sosioloq Lalə Mehralı:

"Həyatdan bəzən insanlar, adətən, meqapolisdə yaşayan insanlar olur. Qaynar həyatdan, stress dolu gündən bezərək həyatdan bezdiyini iddia edir. Tuta- lım, rahat şəraitdə olsa, mən rahatlığı, komfortu nəzərdə tutu- ram, təbiət qoynunu nəzərdə tutu-



gəlir" və s. deyirlər. Bu da hamiləlik sonrası depressiya sayılır. Yeni, ümumiyyətlə, hər bir insanda bu sindrom həyatı boyunca ola bilər. Bu nizamsız işlərin olması, ümumi maraqlarının, hədəflərinin olmaması ilə əlaqəlidir və yaxud da ki, keçirdiyi stressdən depressiya hallarından və yaxud da güclü itki ilə nəticələnən bir hadisə olubsa özünü göstərə bilər".



Sağlam qidalanma mütəxəssisi Məhsəti Hüseynova:

"Yorğunluq aradan qaldırmaq üçün birinci növbədə mütəlləq sağlam rejimli, balanslı qidalanmaq əsas məsələdir və fiziki aktivlik də vacibdir. Ondən başqa, səhər yeməyi yemək çox yaxşıdır. Səhər yeməyini yeməyən insanlar, adətən, gün ərzində yorğun, enerjisiz olurlar və mütəmadi olaraq baş ağrısından əziyyət çəkirlər. Ona görə, ilk növbədə, səhər yeməyi yemək lazımdır. Səhər yeməyində də bol vitaminli, qida dəyəri yüksək olan qidalara üstünlük versələr daha əla olar. Gün ərzində bir dəfə güclü səhər yeməyi yemək, digər yeməkləri az yemək və yaxud da ki, bəzən



qidalar da insanlarda yorğunluğu aradan qaldırır, gümrəhlığı təmin edir. Bundan başqa antioksidant tərkibli meyvə-tərəvəz də çox faydalıdır. Bunlara mövsümi meyvə-tərəvəzləri göstərə bilərəm.

Hal-hazırda kivi həm immuniteti gücləndirir həm də yorğunluğu aradan qaldırır. Kök çox faydalıdır, yorğunluğu aradan qaldırmaq üçün mütəlləq şəkildə hər gün ən az 2-4, eger heç bir allergik reaksiyası yoxdursa bundan da biraz artıra bilərlər qoz və badamdan mütəlləq istifadə etsin.

Bağırsaqların düzgün çalışması yorğunluq sindromunu aradan qaldırır. Adətən, qəbizliyi olan insanlarda hər zaman yorğunluqdan, narahatlıqdan şikayətlənirlər. Ona görə mütəlləq gün ərzində yeməklərinin tərkibində tərəvəzləri də daxil etməli, göyərtilərdən istifadə etməliyə. Göyərtilərdən əhvalruhiyyənin yaxşı olmasına faydalıdır. Deməli qan azlığı olan insanlar da xüsusilə yorğunluqdan əziyyət çəkir. Onlar da mütəmadi olaraq qida rasionunda qırmızı ətdən və

ram. Qaynar həyatdan uzaq olsa, rahat axınına buraxsa hər şeyi mənə həyatdan yorulub bezməyinə ehtiyac qalmayacaq. Bu barədə heç düşünməyəcək. İnsanları yoran iş stressidir, böyük şəhərlərin qaynar həyat tərzidir, tələskənlikdir, gündəlik narahat rejimdir. Tuta lım, yuxudan oyanırıq işə qaçırıq, işdən tuta lım, uşaqların məktəbinə qaçırıq, uşaqları məktəbdən götürüb evə tələsik, evdə axşamın tuta lım, uşaqların dərsləri filan, ev qayğıları, sabah yenə eyni qayda yeni, həyatımız qaça- qaçda keçir. Rahatlıq deyilən şeyi artıq həyatımızdan uzaqlaşdırmışıq. Biz iş həyatına görə buna dözməli oluruq. Tuta lım, daha yaxşı maaş almaq, daha yaxşı sosial rifah içində olmaq. Amma çox təəsüf ki, maaşın yüksəlməsini düşündükcə iş yükümüz bir o qədər çoxalır, həyatımız bir o qədər stressə bağlanır və bunun da nəticəsi olaraq həyatdan bir o qədər çox bezirik. Nə qədər az iş, nə qədər əhalisi olan şəhər bir o qədər rahat həyat deməkdir".

Ayşən Vəli