

Nếu những ngày lạnh chui vào trong chăn ấm, sáng sớm không muốn dậy, thì khi trời nóng, mỗi buổi sáng ta cũng rất dễ rơi vào tình trạng mệt mỏi không muốn dậy. Không chỉ buổi sáng, buổi trưa con buồn ngủ cũng hay đổ sụp xuống khiến chúng ta không cưỡng lại nổi. Giải thích cho điều này, có hai nguyên do. Thứ nhất là do bạn ngủ quá ít, thông thường theo lời khuyên của các chuyên gia một ngày cần ngủ tối thiểu từ 7 - 8 tiếng. Thứ hai là do bạn đang trong trạng thái mệt mỏi quá tải cũng dẫn đến tình trạng buồn ngủ. Đối với nguyên nhân thứ nhất thì không có cách nào khác là các bạn phải sắp xếp lại thời gian biểu của bản thân, bố trí thời gian làm việc, nghỉ sao cho đều độ. Mà nguyên nhân này chắc hẳn mọi người ít mắc phải.

Nguyên nhân mà chúng ta hay mắc phải và chiếm đa số, là nguyên nhân thứ hai. Làm việc liên tục từ 8 giờ sáng, đến 12 giờ trưa, với điều kiện thời tiết không mấy lý tưởng (nhiệt độ cao làm cho con người ta cảm thấy mệt mỏi chán trường, ngược lại nhiệt độ có thể hơi thấp một chút lại khiến con người ta có thể tập trung cao độ khi làm việc) thì việc bạn cảm thấy bức bách là điều khó tránh khỏi. Đây là chưa kể công việc không được thuận buồm xuôi gió.

Ngồi làm việc bên máy tính lâu, đặc biệt là vào khoảng thời gian bạn chuyển giao giữa hai công việc, mắt có một vài giây để thư giãn cũng có thể sụp xuống bất cứ lúc nào. Đối với ai được làm việc trong môi trường có điều hòa, khi mới đi đâu ra ngoài về (ăn trưa chẳng hạn) từ môi trường nắng nóng oi bức, nay bỗng mát lạnh khoan khoái thì khả năng bạn buồn ngủ là rất cao. Và còn vô vàn tình huống khác trong cuộc sống hàng ngày khiến chúng ta muốn ngủ không đúng lúc nữa. Mà không đúng lúc là không tốt rồi. Vậy làm sao để khắc phục tình trạng này? Cách đơn giản nhất là uống trà hoặc cà phê đậm đặc sẽ giúp cho bạn cưỡng lại con buồn ngủ. Tuy nhiên cách này sẽ không phải với ai cũng có tác dụng với những người nào lạm dụng nó. Một cơ thể khỏe mạnh đẩy sức sống

CHÚNG THÊM NGỦ



thì nhất định làm gì cũng tốt, lúc nào cũng háng hái làm việc. Để được như vậy có nhiều cách như đảm bảo chế độ dinh dưỡng, stress, làm việc logic...

Về chế độ dinh dưỡng, có một số thực phẩm thật sự thiết thực và bạn nên ăn hàng ngày như:

Rau xanh: Rau xanh là loại thuốc chống suy nhược của tự nhiên, là nguồn axit folic tuyệt vời. Khi thấy mệt mỏi và nhiều ngày không ăn rau xanh, hãy ăn lập tức để bù đắp hàm lượng axit folic bị thiếu, bạn sẽ thấy cơ thể dễ chịu hơn.

Các loại hạt: Trong hạt chứa đựng tất cả những gì cần thiết nhất cho một cây non, do vậy chúng có lượng dinh dưỡng rất bổ ích đối với cơ thể. Đặc biệt, hạt bí đỏ và hạt hướng dương rất giàu axit béo omega-3, một loại axit làm giảm triệu chứng của bệnh chán nản và buồn ngủ.

Pho mát: Các nhà khoa học Anh gần đây đã nghiên cứu những ảnh hưởng của pho mát tới sức khỏe bằng cách cho 200 người thường xuyên gặp ác mộng ăn pho mát trước khi đi ngủ.

Kết quả, 72% trong số những họ đã có giấc ngủ ngon. Ngoài ra, pho mát còn chứa tryptopan (chất làm tăng tâm trạng vui vẻ) và canxi (chất rất cần thiết để sản xuất melatonin - hoóc môn điều hòa giấc ngủ).

Chuối chín: Quả chuối ngoài tryptopan còn chứa một hàm lượng kali đáng kể giúp cơ thể giảm bớt căng thẳng. Ngoài ra, chuối còn giàu vitamin B6, giúp điều chỉnh lượng đường trong máu, ổn định tâm trạng.

Dầu cá: Dầu cá là một loại thực phẩm chứa nhiều vitamin D (chất được tổng hợp dưới tác động của ánh nắng), làm tăng lượng huyết thanh và khiến cho mọi người lại cảm thấy hạnh phúc hơn dưới ánh mặt trời. Ngoài ra, dầu cá còn chứa cả axit béo omega ba nữa.

Quả ổi: Quả ổi giúp kích thích các dây thần kinh trong miệng, tạo cho bộ não một cảm giác thoải mái, xua đi phiền muộn. Quả ổi chứa chất hóa học có thể gây ra cảm giác nóng do sự rùng mình, kích thích các dây thần kinh trong miệng, tạo cho bộ não một cảm giác thoải mái xua đi phiền muộn.

Bia: Chất cồn làm bạn dễ hòa đồng hơn, điều chỉnh được mối bất hòa trong quan hệ. Uống ở mức độ vừa phải làm cho bạn thấy hạnh phúc hơn và tránh được một số bệnh tật.

Để giải tỏa stress, sau mỗi giờ làm việc mỗi người có thể tìm cho mình một thú giải trí riêng như: đọc báo, tạt qua hàng bia nhắm nháp vài ngụm với bạn bè. Bố trí nơi làm việc không bị tù túng, sắp xếp mọi thứ ngăn nắp tránh gây tình trạng nhìn thấy bàn làm việc là đã chán nản. Giữ mối quan hệ tốt với đồng nghiệp tránh trường hợp căng thẳng không cần thiết. Trước khi làm một việc gì đó, suy nghĩ thật kỹ các bước thực hiện, để làm một lần là đúng ngay, không để sai không biết sai ở đâu. Với những biện pháp trên đây hy vọng rằng sẽ giúp cho mọi người không bị ngủ gật trong giờ làm việc.

>> NGỌC HẠNH (VietNam Net)