



بادانشش آموز خمود چه کنیم؟

دکتر عطاءاله پورعباسی*

چرا خستگی ایجاد می‌شود؟

هنگامی که خستگی حاصل کار روزانه یا فعالیت فیزیکی مداوم باشد، طبیعی محسوب می‌شود. همچنین ممکن است در نتیجه یک دوره طولانی فشار روانی و فشار فکری نیز خستگی ایجاد شود. در چنین شرایطی علت خستگی معمولاً برای افراد مشخص است و به ندرت مشکل‌آفرین خواهد بود. اما خستگی مزمن (احساس حالت خستگی و خمودگی برای مدتی حدود چندماه) وضعیت غیرطبیعی است و نیاز به پیگیری دارد. در زیر مهمترین علل ایجاد کننده خستگی را بررسی می‌کنیم:

خستگی می‌تواند منشأ روانی داشته باشد

خستگی با منشأ روانی، حدود ۸۰ درصد موارد خستگی را شامل می‌شود و عموماً ناشی از فشار روانی و یا افسردگی است.

خستگی و فشار روانی

فردی که خستگی او ناشی از فشار روانی است، عموماً در اثر اضطراب هنگامی که برای خواب به بستر می‌رود، خسته است و هنگام بیدار شدن در صبح هم به همان اندازه احساس خستگی می‌کند. یعنی گویا خواب در رفع خستگی او مؤثر نیست.

«بقراط» پدر علم طب و پزشک نامدار یونان باستان در تعریف خستگی می‌گوید: «خستگی آسیب اندام‌هاست که در اثر اسب‌سواری بسیار طولانی ایجاد می‌شود.» چنین تعریفی از خستگی شاید در نظر ما بسیار ابتدایی و ناکامل برسد، اما همین که چنین تعریفی از این مقوله در نوشته‌های یونان باستان وجود دارد، حاکی از این واقعیت است که چنین مشکلی از قدیم‌الایام، آن‌چنان به وفور وجود داشته که تعریف مجزایی برای آن ارائه شده است.

خستگی در جوامع امروز بشری شیوع بسیار بالایی دارد، به گونه‌ای که براساس یک مطالعه در کشور فرانسه، از هر ۱۰ نفر، ۸ نفر خود را خسته می‌بندارند. همچنین، خستگی یکی از شایع‌ترین علائمی است که مردم به سبب آن به پزشک مراجعه می‌کنند.

خستگی چیست؟

«خستگی» نوعی احساس فرسودگی است که افراد آن را به اشکال متنوعی مانند کسالت شدید، خمودگی، فقدان نشاط و انرژی، از دست رفتن علاقه و اشتیاق و کاهش شور و هیجان توصیف می‌کنند. همچنین عموماً افراد دچار این مشکل، احساس ذهنی ضعف و تمایل مفرط به استراحت و یا خواب را هم بیان می‌کنند.



۲۶

دوره ی ۴
شماره ی ۴
بستان ۱۳۸۸

خستگی، نوعی احساس فرسودگی است که افراد آن را به اشکال متنوعی مانند کسالت شدید، خمردگی، فقدان نشاط و انرژی، از دست رفتن علاقه و اشتیاق و کاهش شور و هیجان توصیف می کنند. هم چنین عموماً افراد دچار این مشکل، احساس ذهنی ضعف و تمایل مفرط به استراحت و یا خواب را هم بیان می کنند

ولی فعالیت های کمتر از معمول در او ایجاد خستگی می کند. انکار خستگی در فردی که به ظاهر خسته است یا خانواده، او را خسته می بینند، معمولاً نشانه وجود یک بیماری جسمی است. این کلیدهای تشخیصی تا حدودی می توانند بین خستگی ناشی از اختلالات روانی یا جسمی افتراق گذارند.

در مجموع، خستگی و احساس ضعف نشانه های شایع و غیراختصاصی است که می تواند در بیماری های جسمی مختلفی بارز شود. بنابراین در هنگام برخورد با فرد خمود و خسته، در ابتدا باید بیماری های جسمی مسبب خستگی را در وی جست و جو کرد.

سندرم خستگی مزمن

سندرم خستگی مزمن، حالتی متفاوت از احساس طبیعی خستگی و انرژی پایین است. علائم این بیماری، شامل خستگی قابل توجه و شدیدی است که ماهها ادامه می یابد. این بیماری شدیداً بر فعالیت های مدرسه، کار و تفریح تأثیرگذار است و باعث بروز علائم جسمی و روانی می شود که ممکن است ماهها تا سالها به طول بینجامد.

سندرم خستگی مزمن در بین نوجوانان و جوانان شیوع بالایی دارد. علت بروز چنین اختلالی روشن نیست اما مشکلاتی مانند کم خونی، قند خون پایین، انرژی های محیطی، آلودگی یا برخی عفونت های ویروسی (مانند EBV) و... را در بروز این سندرم دخیل می دانند.

علائم سندرم خستگی مزمن

سندرم خستگی مزمن، به صورت خستگی و خمودگی به مدت حداقل ۶ ماه یا بیشتر توصیف می شود که با استراحت برطرف نشده و با نشانه های زیر همراهی دارند:

- فراموشی یا مشکل در تمرکز حواس
- گلودرد
- درد گردن یا زیربغل
- درد عضلانی یا درد مفصلی بدون تورم
- سردرد با الگویی که قبلاً در فرد وجود نداشته است.
- خستگی که بیش از ۲۴ ساعت به طول انجامد.
- اختلال خواب به صورت بی خوابی یا پر خوابی.
- تب خفیف.

لازم به ذکر است که تشخیص قطعی این بیماری و درمان آن نیازمند مراجعه به مراکز تخصصی روان پزشکی یا روان شناسی است. بنابراین در صورت بروز چنین علائمی در دانش آموز، بهترین کار، ارجاع

به نظر می رسد خستگی در طول روز کاهش می یابد. فرد از این که همواره خسته است و هیچ مقدار استراحت یا خواب خستگی او را بهبود نمی بخشد شاکی است. او در یک زمان احساس خستگی شدید می کند و در زمانی دیگر (گاهی تنها چند دقیقه بعد) پر از انرژی می شود و توانایی انجام هر مسؤولیتی که به وی سپرده می شود را داراست. در افراد مبتلا به فشار روانی، خستگی به طور شایعی همراه با سردرد و دردهای پراکنده دیگر است.

خستگی و افسردگی

خستگی ناشی از افسردگی الگوی مشخصی ندارد. اما عموماً سایر نشانه های افسردگی هم در این افراد یافت می شود. برخی از این نشانه ها عبارتند از: ضعف، بی اشتها، کاهش وزن، بی تفاوت نسبت به محیط اطراف، بی خوابی (بعضاً خواب زیاد)، عدم لذت از فعالیت هایی که قبلاً برای فرد لذت بخش بوده است، نارضایتی از خود و... .

خستگی گاهی نشانه یک بیماری جسمی است

افراد مبتلا به بیماری های جسمی که مبتلا به خستگی هم می شوند، عموماً به دنبال بررسی بیشتر، نشانه های دیگری را هم از خود بروز می دهند. اتفاقاً بروز خستگی، نشانه ای بسیار مهم در برخی اختلالات است که محیط مدرسه بستر مناسبی برای بروز این نشانه (خستگی) است.

- کم کاری تیروئید: یکی از علل شایع خستگی، کم کاری تیروئید است. عموماً افراد دارای این بیماری، نشانه هایی مانند این موارد را دارا هستند: موهای زبر، ریزش یک سوم خارجی ابروها، صدای خشن، حالت خمیری پوست.

- کم خونی: احساس ضعف و خستگی به همراه نشانه هایی مانند تنگی نفس در حین فعالیت، رنگ پریدگی پوست و ملتحمه چشم، می تواند نشانه وجود کم خونی در فرد باشد.

- کمبود مواد غذایی و ویتامین ها: ترک خوردن کنار لبها، زبان صاف و شفاف، عدم اشتها، نخوردن میوه ها و سبزیجات تازه در فردی که احساس خستگی مفرط دارد می تواند به علت کمبود ویتامین باشد.

- زردی، تب، پایین بودن فشار خون هم می تواند علائم همراه با خستگی در بیماری های جسمی مانند هپاتیت، بیماری های عفونی و کم کاری غده فوق کلیه باشد.

خستگی ناشی از بیماری های جسمی با کاهش فعالیت، خواب و استراحت بهبود پیدا می کند. بیمار در صبح سرزنده از خواب برمی خیزد،



۲۷

دوره ۴
شماره ۴
تابستان ۱۳۸۸

وی به مراکز دی صلاح است.

آلودگی هوا می تواند باعث خستگی شود.

مسمومیت چه به صورت بلع مواد سمی و چه استنشاق آن ها، می تواند موجب ایجاد خستگی شود. امروزه، آلاینده هایی مانند مونواکسید کربن و فلزهای سنگین موجود در هوای کلان شهرها از جمله موارد مسمومیتزا هستند و استنشاق این آلاینده ها، علت شایعی برای بروز خستگی در انسان است.

که به تبع این واکنش ها ضربان قلب تا حدودی افزایش می یابد. از سوی دیگر کم آبی باعث بروز بی حوصلگی، کاهش توانایی ذهنی و تفکر، اختلال یادگیری و تمرکز و... می شود که مجموع این ها حالت خستگی و ضعف را در دانش آموز به وجود می آورد. بنابراین توصیه کنید که دانش آموز در طول روز حتما مقادیر متناسبی آب بنوشد (۸-۶ لیوان). از طرفی نوشیدنی های حاوی قندهای ساده مانند ساندیس و نوشابه ها به علتی که در بالا ذکر شد برای تأمین آب بدن مناسب نیستند.

خواب دانش آموز به میزان کافی و منظم باشد.

عمده دانش آموزان عادات های نادرستی در مورد خواب و مسایل مربوط دارند. مثلا در ساعات مختلف در روز می خوابند، یک شب زود می خوابند و یک شب دیگر تا نیمه شب بیدارند، قبل از خواب تلویزیون می بینند یا پشت کامپیوتر می نشینند و... همه این موارد در نهایت باعث بروز اختلال کیفیت در خواب شده و در نتیجه دانش آموز در طول روز احساس خواب آلودگی و خستگی می کند. بنابراین مشاوره با دانش آموز و تصحیح عادات خواب او در این زمینه بسیار مهم است.

حفظ تناسب اندام دانش آموز

بروز خستگی و خمودگی، به گواهی امار در بین افراد چاق و دارای اضافه وزن بیشتر است. چاقی به علت تأثیراتی که بر میزان مصرف انرژی، تنفس و خواب دارد می تواند باعث ایجاد خستگی در فرد شود. دانش آموزان چاق عموماً از فعالیت های ورزشی هم امتناع می کنند و بنابراین حالات خستگی در ایشان تشدید می شود. پس در صورت وجود اختلال وزن، حتماً توصیه کنید تا با مراجعه به پزشک، دانش آموز به وزن متناسب خود باز گردد.

به ورزش و فعالیت فیزیکی توجه ویژه کنید.

ورزش و فعالیت فیزیکی با تشدید گردش خون و همچنین تشدید مصرف انرژی، بهبود تهویه تنفسی و القاء ترشح برخی هورمون ها در بدن تأثیر به سزایی در کاهش استرس، کنترل وزن و رفع خستگی دارد. فعالیت فیزیکی شامل دو نوع فعالیت می شود. یکی فعالیت های بدنی و تفریحی (اصطلاحاً بازی کردن و بالا و پایین پریدن) و یکی هم فعالیت های ورزشی حرفه ای و در قالب برنامه مشخص. نوع اول آن چیزی است که در زنگ های تفریح اتفاق می افتد و مورد دوم بیشتر مربوط به ساعات ورزش و تربیت بدنی است. توصیه می شود دانش آموز حداقل روزی ۱ ساعت فعالیت فیزیکی داشته باشد که این فعالیت باید

به دانش آموز خسته چه توصیه هایی می توان کرد؟

در برخورد با دانش آموزی که حالت خستگی و ضعف و خمودگی در او مشهود است، اولین قدم، جست و جوی نشانه های همراه است. ممکن است در حین بررسی ها و جست و جوی نشانه های اختلال جسمانی یافت شوند، که متناسب با آن ها، دانش آموز باید به مراکز تشخیص و درمانی مرتبط ارجاع شود. همچنین اختلالات روحی و روانی همراه نیز، در صورت شدید بودن نیاز به بررسی جامع تر و تخصصی تر دارد.

اما به طور کلی در غیاب نشانه ها و علائم هشدار دهنده توصیه های زیر می تواند تا حدود زیادی دانش آموز را از بند خستگی و ضعف برهاند: دانش آموز در وعده ها و میان وعده های غذایی، حتماً چیزی میل کند.

گر سنگی به مدت طولانی باعث افت قند خون و به تبع آن احساس خستگی و اختلال تمرکز می شود. برای تأمین قند خون کافی جهت انجام امور روزمره، خوردن غذا در سه وعده اصلی و ۲ میان وعده بسیار لازم و مؤثر است.

توجه به این نکته لازم است که مصرف مواد غذایی که اصطلاحاً «شاخص گلیسمی» بالا دارند، به طور واکنشی پس از مدت کوتاهی باعث افت قند خون شده و خستگی را تشدید می کنند. این مواد عموماً شامل غذاهایی است که به وفور در دسترس بچه ها است، مانند بستنی، کیک، ساندیس، شکلات. بنابراین توصیه می شود دانش آموزان خسته، حتماً از غذاهای کامل تر مانند نان و پنیر، نخودچی و کشمش و برخی میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کنند. البته توصیه به مصرف میان وعده هم نباید فراموش شود.

همچنین صبحانه خوردن، به میزان بسیار زیادی مانع بروز خستگی در فاصله بین صبح تا ظهر می شود.

دانش آموز به قدر کافی مایعات بنوشد.

کم آبی بدن، باعث بروز واکنش های فیزیولوژیک در بدن می شود





سندرم خستگی مزمن در
بین نوجوانان و جوانان
شیوع بالایی دارد. علت
بروز چنین اختلالی
روشن نیست اما مشکلاتی
مانند کم خونی، قند
خون پایین، آلرژی‌های
محیطی، آلودگی با برخی
عفونت‌های ویروسی (مانند
EBV) و... را در بروز این
سندرم دخیل می‌دانند

هم شامل تفریح و بازی و هم شامل ورزش حرفه‌ای شود.

به جنبه‌های لذت‌بخش وظایف دانش‌آموز تأکید کنید.

اگر دانش‌آموز همواره در حال طفره و مسامحه در انجام کارها، وظایف و تکالیف محوله است، ممکن است از آن‌جا ناشی شود که از انجام امور لذت نمی‌برد. عدم لذت بردن از مسایل لذت‌بخش قبلی، نشانه افسردگی هم می‌تواند باشد. در این صورت می‌توان تأکید ویژه‌ای بر جنبه‌های لذت‌بخش اموری داشت که دانش‌آموز ملزم به انجام آن‌هاست، مثلاً دانش‌آموز، تکالیف را خیلی به‌هم ریخته و نامنظم انجام می‌دهد، شاید صحبت کردن با او در این رابطه که نظم و ترتیب چه اثراتی در حیات انسان دارد و چه لذاتی را می‌تواند برای او به ارمغان آورد، خالی از لطف نباشد. در مجموع قرار نیست که دانش‌آموز فقط کاری را بکند که از آن لذت می‌برد، بلکه تأکید بر این است که جنبه‌های لذت‌بخش وظایف هم شناسایی و بازگو شود تا دانش‌آموز با بازشناسی آن‌ها، از انجام وظیفه احساس لذت کرده و کمتر از آن احساس خستگی بکند.

در موارد خاصی دانش‌آموز خسته را به مراکز تشخیصی ارجاع دهید. در برخی موارد لازم است در دانش‌آموزی که از خستگی و ضعف مداوم شاکی است، بررسی‌های بیشتر صورت گیرد:
- دانش‌آموزی که علاوه بر خستگی، نشانه‌های بیماری‌های جسمی (که آورده شد) را هم بروز دهد.
- در مواردی که اختلال روانی شدید (مانند افسردگی یا استرس شدید که قابل کنترل در مدرسه نباشد) به همراه خستگی وجود داشته باشد.

- هنگامی که دانش‌آموز دارای نشانه‌های سندرم خستگی مزمن است.
- هنگامی که با گذشت یک ماه از توصیه‌ها و اقدامات مشاوره‌ای شما، خستگی بهبود پیدا نکند.

پی‌نوشت

* پزشکی، پژوهشگر طب تحصیلی و سلامت مدارس، مؤسسه فرهنگی احسان

منابع

- Davies SM, Crawley EM: "Chronic fatigue syndrome in children aged 11 years old and younger." Archpischild; 2008 Jan 11.
- Harrison's Principles of Internal Medicine; 17th Edition
- Paraschos I, Hassani A, Bassa E, Hatzikotoulas K, Patikas D, Kotzamanidis C.: "Fatigue differences between adults and prepubertal males." Int J Sports Med. 2007 Nov; 28 (11): 958-63. Epub 2007 May 11.
- Problem-Oriented Medical Diagnosis; 7th Edition; 2001
- Nelson textbook of Pediatrics; 18th Edition.
- Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjostrom M. "Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health." Int J Obes (Lond). 2008 Jan; 32(1):1-11. Epub 2007 Dec 4.