

# للتغلب على أكثر الأوقات إرهاقًا في اليوم 5 نصائح لا تفوتك



الخميس 18 أبريل 2024 12:01 م

كشفت دراسة استقصائية عن أكثر الأوقات إرهاقًا في اليوم وكيفية التعامل مع الضغوط وأظهرت الدراسة التي شملت 2000 شخص، أن الاستعداد لتنقلات العمل وإيصال الأطفال إلى المدرسة يجعل الصباح أكثر الأوقات إرهاقًا في اليوم

## أكثر الأوقات التي يشعرون فيها بالتوتر الشديد

وسأل الباحثون، المشاركين عن الوقت الذي يشعرون فيه بالتوتر الشديد خلال النهار، واعترف 51% منهم بأنهم "غالبًا ما يشعرون بالإرهاق" منذ اللحظة الأولى التي يخرجون فيها من السرير وكان متوسط الوقت من اليوم الذي يشعر فيه معظم الناس بالتوتر 8:15 صباحًا وقال معظم المشاركين إنهم عادة ما يخسرون 20 دقيقة و28 ثانية بسبب مضاعفات وحوادث غير متوقعة خلال تلك الفترة، وسط وقت مزدحم بالفعل من اليوم عندما تكون الحرارة في الموعد المحدد واعترف أكثر من نصف المشاركين الذين شملهم الاستطلاع (51%)، بأنه لا يوجد وقت "كاف" في اليوم للوفاء بالتزاماتهم وإنجاز كل شيء، وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل". وأفاد ما لا يقل عن 35% من المشاركين بأنهم يشعرون بنوع من التوتر في وقت مبكر من الجزء الأول من اليوم، لكن الأغلبية المقلقة شعرت بهذا الشعور في جميع الأوقات وقال ما يقرب من النصف (47%)، إنهم أكثر انشغالا الآن من أي وقت مضى في حياتهم وأضاف النتائج تداعيات جديدة مثيرة للقلق إلى الدراسات الحديثة التي حذرت من أن التعرض للتوتر أو الإرهاق في منتصف العمر قد يزيد من خطر إصابة الشخص بالخرف وأشار 35% إلى أنهم "لا يعرفون" كيفية إيجاد الوقت للقيام بالأشياء التي قد تجعلهم سعداء وقال ما يقرب من 37% إنهم "نسوا" كيفية تخصيص الوقت لتلبية احتياجاتهم الخاصة لكن هذه الضغوط كانت أكثر وضوحًا في الصباح، حسبما أظهر استطلاع الرأي إذ ذكر المشاركون أن فقدان مفاتيح منزلهم، والنوم الزائد، ومعرفة ما يجب ارتداؤه، وإسراع أطفالهم المتوترين بنفس القدر إلى المدرسة من بين مخاوفهم المعتادة في الصباح واتفق الآباء الذين شملهم الاستطلاع على أن عدم القدرة على التنبؤ بمشاعر الأطفال قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى خطر الانزلاق حتى إلى روتين صباحي جيد التخطيط في حالة من الفوضى

## 5 نصائح للتغلب على الإرهاق

- لكن الباحثين قدموا شكل خمس نصائح للمساعدة في تقليل التوتر الناتج عن روتين الصباح الباكر، وهي:
- 1 - التخلص من أدوات التكنولوجيا وتجهيز وجبات الغداء في الليلة السابقة وقالوا إن الاستعداد لليلة السابقة، سواء بجمع الملابس أو تحضير وجبة الغداء، يمكن أن يساعد في تقليل التدافع في الصباح الباكر
  - 2 - كما نصحوا بأن إنشاء روتين صباحي أسهل وأكثر اتساقًا - يمكن لجميع أفراد الأسرة الالتزام به - أن يساعد أيضًا، لأنه يتيح خيار الاستفادة من الذاكرة العضلية خلال تلك الأيام التي يستيقظ فيها الشخص متعبًا بشكل خاص
  - 3 - وبالنسبة للآباء، ينصحون بالاستيقاظ قبل 30 دقيقة على الأقل من استيقاظ أطفالهم، وتخصيص بعض وقت الفراغ لإعداد أنفسهم لهذا اليوم
  - 4 - كما أنهم يدعون إلى تفويض المزيد من المهام والمسؤوليات للأطفال، مع التركيز على المهام المفيدة التي تناسب أعمارهم، وإذا أمكن، إعادة صورتها لتكون ممتعة أو على الأقل لعبة جذابة

5 - بالنسبة لكل من الآباء والأطفال، يوصي القائمون على الاستطلاع بمحاولة الحد من استخدام التكنولوجيا في الصباح؛ نظرًا لأن وسائل التواصل الاجتماعي والبرامج التلفزيونية وألعاب الفيديو وغيرها من الوسائط الرقمية التي تجذب الانتباه يمكن أن تسرق الدقائق التي لا تقدر بثمن اللازمة للاستعداد لليوم □