

برای بررسی مشکلات خواب، به نمودار ۶۰، مشکلات خواب (صفحه ۱۵۲)، مراجعه کنید. خستگی بعد از فعالیت بدنی یا دوره های طولانی مدت کار بدون استراحت امری طبیعی است. خستگی به دنبال برخی از بیماری های ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفلوانزا یا تب غده ای (مونونوکلئوز عفونی)، حالتی شایع است، اما با گذشت ۲ یا ۳ هفته از بیماری، باید از میان رفته باشد. با وجود این، در صورتی که هیچ علت واضحی برای خستگی وجود نداشته باشد یا خستگی مانع از انجام فعالیت های روزمره تان شود یا خستگی شما بیش از حد طول بکشد، باید به پزشک خود مراجعه کنید؛ چون در برخی موارد، خستگی ممکن است نشانه ای از احتمال وجود یک مشکل جدی در سلامت شما باشد.

