



تشنگی تمرکز ذهنی را کم می‌کند

بدن وقتی دچار استرس و فشار روانی می‌شود، با علائمی مانند تپش قلب، احساس تنگی نفس و گرگرفتگی واکنش نشان می‌دهد. برای رسیدن به آرامش در این حالات انجام تمرین‌های آرام‌بخش و تنفس عمیق توصیه می‌شود.

سلامت نیوز: بدن وقتی دچار استرس و فشار روانی می‌شود، با علائمی مانند تپش قلب، احساس تنگی نفس و گرگرفتگی واکنش نشان می‌دهد. برای رسیدن به آرامش در این حالات انجام تمرین‌های آرام‌بخش و تنفس عمیق توصیه می‌شود.

نوشیدن یک لیوان آب خنک هم در کاهش استرس و رسیدن به آرامش موثر است و با تاثیر بر دستگاه خودکار بدن و سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک باعث آرامش شده و استرس را کم می‌کند. به همین دلیل گفته می‌شود افراد وقتی دچار استرس، عصبانیت و هیجان هستند، یک لیوان آب خنک بخورند.

وقتی آب بدن کم باشد یا اکسیژن و غذا به اندازه کافی به بدن نرسد، این حالت به مغز منتقل می‌شود و در نتیجه انرژی روانی و توان حل مساله و کنترل هیجان کم می‌شود و قدرت تمرکز و یادگیری کاهش پیدا می‌کند و در پی آن فرد دچار اضطراب می‌شود.

در مواقعی مانند اسهال و انجام تمرینات ورزشی که آب بدن کم می‌شود لازم است آب بیشتری نوشیده شود. هنگام انجام تمرینات ورزشی که بدن تعریق کرده، عضله فعالیت می‌کند و سموم بدن زیاد می‌شود، هر چه بیشتر آب به بدن برسد کلیه‌ها بیشتر کار می‌کنند و سموم بیشتری دفع می‌شود، در نتیجه تمرکز و توان حل مساله بیشتر می‌شود.

بهترین راه برای تامین آب مورد نیاز بدن نوشیدن آب خالص و سالم است، البته چای کم‌رنگ هم در رفع خستگی و افزایش تمرکز موثر است.

به این نکته توجه کنید که برای تامین آب مورد نیاز بدن نباید از نوشیدنی‌های ناسالم استفاده کرد؛ مثلا مصرف زیاد برخی نوشابه‌های گازدار و کافئین‌دار عوارض جسمی دارند و موجب کاهش کلسیم بدن می‌شوند. در ضمن مصرف زیاد کافئین تاثیر عکس دارد و تمرکز ذهنی را کم می‌کند.

دکتر محمدرضا خدایی - روان‌پزشک