



5 پیشنهاد عالی برای کاهش استرس

استرس از بزرگ ترین مشکلات زندگی امروزه است و اغلب متوجه نمی شویم که چه قدر آسیب رسان است .

استرس از بزرگ ترین مشکلات زندگی امروزه است و اغلب متوجه نمی شویم که چه قدر آسیب رسان است . همه بر این باورند که باید سالم خورد، ورزش کرد و به اندازه کافی خوابید، اما به مشکلات ذهنی بی اعتنا هستند و تصور می کنند که تاثیر چندانی بر سلامتی آنها نمی گذارد. اما موضوعاتی وجود دارد که باید درباره استرس بدانید:

1. نسل جوان بیشتر استرس دارد

به گفته محققان، بزرگ ترین علت استرس در جوانان بی ثباتی شغلی و مسائل مربوط به کار است. نسل جوان در مقایسه با نسل گذشته هیجان، خشم، اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می کنند.

2. استرس در محل کار به بدن آسیب می رساند

نتایج پژوهش های دانشگاهی نشان می دهد ، ارتباط قوی بین استرس در محل کار و 23 درصد افزایش احتمالی حمله قلبی وجود دارد. تحقیقات دیگر نشان می دهد که استرس در محل کار می تواند موجب افزایش احتمال بیماری قند در زنان شود.

3. یک لبخند درمان استرس است

یک لبخند واقعی و صادقانه که از عضلات چشم و دهان استفاده می شود، می تواند بعد از یک حادثه استرس آور، ضربان قلب، را کاهش دهد. بنابراین هر زمانی که در ترافیک گیر کردید سعی کنید لبخند بزنید تا نه تنها به سلامت روحی روانی بلکه به سلامت قلب شما نیز کمک کند.

4. ارتباط بین سلامت و موقعیت های پر استرس

مشخص شده است که استرس به تنهایی باعث مشکلات جسمی می شود، حتی فکر کردن درباره یک محیط استرس زا می تواند به سلامت شما آسیب برساند! طی تحقیقات پژوهشگران دانشگاه اوهایو، مشخص شد حتی فکر کردن درباره یک حادثه پر استرس باعث افزایش پروتئین C می شود که با التهاب مقابله می کند. این افزایش می تواند به خود التهاب منجر شود. محققان دریافته اند که حتی فکر کردن درباره استرس می تواند احتمال بیماری قلبی را افزایش دهد .

5. تنش مزمن خطر بیماری دیابت را افزایش می دهد

پژوهشگران سوئدی طی 35 سال ارتباط بین استرس مداوم در محل کار یا منزل را بررسی کردند. نتیجه این بررسی نشان داد که افرادی که به طور مداوم استرس داشتند تا 45 درصد در معرض ابتلا به دیابت نوع دو بودند.

6. استرس باعث التهاب می شود

پژوهشگران آمریکایی دریافتند که در دراز مدت ، استرس می تواند توانایی مقابله کردن بدن با بیماری ها را کاهش دهد. این امر احتمال ابتلا به بیماری های عفونی را بالا می برد. محققان بر این باورند زمانی که فرد دچار استرس می شود ، سلول های سیستم ایمنی نمی تواند به کنترل هورمون واکنش نشان دهد؛ در نتیجه خطر التهاب که بیماری هایی چون بیماری قلبی ، آسم و بیماری های خود ایمنی ایجاد می کند ، افزایش می یابد.

5 پیشنهاد برای کاهش استرس

بابونه

یک لیوان چای بابونه به آرامش شما کمک خواهد کرد.

سنبل کوهی

برخی مکمل های گیاهی بدون ایجاد خواب آلودگی باعث کاهش اضطراب می شود(مانند ال- تیانین) در حالی که برخی دیگر اثر آرامبخشی دارد.

بادرنجبویه

بادرنجبویه (*Melissa officinalis*) از کلمه یونانی زنبور عسل گرفته شده و دست کم از دوران قرون وسطی برای کم کردن استرس و اضطراب و کمک به خواب، از آن استفاده می شد.

ورزش

ورزش برای مغز مفید و یک پادزهر قوی برای افسردگی و اضطراب محسوب می شود. به طور معین و مداوم ورزش کنید تا اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید و سلامتی تان حفظ شود.

نظم در خوردن

بی نظمی در غذا خوردن استرس زاست.

املاح به خصوص پتاسیم، روی، مس و آهن در سیستم های آنزیماتیک نقش دارد و در بیوسنتز میانجی های عصبی ضروری است. کمبود این املاح به خصوص آهن در کاهش توانایی های ذهنی تأثیرگذار است و در ضمن می تواند توان فرد را در مقابله با بسیاری از عوامل استرس زا کاهش دهد.