

## چرا بی دلیل عصبانی می شویم؟



گاهی اوقات برخی از عوامل به دور از انتظار، منجر به احساسات ناخوشایند در ما می شوند و رفتار ما را نسبت به محیط اطراف و اطرافیان تغییر می دهند.

گاهی اوقات برخی از عوامل به دور از انتظار، منجر به احساسات ناخوشایند در ما می شوند و رفتار ما را نسبت به محیط اطراف و اطرافیان تغییر می دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها، زمانی که ما به عصبانیت و استرس فکر می کنیم، ذهن مان به سمت مسایلی، چون روابط عاطفی، مسایل کاری، مالی و غیره... می افتد. اگر شما هم گاهی بدون هیچ دلیلی عصبی می شوید و زود از کوره در می روید، به مواردی که در ادامه برایتان آورده ایم، دقت کنید. شاید یکی از موارد گفته شده، دلیل عصبانیت شما باشد.

### دور بودن از طبیعت

شاید این مورد برایتان کمی عجیب باشد، اما تماشای گیاهان و طبیعت، به آدم روحیه و انرژی مثبت می دهد. از این رو زمانی که ما به مدت طولانی گل و گیاهی را در اطرافمان نمی بینیم، کمی عصبی و زودرنج می شویم. در بسیاری از بیمارستان ها، پزشکان برای تسریع بهبودی بیماران شان از گل و گیاه استفاده می کنند. تماشای گیاهان توسط بیماران، نه تنها حال روحی آن ها را بهبود می بخشد، بلکه استرس شان را نیز کاهش می دهد. از این رو اگر احساس می کنید که در طول روز استرس دارید، کمی از وقت تان را صرف گلکاری یا باغبانی کنید.

### نشستن طولانی مدت

احتمالا شما فکر می کنید که پس از یک روز سخت کاری، نشستن روی مبل به مدت طولانی، شما را ریلکس و آرام خواهد کرد، اما واقعیت چیز دیگری ست. تحقیقات نشان داده که نشستن طولانی مدت حتی استرس را نیز تشدید می کند که در نهایت منجر به عصبانیت زود هنگام می شود؛ بنابراین پس از این که از سر کار به خانه آمدید، پس از کمی استراحت، بلند شوید و به فعالیت هایی که دوست دارید مانند پیاده روی، ورزش یا نقاشی و آشپزی... بپردازید. مطمئن باشید که نشستن طولانی مدت هیچ کمکی به حال جسمی و روحی تان نخواهد کرد.

### دور بودن از نور طبیعی

نور و تاریکی تاثیر زیادی در روحیه ما خواهند داشت. مطالعات ثابت کرده که نور طبیعی می تواند در ما حس خوب و مثبتی را بوجود آورد. به عنوان مثال هرچه خانه ها کوچک تر و تاریک تر باشند، تنش های خانوادگی نیز افزایش می یابد. از این رو بهتر است که حتما ساعتی از روز را به بیرون از خانه بروید و از نور طبیعی استفاده کنید یا این که اگر در خانه هستید، پرده ها را کنار بکشید تا روشنی خانه، انرژی مثبت را به شما منتقل کند.

### فضای کثیف و بهم ریخته

تحقیقات نشان داده، خانم هایی که در خانه های بهم ریخته و کثیف زندگی می کنند، سطح استرس بیشتری را نسبت به خانم هایی که به تمیزی خانه شان اهمیت می دهند، تجربه می کنند. دلیل اش هم این است، زمانی که ما خانه مان را بهم ریخته می بینیم، تمیز کردن آن مثل باری روی دوش مان سنگینی می کند. در واقع ما در ذهن مان مدام به کار های ناتمامی که در مقابل چشم مان است، فکر می کنیم و نمی توانیم تمرکز لازم را برای دیگر کار ها به دست آوریم. همین موضوع استرس فرد را افزایش می دهد. اما اگر خانه شما تمیز و مرتب باشد، دیگر همچین تصویری در ذهن تان ایجاد نمی شود. در واقع محیط می تواند تاثیر زیادی روی حالت روحی ما داشته باشد.

### خوردن هله هوله

ما برای این که خوشحال شویم، به سوپر می رویم و خوراکی های خوشمزه ای که دوست داریم را برمی داریم و می

خوریم، اما در حقیقت خوردن زیاد هل هولی نه تنها ما را خوشحال نمی کند، بلکه منجر به تندخویی و عصبی شدن نیز می شود؛ بنابراین اگر می خواهید جدا از جسم سالم، اعصاب آرامی هم داشته باشید، اسنک های سالم مانند میوه و سبزیجات را جایگزین هله هوله هایی که هیچ ارزش غذایی ندارند، کنید.

### حذف وعده های غذایی

گاهی ما وقت کافی برای درست کردن یا حتی غذا خوردن نداریم، اما همین مورد می تواند روی اعصاب ما تاثیر منفی بگذارد. به عنوان مثال اگر شما صبحانه نخورید، سطح قند خون تان کاهش می یابد که نتیجه منفی روی اعصاب شما خواهد داشت. حتی نخوردن دیگر وعده های غذایی و نرسیدن مواد لازم بدن مانند ویتامین ب منجر به تندخویی می شود. افرادی که به یک باره رژیم غذایی می گیرند و موادی، چون مرغ، گوشت، آجیل، سبزیجات و میوه را از فهرست غذایی شان حذف می کنند، به مرور احساس افسردگی، ناراحتی و تندخویی را در خود احساس خواهند کرد.

### فعالیت در شبکه های اجتماعی

شبکه های اجتماعی، چون اینستاگرام و فیسبوک اگر چه سرگرم کننده هستند، اما اعتیاد به آن ها پس از مدتی تند خویی و افسردگی می آورد. تحقیقات نشان داده مردم در شبکه های اجتماعی به طور ناخودآگاه خودشان را با دیگران مقایسه می کنند و همین موضوع باعث ایجاد استرس در آن ها می شود. شما در این فضا مدام عکس های دوستان تان را می بینید که به مسافرت می روند، در میهمانی ها شرکت می کنند و با شریک زندگی شان زندگی عاشقانه ای دارند.. شاید فکر کنید که تماشای آن ها برایتان جالب است، اما در ناخودآگاهتان احساس عصبی، سرخوردگی و افسردگی خواهید کرد.