



سلامت زیر چتر احساسات

افرادی که به لحاظ روحی انسان‌های سالمی هستند، در واقع به افکار و احساسات و رفتار خود آگاه‌اند. آنها راه‌های مقابله با استرس را که بخش طبیعی زندگی همه انسان‌هاست به خوبی آموخته‌اند. در مورد خودشان احساس خوبی دارند و با دیگران نیز روابط عاطفی سالمی برقرار می‌کنند.

افرادی که به لحاظ روحی انسان‌های سالمی هستند، در واقع به افکار و احساسات و رفتار خود آگاه‌اند. آنها راه‌های مقابله با استرس را که بخش طبیعی زندگی همه انسان‌هاست به خوبی آموخته‌اند. در مورد خودشان احساس خوبی دارند و با دیگران نیز روابط عاطفی سالمی برقرار می‌کنند.

به هر حال بسیاری از اتفاقات روزمره که در زندگی رخ می‌دهد، می‌تواند سلامت عاطفی فرد را تحت تأثیر قرار داده و حس غم و اندوه و استرس و اضطراب ایجاد کند. این موارد عبارتند از: نقل مکان به خانه جدید تولد نوزاد بیماری یا جراحی طلاق و ازدواج مرگ عزیزان تغییر شغل (ارتقای شغلی یا از دست دادن شغل) تجربه مشکلات مالی

چینی‌ها معتقدند که

ریه: شخصی که دچار مشکل ریه و بی‌انرژی است، احساس غم و اندوه می‌کند و با گذشت زمان این احساس، ریه او را ضعیف کرده و می‌تواند به بیماری تنگی نفس، سرماخوردگی و آسم مبتلا شود و احساس خستگی کند. کبد: زمانی که کبد مشکل دارد، فرد احساس عصبانیت کرده و تحریک‌پذیر و افسرده می‌شود. همچنین زیر دنده و پهلو خود احساس درد می‌کند و درد دل و سردرد به سراغش می‌آید. طحال: مشکلات طحال همچون مشکلات گوارشی، موجب نفخ، کم‌اشتهایی، رنگ پریدگی، خستگی و ادم شده و حس نگرانی را در بیمار ایجاد می‌کند. کلیه: اگر کلیه فاقد انرژی لازم باشد، فرد دچار ترس می‌شود و این ترس با علائمی همچون خستگی، مشکلات ادرار، کمر درد و زانو درد و کمبود انرژی جنسی همراه خواهد بود. قلب: شادی و هیجان بیش از حد به دلیل اختلال در قلب به وجود می‌آید و این اختلال با علائمی همچون رویایی بودن، اختلال در خواب، حافظه ضعیف و بی‌قراری همراه می‌شود. در فرد سالم، حالت هیجانی موقتی است و او در زمان کوتاهی به وضعیت عادی باز خواهد گشت.

رابطه احساسات با سلامت بدن

گاه تغییرات خوب و مثبت نیز می‌تواند به اندازه تغییرات بد، استرس‌زا باشد. تأثیر احساسات بر سلامتی: بدن بسته به نوع فکر کردن، احساس و رفتار شما از خود واکنش نشان می‌دهد و این واکنش را ارتباط ذهن و بدن می‌نامند. هنگامی که استرس دارید و یا مضطرب و ناراحت هستید، بدن تلاش می‌کند به شما بگوید یک چیزی اشتباه است و صحیح عمل نمی‌کند. مثلاً فشار خون بالا و یا زخم معده ممکن است پس از یک واقعه استرس‌زا، مثل مرگ یک عزیز ایجاد شود. علائم فیزیکی زیر می‌توانند نشانه عدم تعادل روانی و احساسی فرد باشند: بی‌خوابی یا اسهال، خشکی دهان، کمردرد، تغییر در اشتها، درد قفسه سینه، خستگی بیش از حد، درد عمومی، سردرد، فشار خون بالا، مشکلات خواب و بی‌خوابی، تپش قلب، مشکلات جنسی، تنگی نفس، سفتی گردن، تعریق، ناراحتی معده، افزایش یا کاهش وزن. اگر شما از لحاظ روحی سلامت نباشید، سیستم ایمنی بدن‌تان ضعیف شده و احتمال ابتلا به بیماری افزایش می‌یابد. از طرفی، زمانی که شما استرس دارید و یا مضطرب و نگران هستید نمی‌توانید آن طور که باید، مراقب سلامتی خود باشید به خوبی ورزش کنید، یا غذاهای مغذی بخورید و یا حتی داروهای تجویزی پزشک را بموقع مصرف کنید. مصرف زیاد الکل، مواد مخدر، سیگار و حتی دارو نشانه عدم سلامت عاطفی فرد است.

همه ما افرادی را دیده‌ایم که همیشه یا اکثر اوقات، عصبانی، خوشحال، غمگین، نگران و یا ترسو هستند، چینی‌ها معتقدند هر یک از حواس پنجگانه به یک ارگان خاص از بدن مربوط می‌شود و به‌طور مستقیم روی یک قسمت از بدن تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر، یک واکنش متقابل به صورت چرخه‌ای میان اندام بدن و حواس وجود دارد؛ به‌طوری که وقتی به هر دلیلی احساس خوبی نداریم، اندام‌ها و اجزای بدن به درستی فعالیت نمی‌کنند و همین مسأله مجدداً موجب برانگیخته شدن احساسات منفی می‌شود.

دستیابی به سلامتی

مدتی آرام بنشینید و مدیتیشن کنید. در این حالت روی تمام اجزای بدن خود متمرکز شوید و سعی کنید با تنفس آرام و طبیعی، تنش را از خود دور کنید.

رژیم غذایی و شیوه زندگی خود را تغییر دهید تا سلامتی به بدن شما باز گردد. برای تقویت ریه، ادویه‌جات، ترش‌جات و غذاهای تند را در رژیم غذایی خود کم کنید و ورزش‌های هوازی انجام دهید و نفس عمیق بکشید. خنده بهترین دارو است.

برای تقویت کبد و کمک به مدیریت خشم و تحریک‌پذیری، مصرف گوشت و محصولات لبنی را کاهش دهید و از مصرف بی‌رویه آنها خودداری کنید. در عوض آجیل و سایر دانه‌ها را بخورید، سرکه و لیمو را به غذای خود اضافه کنید، تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش و حجم غذا را کاهش دهید.

برای تقویت طحال و کاهش نگرانی، از نوشیدنی‌های سرد و سبزیجات خام خودداری کنید و برنج قهوه‌ای و سیب‌زمینی شیرین و کدو را به رژیم غذایی خود بیفزائید. به‌طور کلی می‌توان گفت مصرف غذاهایی که شیرینی طبیعی دارند، برای طحال مفیدند. نوشیدن چای زنجفیل، پرهیز از پرخوری و مصرف غلات سبوسدار، سلامت طحال را تضمین می‌کند. برای تقویت کلیه و سلامت آن، از فعالیت بیش از حد، انزال زیاد (برای مردان) و مصرف شکر خودداری کنید. گوشت بره، گوشت گاو، حبوبات، گردو و لوبیا، سلامت کلیه را تأمین می‌کند، از استرس دوری کنید.

برای آرامش قلب، از چای‌های گیاهی، به ویژه بابونه و سنبل‌الطیب استفاده کنید و از مصرف الکل، دخانیات و قند پرهیزید. استفاده بیش از حد از رایانه و تماشای بیش از حد تلویزیون (به خصوص قبل از رفتن به رختخواب) برای سلامت قلب مضر است. در آن واحد فقط روی یک کار تمرکز کنید و از تمرکز هم‌زمان روی چند کار خودداری ورزید.

بهبود سلامت روحی

ابتدا سعی کنید احساسات خود را به رسمیت بشناسید و آنها را بپذیرید و درک کنید. در مرحله بعد، مرتب‌سازی دلایل نگرانی، غم و اضطراب می‌تواند به درمان و رفع آنها کمک بسیاری کند. احساسات خود را به روش مناسب بیان کنید. اگر استرس، اندوه و اضطراب می‌تواند به درمان و رفع آنها کمک بسیاری کند، احساسات خود را به روش مناسب بیان کنید. اگر استرس، اندوه و اضطراب شما ناشی از مشکلات جسمی است، نگهداشتن این احساسات در بدن، اوضاع را بدتر می‌کند. این موضوع را با یکی از اعضای خانواده، یا دوستان، مشاور و یا پزشک مطرح کنید؛ شاید آنها بتوانند با حمایت و پشتیبانی خود، سلامت عاطفی را مجدداً به شما بازگردانند. در یک وضعیت متعادل زندگی کنید:

سعی کنید به مشکلات مدرسه، خانه، کار و ... که حس منفی در شما ایجاد می‌کنند، فکر نکنید. این، به آن معنا نیست که وقتی نگران، مضطرب و افسرده هستید، تظاهر به خوشحالی کنید، بلکه سعی کنید روی مسائل و نکات مثبت زندگی‌تان تمرکز کرده و به آنها فکر کنید. حتی می‌توانید هر چیز مثبتی را که موجب خوشحالی و نشاط شما می‌شود، در یک دفترچه یادداشت و در مواقعی که دچار حس منفی می‌شوید به آن رجوع کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که داشتن دیدگاه مثبت موجب بهبود سلامت و افزایش کیفیت زندگی می‌شود. برای هر چیزی که موجب خوشحالی و لذت شما می‌شود، وقت بگذارید و راه‌هایی بیابید که بتوانید بر مشکلات و استرس در زندگی غلبه کنید.

انعطاف‌پذیر باشید:

افراد انعطاف‌پذیر به راحتی با راهکارهای مناسب با استرس مقابله می‌کنند. انعطاف‌پذیری را می‌توانید به طرق مختلف تقویت کنید؛ مثل حمایت اجتماعی، حفظ دیدگاه مثبت از خود، پذیرش تغییر و تحول در زندگی و امید به آینده. ذهن و بدن خود را آرام کنید: روش‌های تمدد اعصاب، مثل مدیتیشن، راه مناسبی برای به تعادل رساندن احساسات است. مدیتیشن در واقع نوعی هدایت تفکر و اندیشه است. به‌طور کلی می‌توان با استفاده از روش‌های مختلف ذهن خود را به سمت افکار مثبت هدایت کرد؛ مثل مدیتیشن، ورزش، حرکات کششی، تنفس عمیق و ... برای یافتن روش‌های تمدد اعصاب با پزشک خود مشورت کنید.

مواظب خودتان باشید:

برای حفظ سلامت روحی، همانطور که گفته شد، سلامت جسمی بسیار مهم است و با داشتن یک رژیم غذایی سالم، خواب کافی و ورزش می‌توان سلامت بدن را تأمین نمود. ورزش در از بین بردن تنش بسیار مفید است. از پرخوری و مصرف مواد مخدر و الکل اجتناب کنید که خود زمینه‌ساز مشکلات جسمی و خانوادگی است.

در مورد احساسات منفی خود با مشاور صحبت کنید: ممکن است بگویید نمی‌توان در مورد مشکلات و احساسات صحبت کرد؛ زیرا مسأله شخصی است؛ ولی همیشه این موضوع را به یاد داشته باشید که پزشک با نگاه کردن به شما نمی‌تواند متوجه استرس و اضطراب و ناراحتی شما بشود. با پزشک خود صادق باشید. او باید دریابد که مشکل فیزیکی شما ناشی از مشکلات روانی و عاطفی شماست یا به علائم و مشکلات دیگر جسمی مربوط می‌شود. ممکن است پزشک شما را برای درمان مشکلات فیزیکی به روانپزشک ارجاع دهد و ابتدا سلامت عاطفی و روحی شما که دلیل ایجاد مشکل جسمی است، درمان شود. توجه داشته باشید که گاهی این احساسات منفی به حدی قوی هستند که شما را از لذت بردن از زندگی محروم می‌کنند و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

حتی افسردگی نیز يك بیماری پزشکی است که با مشاوره فردی و پزشکی و یا با هر دوی آنها قابل درمان می‌باشد.

بیشتر: ..سلامت نیوز: سرویس خبری: روان:سلامت زیر چتر احساسات:::