

**عصبانی شدن، باعث بیماری می‌شود!**

یکی از دلایل قابل تبیین برای این موضوع، این است که حالات منفی، باعث از بین رفتن مدار مغز می‌شود و بدون شک، تأثیرات مخرب عصبانیت بر بدن انسان، به خوبی مشخص خواهد بود.

سلامت نیوز: یکی از دلایل قابل تبیین برای این موضوع، این است که حالات منفی، باعث از بین رفتن مدار مغز می‌شود و بدون شک، تأثیرات مخرب عصبانیت بر بدن انسان، به خوبی مشخص خواهد بود.

به گزارش جام نیوز، عصبانی شدن، یکی از واکنش‌های طبیعی انسان است و در مواردی عصبانیت ناگهانی، به افراد کمک می‌کند که استرس‌های پنهان خود را رها کنند. اما نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که عصبانیت هر روزه و مداوم، باعث افزایش خطرات مختلف همچون حملات قلبی و سکتة و ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن می‌شود.

محققان دانشگاه گرانادا اسپانیا، دریافته‌اند، عصبانی شدن نسبت به اشتباهات گذشته، می‌تواند تحمل افراد را نسبت به درد کاهش دهد.

آنها در تحقیق خود از 50 مرد و زن درباره احساسات، اشتباهات و فرصت‌های از دست رفته خود در گذشته، سوال کردند. نتایج نشان داد کسانی که با خاطرات بد خود در گذشته زندگی می‌کنند، در مقایسه با کسانی که در زندگی روزمره خود قرار دارند، در مقابل درد حساس‌تر می‌باشند.

یکی از دلایل قابل تبیین برای این موضوع، این است که حالات منفی، باعث از بین رفتن مدار مغز می‌شود و بدون شک، تأثیرات مخرب عصبانیت بر بدن انسان، به خوبی مشخص خواهد بود. زمانی که افراد عصبانی می‌شوند، به دلیل واکنش‌های فوری بدن، خطرات بیشتری سلامت فرد را تهدید می‌کند.

در افراد عصبانی، قلب در معرض خطر بیشتری در مقایسه با سایر اعضا می‌باشد. ضمن آنکه، خطر بیشتر برای کسانی می‌باشد که خشم و عصبانیت خود را سرکوب می‌کنند.

محققان سوئدی، با مطالعه 2.755 مرد، دریافته‌اند افرادی که هنگام برخورد غیرمنصفانه آزادانه، عصبانیت و ناراحتی خود را ابراز نمی‌دارند، خطر حمله قلبی در آنها دو برابر می‌باشد.

محققان توصیه می‌کنند افراد، ناراحتی خود را، در درون خود نگه ندارند. البته این توصیه شامل افرادی می‌شود، که همیشه عصبانی نمی‌باشند.

بر اساس گزارش میل آنلاین، همچنین دانشمندان دانشگاه هاروارد، با تحقیق بر روی 670 مرد، دریافته‌اند که عصبانیت و احساسات منفی، تأثیر مضر بر ریه افراد دارد، چرا که هرمون‌های استرس، باعث افزایش التهاب در مسیر جریان هوا، می‌شود. مطالعات دیگر نیز، نشان داد که عصبانیت، تأثیرات منفی بر سیستم دفاعی بدن دارد.

بیشتر: .. سلامت نیوز: سرویس خبری: روان: عصبانی شدن، باعث بیماری می‌شود!:::