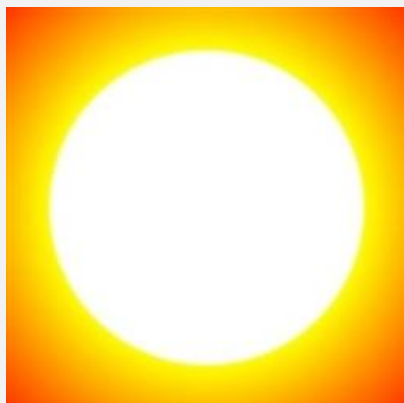


چرا با گرمای هوا بد خلق می‌شویم

هوای داغ تابستان یقیناً بر بدن ما تاثیر می‌گذارد، اما گرمای هوا ممکن است خلق و خوی ما را هم به هم بریزد.



همشهری آنلاین: هوای داغ تابستان یقیناً بر بدن ما تاثیر می‌گذارد، اما گرمای هوا ممکن است خلق و خوی ما را هم به هم بریزد.

بسیاری از افراد هنگامی درجه حرارت بالا می‌رود، اندکی تحریک‌پذیر می‌شوند. در واقع معلوم شده است که هوای داغ و به خصوص هوای شرجی با افزایش پرخاشگری و خشونت و نیز تنگ‌خلقی و بی‌حوصلگی ارتباط دارد.

اشکال در به خواب رفتن، کم آبی بدن و محدودیت فعالیت‌های روزانه- مثلاً اجبار به ماندن درون خانه به خاطر گرمای شدید- ممکن است در بدتر شدن خلق و خو در هوای گرم دخیل باشند. در چنین حالتی ناتوانی در کنترل کردن این موقعیت ممکن است برخی از افراد را بیشتر تحریک کند.

اگر گرمای تابستان باعث بدخلقی و خشم‌تان شده است بهتر است از گرفتن تصمیم‌های مهم زندگی پرهیز کنید، زیرا ممکن است بعدها دچار پشیمانی شوید.

چه در اداره باشید و چه در خیابان توجه داشته باشید که افرادی که با آنان سروکار دارید نیز ممکن است از گرمای شدید کلافه شده باشند و اگرچه اندکی احساس افسردگی و بدخلقی در گرمای تابستان رایج است، درصد کوچکی (حدود یک تا دو درصد) افراد دچار گونه تابستانی "اختلال خلقی فصلی" (SAD) هستند.

این گروه افراد به جز احساس ناراحتی و افسردگی، در اوقات تابستان ممکن است به شدت دچار اضطراب و نگرانی شوند. گرما و آفتاب تابستان برای این افراد تقریباً غیرقابل تحمل است.

توصیه‌های کلی برای کنار آمدن با گرمای تابستان تامین آب بدن، و توجه به علائم بدنی‌تان است. اگر سالم هستید، و می‌خواهید ورزش کنید، سعی کنید ورزش‌تان را در ساعات بامدادی یا پس از غروب آفتاب انجام دهید، و نه در میانه روز.

اگر داروهای ادرارآور مانند داروهای ضد فشارخون مصرف می‌کنید، باید بیشتر از حد معمول مراقب تامین آب بدن‌تان باشید.

به علاوه بر حفظ آرامش‌تان به جنبه‌های زندگی‌تان فکر کنید که می‌توانید کنترل‌شان کنید و به یاد داشته باشید که در نهایت هوا خنک خواهد شد.