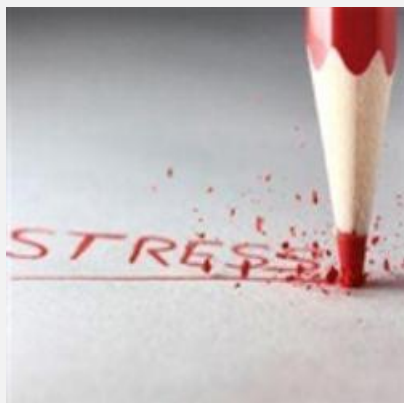


استرس بی استرس!

تحقیقات اخیر محققان دانشگاه ایلینویز آمریکا نشان می‌دهد که نحوه نگرش انسان به موضوعات، مهمترین عامل ایجاد استرس است و با توجه به آثار بسیار منفی آن بر جسم و روح، درحد امکان باید با استرس مقابله کرد.



همشهری آنلاین: تحقیقات اخیر محققان دانشگاه ایلینویز آمریکا نشان می‌دهد که نحوه نگرش انسان به موضوعات، مهمترین عامل ایجاد استرس است و با توجه به آثار بسیار منفی آن بر جسم و روح، درحد امکان باید با استرس مقابله کرد. به گزارش ایرنا، مهمترین عامل استرس، طرز فکر انسان است. استرس موجب می‌شود تمام اتفاقات زندگی از پشت یک شیشه غبارآلود منظره شوند.

زندگی بزرگ‌ترین نعمت خداوند است، ولی فرد مضطرب هیچ‌گاه فرصت لذت از این نعمت را ندارد. مهمترین تاثیر استرس، بدبینی و ناکامی در تمام امور است.

ناآرامی و دغدغه ذهنی نه تنها زندگی اجتماعی افراد را تحت الشعاع قرار می‌دهد بلکه اثرات سوپی بر سلامتی دارد.

گزارش‌های پزشکی حاکی است؛ استرس مهمترین عامل بروز بیماری‌های قلبی، دیابت، آسم، آلزایمر و سردرد است. علاوه بر این یکی از مهمترین دلایل چاقی مفرط نیز اضطراب است. استرس باعث می‌شود که فرآیند پیری با سرعت بیشتری انجام شود و فرد همیشه افسرده باشد. مشکلات گوارشی و یبوست نیز از مهمترین عوارض استرس هستند.

مهمترین دغدغه متخصصان روانشناس یافتن سرچشمه استرس و جستجوی روشی برای مهار آن است. تحقیقات اخیر دانشمندان دانشگاه ایلینویز آمریکا نشان می‌دهد که تنها دلیل استرس نگرش و طرز فکر افراد است و هر انسانی برای درمان آن باید به خودش مراجعه کند.

درنتایج این مطالعات آمده است که افراد حساس، وسواسی و بدبین، مدام در ذهن خود از کاه کوه می‌سازند و به دنبال دلیلی برای برهم زدن آرامش خود هستند.

این افراد مدام به ژن‌های خود آسیب می‌رسانند و اطرافیان را با جملات مایوس کننده نا امید می‌کنند. مادران مضطرب فرزندان بیمار به دنیا می‌آورند و آینده تاریکی را برای آنان رقم می‌زنند.

این گزارش حاکی است: استرس موجب کاهش فعالیت مغز و حافظه می‌شود و کارایی فرد را مختل می‌کند. مغز افراد مضطرب و پریشان قابلیت تمرکز روی یک موضوع خاص را ندارد. طبق آخرین آمارگیری انجام شده توسط سازمان جهانی بهداشت، 20 درصد افراد مبتلا به استرس حاد هستند و این میزان در نوجوانان بیشتر است؛ بنابراین متخصصان به دنبال روش‌هایی برای مهار این مشکل هستند.

مهمترین راهکار مبارزه با استرس توکل به خدای بزرگ است. ایمان به وجود یک قدرت برتر و بی‌همتا و سپردن تمام امور به او تنها راه آرامش و رهایی از تمام تنش‌ها است.

براساس این مطالعات برخی از روش‌های عملی و علمی مقابله با استرس عبارتند از :

#8226 کشیدن نفس عمیق و نوشیدن یک لیوان آب در مواقع بروز مشکل

#8226 صحبت کردن و لمس کردن عزیزان

#8226 عدم رویاپردازی و نگرش واقعی به مسایل

#8226 نوشیدن هشت لیوان آب در روز

#8226 تهیه فهرستی از موفقیت‌های کسب شده و مرور روزانه آنها

#8226 دیدن برنامه‌های طنز و خواندن پیامک‌های خنده دار

#8226& قدم زدن در طبیعت
#8226& برقراری ارتباط با دوستان خوب و شاد
#8226& کنارگذاشتن نگرانی از آینده
#8226& بیان صریح خواسته‌ها به همسر و مدیر
#8226& برنامه‌ریزی دقیق
#8226& دوش گرفتن و استفاده از عطر
#8226& تمیزنگه داشتن محیط کار و زندگی
#8226& هنر 'نه' گفتن در صورت لزوم
#8226& پوشیدن لباس‌های راحت و شاد
#8226& بیان عشق و خشم
#8226& مشورت
#8226& گریه کردن در مواقع ترس و ناراحتی
#8226& افزایش اعتماد به نفس
#8226& دادن فرصت اشتباه کردن به دیگران
#8226& احترام به خواسته‌های خود و اطرافیان
#8226& زندگی کردن در لحظه
#8226& انجام حرکات ورزشی منظم
#8226& اولویت‌بندی تمام امور در زندگی
#8226& متعهد بودن در کار و روابط
#8226& بی‌توجهی به شایعات بی‌اساس
#8226& تکرار مداوم این عبارت : هیچ انسانی کامل نیست.

براساس این گزارش برخی از مواد غذایی موثر در کاهش استرس عبارتند از :

#8226& سیر
#8226& چای سبز
#8226& آواکادو
#8226& انواع ماهی
#8226& سویا
#8226& اسفناج
#8226& زغال اخته
#8226& لوبیا
#8226& توت فرنگی
#8226& گوجه فرنگی
#8226& انواع غلات
#8226& هویج
#8226& تخم مرغ
#8226& پیاز
#8226& گردو
#8226& گل کلم