

عصبانیت به قلبتان آسیب می‌زند

خشم زیاد باعث بیماری قلبی می‌شود. اگر شما گاهی خشمگین و عصبانی می‌شوید، طبیعی است. در واقع ابراز خشم به شیوه درست و منطقی می‌تواند نشان‌دهنده ...



سلامت نیوز: خشم زیاد باعث بیماری قلبی می‌شود. اگر شما گاهی خشمگین و عصبانی می‌شوید، طبیعی است. در واقع ابراز خشم به شیوه درست و منطقی می‌تواند نشان‌دهنده سلامت باشد. ولی به طور مکرر دچار خشم و عصبانیت شدن، عادی نیست و نیاز به درمان دارد. افرادی که در هنگام عصبانیت وسیله‌ای را پرت می‌کنند و یا داد می‌زنند، و همین‌طور افرادی که خشم خود را می‌خورند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. نباید موقع عصبانیت دادوبیداد کنید، ولی نباید هم خشم خودتان را بخورید، بلکه بهتر است به طور منطقی و صحیح به فردی که باعث عصبانیت شما شده است، بگویید چه احساسی دارید. خشم و بیماری قلبی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ دانشمندان به درستی جواب این سوال را نمی‌دانند، اما خشم ممکن است اثرات فیزیولوژیکی بر قلب و رگ‌های خونی داشته باشد. احساساتی همانند خشم که باعث ترشح هورمون‌های استرس زا از قبیل آدرنالین و کورتیزول می‌شود، سرعت ضربان قلب و تنفس را زیاد می‌کند و انرژی زیادی را از دست می‌دهید. همچنین به علت انقباض رگ‌های خونی، باعث افزایش فشار خون می‌شود. اگر بارها و بارها این عصبانیت رخ دهد، از آنجاکه مقدار هورمون‌های استرس زا در بدن شما زیاد می‌شود، باعث فرسایش قلب و سیستم قلبی عروقی می‌گردد و به شما آسیب می‌رساند.

اگر شما مکرراً عصبانی شوید، ممکن است باعث تجمع پلاک‌های چربی در رگ‌های خونی و بروز بیماری آترواسکلروز در خودتان شوید. در این بیماری عمل پمپاژ کردن قلب سخت‌تر انجام می‌گیرد، عروق خونی منقبض می‌شوند، افزایش قند خون و چربی خون رخ می‌دهد و تمام این موارد باعث تخریب دیواره عروق می‌گردد. اما این نکته را نباید فراموش کرد افرادی که زیاد خشمگین می‌شوند، دارای مشکلات روحی از قبیل افسردگی می‌باشند، پس نباید تنها عامل ایجادکننده بیماری‌های قلبی را، عصبانیت دانست.

احساسات و قلب

در افراد سالم، عصبانیت به میزان قابل توجهی در بروز بیماری‌های قلبی نقش دارد و در افراد دارای بیماری‌های قلبی، این احساسات منفی باعث بروز مشکلات جدی تری می‌گردد. بر اساس تحقیقات می‌توان گفت که خشم، باعث آسیب بیشتری در قلب مردان نسبت به زنان می‌شود. لذا مهم است که پزشک از خلق و خو و زندگی بیمار خود مطلع باشد، زیرا تغییرات روحی می‌تواند تغییراتی در قلب بوجود آورد.

مقابله با عصبانیت

مشاوره با روانشناس می‌تواند به شما در مقابله با خشم کمک کند، اما شما خودتان نیز می‌توانید به خودتان کمک کنید. عواملی را که باعث خشم شما می‌شوند، بشناسید و آنها را از خودتان دور کنید. به خودتان بگویید: من نمی‌توانم با سرزنش کردن دیگران، کار خودم را به انجام برسانم، حتی اگر آنها باعث به تاخیر انداختن کارم گردند. پس باید از زاویه دیگری به کار خودم نگاه کنم. اگر من از دست کسی عصبانی شوم، کارم را به خوبی نمی‌توانم انجام دهم. پس در حال حاضر باید آرام باشم. عصبانیت زیاد باعث بیماری من می‌شود، پس باید به چیزهای مثبت فکر کنم.

مقابله با استرس

پرخوری نکنید. مهارت نه گفتن را یاد بگیرید. شما نباید همیشه به دیگران بگویید بله و انتظارات آنها را برآورده کنید (البته به طور

منطقی و درست). سیگار را ترک کنید. سیگار تحریک کننده استرس می‌باشد. ورزش کنید. ورزش‌های هوازی باعث آزاد شدن هورمون اندروفین و ایجاد نگرش مثبت در شما می‌شود. هر روز آرامش خود را حفظ کنید. مسئولیت پذیر باشید. بر آنچه که می‌توانید انجام دهید و آنچه که نمی‌توانید انجام دهید، کنترل داشته باشید. علل استرس را کاهش دهید. مثلا افرادی هستند که بیش از حد می‌خواهند کار کنند، اما همیشه وقت کم می‌آورند.

پس بهتر است توانایی‌های خود را بشناسید، کارهای خود را اولویت بندی کنید و زمان لازم برای انجام هر کار را مشخص کنید و زمانی را به استراحت و تفریح خودتان اختصاص دهید. کارهایی که بر باورهای شما تاثیر دارند و باعث می‌شوند بهتر کار کنید را انجام دهید، مثل نماز اول وقت خواندن. اهداف و انتظارات خود را واقع‌بینانه تنظیم کنید. مسلم است که شما نمی‌توانید تمامی کارهای خود را به طور کامل و به درستی انجام دهید. اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. هنگامی که احساس ضعف نفس می‌کنید، کارهای خوب خود را به یاد بیاورید. استراحت کافی داشته باشید. زمان استراحت، باید هم ذهن و هم بدنتان استراحت کند. برخی افراد با چرت کوتاه روزانه، استرس را از خودشان دور می‌کنند.

روش‌های ایجاد آرامش

1- تنفس عمیق: فکر کنید یک نقطه در زیر ناف شما وجود دارد. تا آن نقطه، شکم خود را پر از هوا کنید. اجازه دهید تا هوا از شکم شما بالا بیاید و از بدن خارج گردد.

2- آرامش عضله: چند نفس عمیق بکشید، بازدم را به آرامی انجام دهید. به مناطقی از بدنتان که گرفته اند، دقت کنید. به سرعت آن مناطق را شل کنید. به آرامی سر خود را 1 تا 2 بار بچرخانید. حرکتی که باعث درد می‌شود را انجام ندهید. شانه خود را به جلو و عقب ببرید. تمام عضلات خود را شل کنید. فکرهای خوب کنید. یک بار دیگر نفس عمیق بکشید و به آرامی بازدم کنید.

3- آرامش ذهن: در ذهن خود صحنه آرامش بخشی را تصور کنید و موارد مثبت را در آن بگنجانید.

4- پس خوراند زیستی: مهارت کاهش استرس می‌باشد که توسط ابزارهای مختلف برای اندازه گیری درجه حرارت، ضربان قلب، تنش عضلانی و دیگر علائم حیاتی انجام می‌شود. هدف پس خوراند زیستی عبارتست از یادگیری آرام کردن بدن و شما با یادگیری این روش می‌توانید در برابر عواملی که باعث درد و تنش در شما می‌گردند، مقابله کنید. اگر یکی از این راه‌های آرام سازی برای شما مفید بود، آن روش را هر روز به مدت 30 دقیقه انجام دهید.