

مشکلات روحی خود را کنترل کنید

اگر بتوانید اعصاب‌تان را کنترل کنید هم بدن‌تان را نجات داده‌اید و هم شاید زندگی‌تان را! آخرین باری که برای سی‌تی‌اسکن...



سلامت نیوز: اگر بتوانید اعصاب‌تان را کنترل کنید هم بدن‌تان را نجات داده‌اید و هم شاید زندگی‌تان را! آخرین باری که برای سی‌تی‌اسکن، ام‌آر‌آی یا رادیوگرافی رفته‌اید، یادتان هست؟ شاید پزشک به شما گرفتگی رگ‌ها، ربه‌های پر از خلط یا یک استخوان تازه شکسته را نشان داده است، نه؟ اما قطعاً پزشک‌تان به شما نگفته «5 سانتی‌متر آن طرف‌تر از مری، آن زائده قرمزی که شبیه مشت است را می‌بینی؟ این خشم تو است، به شکل خطرناکی بزرگ شده، بگو ببینم امروز چه کسی شما را عصبانی کرده است؟!"

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ در حالی که تقریباً هیچ تکنولوژی پیشرفته پزشکی قادر به دیدن احساسات شما نیست، اما احساسات شما می‌توانند به اندازه سایر ارگان‌های بدن در سلامت شما تأثیرگذار باشند. محققان می‌گویند احساسات ما واکنش‌هایی فیزیولوژیک هستند. این ایده که بدن ما از احساسات و عواطف ما جداست کاملاً اشتباه است. این نوشته به نوعی یک کلاس آناتومی به زبان ساده است که شاید پزشک‌تان هم آن را نداند. در اینجا ارتباط میان عصبانیت، تنهایی و اضطراب را با کمردرد، فشارخون بالا و زوال عقل بررسی خواهیم کرد و اینکه چگونه در بدترین شرایط عصبی بتوانید خودتان را کنترل کرده و اصطلاحاً فیوز نپرانید.

مشکل شما: عصبانیت

شما+کله‌ای که از آن دود بلند می‌شود= کمردرد؛ این را نتایج مطالعه‌ای که اخیراً در ژورنال پزشکی درد منتشر شده، نشان می‌دهد؛ اینکه وقتی آدم‌ها از عصبانیت منفجر می‌شوند درد کمر در آنها تشدید می‌شود. عقیده بر این است که خشم مسیرهای عصبی‌ای را فعال می‌کند که تنش‌های ذهنی را به عضلات اطراف ستون فقرات انتقال می‌دهد. از طرف دیگر عصبانیت شدید تولید اندروفین‌ها را سرکوب می‌کند؛ موادی که باعث کاهش درد می‌شوند.

راه‌حل شما: یک قدم عقب بروید

نخست اینکه خشم خود را تشخیص دهید. آیا واکنش شما فیزیکی است؟ آیا دارید فحاشی می‌کنید؟ علت عصبانیت هر چه هست از آن به عنوان یک راهنما استفاده کرده و کمی به عقب برگردید و سعی کنید خود را در جایگاه یک قاضی ببینید. سعی کنید با بررسی کنش و واکنش آن لحظه و آینده بهترین تصمیم را بگیرید نه اینکه صرفاً همان لحظه را ببینید. تحقیقات دانشمندان دانشگاه ایالتی اوهایو نشان داده این فرایند برای فاصله انداختن بین شما و آن لحظه فوران خشم بسیار موثر است و می‌تواند افکار اعصاب خردکن را کاهش داده و از شدت خشم شما بکاهد.

مشکل شما: فرسودگی شغلی

فکر می‌کنید می‌توانید از پس 60 ساعت کار در هفته برآیید؟ برای این کار باید قند خون‌تان را کنترل کنید. مطالعات دانشمندان صرب نشان داده مردانی که سر کار احساس استرس می‌کنند 21 درصد بیشتر از مردانی که چنین حسی ندارند در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند. اگر آنقدر کارتان زیاد است که پشت پرونده‌ها گم شده‌اید آن وقت احتمال دارد دچار اختلال خواب شوید؛ چیزی که در نهایت می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد.

راه‌حل شما: بخندید و تحملش کنید

مطمئن‌ترین راه خلاص شدن از کار و فرار به جایی دور برای تعطیلات است. ولی خب پس تکلیف خرج زندگی چه می‌شود؟! در این

حالت بهترین راه این است که نحوه برخورد با شغل‌تان را تغییر دهید. تحقیقات دانشمندان دانشگاه کانزاس نشان داده‌اند خندیدن در زمانی که تحت استرس هستید می‌تواند ضربان و فشار وارد بر قلب را کاهش دهد. خوشبختانه لازم نیست مثل یک دیوانه مدام بخندید؛ حتی یک لبخند نصفه نیمه هم می‌تواند استرس شما را کاهش دهد.

مشکل شما: بدبینی

افراد بدبین بسیار بیشتر از افراد خوشبین در معرض خطر سکتة مغزی قرار دارند؛ محققان فنلاندی این مسئله را ثابت کرده‌اند. بدبینی مداوم و پایدار می‌تواند به عروق خونی شما آسیب زده و باعث اختلال در بخشی از سیستم عصبی شود که عملکرد قلب را کنترل می‌کند و در نتیجه خطر سکتة مغزی (به دلیل نرسیدن خون کافی به مغز) افزایش می‌یابد.

راه‌حل شما: زدن عینک خوشبینی

احتمالا شما یک فرد خوشبین واقعی نیستید اما احتمالا آدمی هم نیستید که ذاتا به‌طور مداوم نه بگوید و غر بزند. شما صرفا باید حس خوشبینی خود را تقویت کنید مثل ورزش کردن عضلات! هر هفته بخشی از زندگی خود را در نظر بگیرید (زندگی شغلی، عاطفی، اجتماعی و...) و اینطور فرض کنید که اگر همه چیز خوب پیش برود 10 سال دیگر چه شرایطی خواهید داشت. این تمرین بنا بر تحقیقات دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا در ریورساید می‌تواند دیدگاه کلی شما در مورد کلیت زندگی‌تان را به‌شدت بهبود بخشد.

مشکل شما: تنهایی

شاید در شبکه‌های اجتماعی 2 هزار دوست داشته باشید اما اگر احساس مرتبط بودن با آنها را نداشته باشید خودتان آن را در قلب‌تان حس خواهید کرد. نتایج مطالعه‌ای که اخیرا در دانشگاه شیکاگو صورت گرفته نشان می‌دهد افراد تنها چهار برابر بیشتر از افرادی که ارتباطات اجتماعی رضایت‌بخشی دارند با مشکل افزایش فشارخون مواجه می‌شوند. حتما خودتان علت ترسناک بودن این مسئله را می‌دانید؛ افراد منزوی و تنها در صورت افزایش فشارخون به‌شدت در معرض خطر حمله قلبی قرار می‌گیرند.

راه‌حل شما: کمک بگیرید

مردان از ارتباطات گروهی احساس رضایت فراوانی خواهند داشت، به همین دلیل است که تغییر محل زندگی یا مدرسه یا دانشگاه برای مردان سخت است چون باید دوباره خود را در گروه‌های جدید وارد کنند تا از این احساس رضایت بهره‌مند شوند. توصیه محققان بخش جامعه‌شناسی دانشگاه شیکاگو این است که برای انجام کارهایی که دوست دارید، داوطلب شوید. وقتی در گروه‌هایی وارد شوید که فعالیت‌های عالم‌المنفعه‌ای انجام می‌دهند که همه به آن اعتقاد داشته و از انجامش لذت می‌برند خواه ناخواه دوستی‌های تازه‌ای شکل می‌گیرد.

مشکل شما: اضطراب

وقتی شرایط سخت می‌شود اضطراب شما را وادار به واکنش می‌کند. این غیرعادی نیست اما اگر شما به‌طور مداوم احساس نگرانی و اضطراب کنید، ممکن است عقل‌تان را از دست بدهید! نتایج تحقیق دانشمندان بریتانیایی نشان داده اضطراب می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد. علت تنش و فشار ذهنی است که سطح گلوکوکورتیکوئیدها را در بدن افزایش می‌دهد. این مواد که در اصل هورمون‌های استرس نامیده می‌شوند در مقادیر بالا می‌توانند سلول‌های مغزی را در مرکز حافظه تضعیف کنند.

راه‌حل شما: مغزتان را تعلیم دهید

این نسخه را در باشگاه ورزشی انجام دهید: دست‌کم سه بار در هفته نیم ساعت تمرین هوازی (که ضربان قلب را افزایش دهد) با شدت متوسط انجام دهید. تحقیقات نشان داده این تمرین تأثیری مشابه داروهای کاهش اضطراب دارد. به علاوه فعالیت بدنی، با افزایش سطح اکسیژن مغز به خاطر سپردن و یادآوری اطلاعات را تسهیل خواهد کرد.

مشکل شما: افسردگی

احساس بی‌حالی و افسردگی ممکن است آژیر قرمزی برای سرطان باشد. نتایج مطالعه محققان دانشگاه جان هاپکینز نشان داده افرادی که احساس افسردگی دارند 69 درصد بیشتر از افراد شاد و طبیعی در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند. با گذشت زمان، افسردگی با ایجاد اختلال در ترشح هورمون استرس و در نتیجه تغییر چرخه رشد سلولی و برهم خوردن تنظیمات آن، خطر ابتلا به

سرطان را افزایش می‌دهد.

راه‌حل شما: واقع‌گرایی

اعتماد به نفس ویژگی بسیار خوبی است اما نتایج تحقیقات در دانشگاه پنسیلوانیا نشان داده افرادی که اعتماد به نفس بیش از حد طبیعی دارند به شدت در معرض خطر افسردگی قرار دارند. علت این است که وقتی کسی به اصطلاح بیش از حد خودش را تحویل بگیرد، راه‌های پیشرفت و بهبود شرایط محدود شده و خطر افسردگی افزایش می‌یابد، بنابراین شکست را به عنوان یک احتمال بپذیرید. وقتی ضعف‌های خود را قبول کنید آن وقت به دنبال راهی برای برطرف کردن آنها خواهید رفت.