

ترفندهایی برای داشتن احساس بهتر

ممکن است طی روز دچار برخی علایم جسمی شویم که احساس ناخوشایندی در ما ایجاد می کند. مشکلاتی که اغلب دوست داریم بدانیم چگونه می توان از دست آن ها خلاص شد.



ممکن است طی روز دچار برخی علایم جسمی شویم که احساس ناخوشایندی در ما ایجاد می کند. مشکلاتی که اغلب دوست داریم بدانیم چگونه می توان از دست آن ها خلاص شد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، در این زمینه سایت PREVENTION پیشنهادهایی را ارائه می دهد :

1. خارش گلو - گوش را بخارانیید
خارش گلو به آسانی از بین نمی رود زیرا دسترسی به آن تقریباً ناممکن است. به گفته یک متخصص گوش، حلق و بینی، وقتی اعصاب گوش تحریک می شود یک واکنش بازتابی ایجاد و گلو منقبض می شود که در پی آن خارش گلو از بین می رود.

2. تفاوت گوش راست و چپ در پردازش پیام
گوش راست پیام های گفتاری را بهتر از گوش چپ پردازش می کند. پژوهشگران آمریکایی دریافته اند که گوش راست می تواند سخن را سریع تر از گوش چپ پردازش کند. از سوی دیگر، گوش چپ در پردازش موسیقی بهتر عمل می کند. در یک اتاق شلوغ و پر صدا برای شنیدن سخن فرد مورد نظر گوش راست را به سمت او بگیرید. اما اگر می خواهید به آهنگ گوش دهید، از گوش چپ خود استفاده کنید.

3. سرفه کردن یک مسکن است
پژوهشگران آلمانی طی مطالعات خود دریافتند هنگامی که از بیماران خواسته شد تا هنگام آمپول زدن سرفه کنند، آنها احساس درد نکردند. علت این است که هنگام سرفه کردن، فشار قفسه سینه و ستون فقرات افزایش می یابد. این فشار مانع از راه پیدا کردن سیگنال های درد به بالای ستون فقرات می شود، در نتیجه سرفه کردن مانند یک مسکن عمل می کند.

4. برای کاهش دادن احتقان از زبانتان استفاده کنید
اگر چه داروی ضد احتقان فراوانی در داروخانه ها موجود است اما راه طبیعی هم برای رفع این مشکل وجود دارد. کاری که باید انجام دهید این است که با استفاده از زبان به طور متناوب به سقف دهان و با استفاده از انگشتان بین ابروها فشار وارد کنید.

5. برای تسکین دندان درد، کمی یخ به دست های خود بمالید
وقتی شما یخ را به پشت دست، در قسمت بین شست و انگشت سبابه بمالید درد دندان 50 درصد کاهش پیدا می کند. اعصاب این قسمت از دست، قسمتی از مغز را که علایم درد صورت و دست را مسدود می کند، تحریک می کند.

6. تاول ها بر اثر سوختگی را از بین ببرید
به ما یاد داده شده است که برای کاهش شدت سوزش ناشی از سوختگی کمی یخ روی قسمت آسیب دیده قرار دهیم در حالی که آب ولرم گزینه بهتری است. اگر دچار سوختگی شده اید، آن قسمت را تمیز کنید و با انگشتان روی آن فشار وارد کنید و همزمان در زیر آب ولرم قرار دهید. یخ درد را بی حس می کند و آب ولرم مانع از ورم و تاول زدن می شود.

7. پیشگیری از درد ناگهانی در پهلوی هنگام دویدن
بیشتر مردم هنگام دویدن دردی در پهلوی خود حس می کنند که نفس کشیدن را سخت می کند. این مشکل اغلب زمانی رخ

می دهد که با قرار دادن پا ی راست روی زمین نفس را به بیرون دهیم . این کار روی کبد فشار وارد می کند. فشار ی که بر کبد وارد می شود باعث کشیده شدن دیافراگم می شود و نفس کشیدن را دشوار می کند. برای پیشگیری از این حالت هنگام قرار دادن پا ی چپ نفس را بیرون دهید.

8. پیش گیری از خونریزی از دماغ

در این مواقع از فرد خواسته می شود سر را به عقب ببرد و روی بینی فشار وارد کند. اگر چه این یک روش منطقی به نظر می آید اما به ویژه برای کودکان خطرناک است. هنگامی که سر را به عقب می برید ، جریان خون به پایین راه می افتد و احتمال وارد شدن آن به سیستم تنفسی وجود دارد که ممکن است به خفگی و حتی مرگ منجر شود. یک راه امن این است که به دو طرف بینی جایی که به استخوان منتهی می شود، با دو انگشت شست و سبابه فشار وارد کنید.

9. با کمک تنفس ضربان را کند کنید

هر زمانی که بیش از حد هیجانی می شوید و احساس می کنید که قلب شما از سینه کنده می شود، می توانید با روش ساده نفس کشیدن آن را کند کنید. عصبی را که مسئولیت ضربان قلب را به عهده دارد، می توان با تنظیم ریتم نفس کشیدن کنترل کرد.

10. یخ زدن مغز را متوقف کنید

با اولین قاشقی که از بستنی میل می کنید یا با نوشیدن یک نوشیدنی بسیار سرد، عصب های دهان دچار شوک می شود و مغز تصور می کند که دارد یخ می زند. برای جبران این سرما سیستم مغزی فعالیت می کند تا بلافاصله گرم شود و این امر باعث درد شدید می شود. برای رفع این حالت زبان خود را روی کام دهان فشار دهید . هرچه فشار بیشتری وارد شود ، درد سریع تر از بین می رود.

11. متوقف کردن حس سوزن سوزن شدن

اگر در یکی از قسمت های بدن احساس سوزن سوزن شدن می کنید می توانید آن را به آسانی از بین ببرید. اگر این حس در دست است، سر را چندین بار از یک سمت به سمت دیگر کج کنید تا این حالت از بین برود. زیرا این حس به دلیل تنش در انتهای عصب موجود در گردن ایجاد می شود. با آرام کردن عضلات گردن می توانید فشار روی انتهای عصب را کم کنید. در صورت خواب رفتن پا ها بایستید و راه بروید.

12. بهبود بخشیدن حافظه کوتاه مدت

پردازش های حافظه که هنگام خواب رخ می دهد، راه موثری برای یادآوری مطالب است بنا بر این هر چه قبل از خواب یاد گرفته اید برای مدت طولانی تر در ذهن می ماند. این یعنی که روز بعد می توانید سوال های امتحانی را بهتر جواب بدهید. پس قبل از خواب فقط نکات مهم را مرور کنید.