

تأثیر عصبانیت بر سلامت جسم



خشمگین شدن و عصبانیت شاید برای بسیاری از افراد به رفتاری عادی و روزمره تبدیل شده باشد. شاید در طول شبانه روز بارها با هر کسی بحث و بگو مگو داشته باشند. اما بد نیست با تأثیرات این عادت بد بر روی سلامت قلب آشنا شویم.

بیماری جسمی، عصبانیت، بیماری قلبی، سلامت جسم، خطر آریتمی، آسیب های کبدیدرد های عضلانی، اسهال، ورم معده، سلامت

بیماری جسمی ناشی از عصبانیت

خشم زیاد باعث بیماری قلبی می شود. اگر شما گاهی خشمگین و عصبانی می شوید، طبیعی است. در واقع ابراز خشم به شیوه درست و منطقی می تواند نشان دهنده سلامت باشد. ولی به طور مکرر دچار خشم و عصبانیت شدن، عادی نیست و نیاز به درمان دارد. افرادی که در هنگام عصبانیت وسیله ای را پرت می کنند و یا داد می زنند، و همینطور افرادی که خشم خود را می خورند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های 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.

تأثیر عصبانیت بر سلامت جسم

عصبانیت و ترس جزو احساساتی هستند که بدترین تأثیر را روی بدن و بخصوص قلب می گذارند. به عقیده متخصصان، این احساسات عامل تمام ناخوشی ها و بیماری هاست. خوشبخت و آرام زندگی کردن بهترین راه پیشگیری از درد و بیماری است. زمانی که عصبانی می شوید، عضلات و مفاصل تان سفت شده و جریان خون کندتر می شود، تعادل سیستم عصبی به هم می خورد، هورمون ها دچار اختلال می شوند و سلامت قلب و عروق به خطر می افتد، فشار خون و ضربان قلب افزایش می یابد، فعالیت مغزی بخصوص در لوب های گیجگاهی و پیشانی دچار اختلال شده و صفرا بیش از اندازه ترشح می شود.

1- عصبانیت و خطر آریتمی

استرس های روحی و جسمی ناشی از عصبانیت می تواند باعث افزایش خطر ضربان غیرطبیعی قلب یا همان آریتمی قلبی شود. اگر نمی خواهید قلب تان دچار مشکل شود و ضربان آن به طور غیرطبیعی کند یا تند شود، آرامش تان را حفظ کنید.

2- عصبانیت و آسیب های کبدی

عصبانیت روی کیسه صفرا و کبد نیز تأثیر منفی می گذارد، چون این احساس منفی باعث افزایش ترشح صفرا می شود که در حالت عادی نیازی به این میزان صفرا نیست. در نتیجه به مرور کبد نیز آسیب می بیند. همه ما می دانیم که نمی توان به یکباره تبدیل به یک آدم صبور شد و عصبانیت را کنار گذاشت. اما لازم است که عادت ها را به تدریج تغییر داد و تسلط بیشتری روی اعصاب پیدا کرد

3- عصبانیت و دردهای عضلانی

زمانی که نسبت به همسر، فرزندان، همکاران، مدیر و یا خودتان خشمگین می شوید، بدن تان شروع به تولید هورمونی به نام آدرنالین می کند در شرایط ترس نیز تولید می شود. ترشح این هورمون باعث بروز دردها و گرفتگی های عضلانی و همچنین سردرد می شود. شانه ها، گردن و کمر نیز جزو اعضای هستند که مجبورند بار این عصبانیت و فشارهای روحی را تحمل کنند. در نتیجه دچار درد و ناراحتی می شوند.

4- عصبانیت و اسهال

عصبانیت و خشم باعث بروز مشکلی به نام سندرم روده تحریک پذیر می شود. این بیماری نیز باعث بروز کولیت یا اسهال می شود، حتی اگر هیچ ماده غذایی مشکل زایی مصرف نکرده باشید. بهتر است بدانید که استرس، ترس، فشارهای روحی و عصبانیت، عملکرد روده ها را با مشکل مواجه خواهند کرد.

5- عصبانیت و گاستریت یا ورم معده

از نتایج منفی و شایع عصبانیت می توان به ریفلاکس معده و درد، سوزش و احساس سنگینی در معده اشاره کرد. اسیدیته معده که با عصبانیت بیشتر می شود، التهاب را در مخاط بالا می برد. اگر به طور مداوم عصبانی می شوید، ممکن است علاوه بر گاستریت یا ورم معده، خطر ابتلا به زخم معده را نیز به جان بخرید.

6- عصبانیت و درماتیت (التهاب پوست)

عصبانیت و خشم می تواند باعث بروز خارش و مشکلات پوستی شود. این مشکلات در اثر فشار، استرس، اضطراب و ترس نیز بروز می کنند. خارش شدید زخم های پوستی باعث عفونی شدن آنها شده و تبدیل به زخم های جدی تر می شوند.

چگونه عصبانیت خود را کنترل کنیم؟

دلایل عصبانیت و واکنش هر فردی نسبت به شرایط، متفاوت است. بدون شک مسائل روزانه باعث می شود ما در برخی شرایط کنترل خود را از دست بدهیم. البته می دانیم که نمی توان به یکباره تبدیل به یک آدم صبور شد و عصبانیت را کنار گذاشت. اما لازم است که عادت ها را به تدریج تغییر داد و تسلط بیشتری روی اعصاب پیدا کرد. برای این کار لازم است که هر روز زمانی را به آرامش روح و روان خود اختصاص دهید.

می پرسید چگونه؟

با نرمش های آرام تنی، ورزش های سبک، تنفس صحیح و حتی با خوردن یک فنجان چای، خواندن یک کتاب خوب و گوش دادن به صدای پرندگان و طبیعت.

روزانه چند دقیقه در یک محیط تمیز، مرتب و آرام بنشینید.

فضا را با خوشبوکننده ها یا اسانس ها خوشبو کنید.

چشم هایتان را ببینید و از راه بینی نفس عمیق بکشید.

اجازه دهید تمام انرژی های منفی از روح و روان تان خارج شوند.

در مواقعی که خشم و عصبانیت بر شما غلبه می کند، می توانید با یادآوری لحظات آرامبخش، عصبانیت را از خود دور کرده و آرامش پیدا کنید.

زمانی که مسئله ای اعصاب تان را بهم می ریزد، بلافاصله واکنش نشان ندهید. چند نفس عمیق بکشید و تمام تلاش تان را برای حفظ آرامش تان انجام دهید.

یادتان باشد که گفتیم خشم و عصبانیت به سلامتی رحم نمی کند.

پس به خاطر قلب خودتان و دیگران و همچنین برای حفظ سلامت کبد، معده، پوست، روده ها و دیگر اعضای بدن تان، بیخودی برای هر چیزی عصبانی نشوید.

مرتب کردن رختخواب آدم رو شادتر میکنه

تخت نامرتب بدون اینکه بفهمیم اعصابمون رو به هم میریزه و هر ثانیه از روز رو که در اتاقمون میگذرونیم سخت تر میکنه.

مرتب کردن رختخواب



این یه حقیقته! مرتب کردن روزانه ی رختخواب به پیشرفت زندگیتون کمک میکنه! اگه فکر میکنید مرتب کردن رختخواب جزو کارهای بی اهمیتته، و بالاخره شب قراره دوباره روی همون ها بخوابیم، در اشتباهید. تخت نامرتب بدون اینکه بفهمیم اعصابمون رو به هم میریزه و هر ثانیه از روز رو که در اتاقمون میگذرونیم سخت تر میکنه. این مطلب ۵ تا دلیل خوب بهتون میده تا عادت کنید هر روز رختخوابتون رو مرتب کنید.

(۱) بهتون حس خوب اتمام یک کار رو میده.

شاید بی اهمیت به نظر برسه، اما همین دستاوردهای کوچک در طول روز حسابی میتونه ناخودآگاهمون رو خوشحال کنه. این کار ۲ دقیقه ای یک حس خوب موفقیت لحظه ای بهمون میده و روحیه مون رو برای کسب موفقیت های بیشتر در ادامه ی روز قوی میکنه.

(۲) با آرامش و ذهن مثبت به خواب میرید.

همه روزهایی رو داشتیم که کلی اتفاق در طولش افتاده و شب که با کلی فکر و خیال میخوایم بریم بخوابیم، میبینیم تختمون یک فاجعه است! این قضیه به استرس ها و فکرها مون اضافه میکنه. در حالیکه خوابیدن روی یک تخت مرتب میتونه به آرامش و راحتی خواب شب کمک کنه.

۳) با مرتب کردن تخت، استرس از ذهن خارج میشه

با مرتب کردن تخت و رختخواب، شما در واقع دارید فضای بیشتر و قابل استفاده تری برای خودتون فراهم میکنید. فضای بیشتر هم یعنی استرس کمتر! وقتی دور و برتون شلوغه، یک چیزی دائمًا بهتون یادآوری میکنه که آدم نامنظمی هستید. پس چرا زودتر از سر این یادآوری خلاص نشیم؟

۴) دیگه هیچوقت از اینکه کسی سر زده بیاد تو اتاقتون خجالت زده نمیشین!

قطعاً براتون اتفاق افتاده که صبح اتاق رو نامرتب رها کردید و وقتی برگشتید، با یک مهمون سر زدید روبرو شدید. حس بدیه که یک نفر فاجعه ای که توی اتاقتون دارید رو با چشم خودش ببینه. پس از این بابت هم خیالتون راحت میشه.

۵) این کار میتونه مقدمه ای باشه برای به وجود آوردن عادت های خوب دیگه

وقتی به مرتب کردن تختتون عادت کنید، قدر نظم رو میدونید و دلتون میخواد در بقیه ی موارد هم آدم منظم تری بشید. مثلاً یک روز به اتاقتون نگاه میکنید و میفهمید برداشتن یکی دو تا لباس از روی زمین وقت زیادی نمیگیره، و کم کم از محیطی که توش وقت و زندگیتون رو میگذرونید بیشتر لذت میبرید.

خوشبو سازی شخصی برای آدم های رنگی



به جای اینکه از خوشبو کننده های شیمیایی که هم عوارض برای بدنمون تولید میکنن، هم برای کره ی زمین استفاده کنیم، میتونیم از خوشبو کننده های بدن مخصوص رایحه درمانی با رایحه جادویی گل ها برای مرطوب و معطر کردن پوست استفاده کنیم.

خوشبو سازی شخصی

یک آدم رنگی دوست داره تمیز و خوشبو باشه. این خوشبو سازی شخصی میتونه به روش های مختلفی انجام بشه. مثلاً؟

یکی از روش ها استفاده از خوشبو کننده هاست. اما به جای اینکه از خوشبو کننده های شیمیایی که هم عوارض برای بدنمون تولید میکنن، هم برای کره ی زمین استفاده کنیم، میتونیم از خوشبو کننده های بدن مخصوص رایحه درمانی با رایحه جادویی گل ها برای مرطوب و معطر کردن پوست استفاده کنیم.

هیدروسل ها همون آبهای آروماتیک هستن که از روغن های رایحه درمانی به دست میان. اینها با اسم آب گل هم در بازار پیدا میشن، اما قبل از خرید حتما از فروشنده بپرسید که این آب گل همون هیدروسل هست یا نه. هیدروسل رو برای خوشبو سازی پارچه مبل و روبالشی و ... هم کاربرد داره.

برای خوشبوسازی موقع دوش گرفتن و حمام میتونید از قطره های ترکیبی روغن های رایحه درمانی برای آب وان حمام، یا از شامپو بدن یا شامپوی سر مخصوص آروماتراپی برای خوشبوسازی پوست و مو استفاده کنید و در عین حال از خواص دارویی اونها هم استفاده کنید.

از خوراکی ها هم میشه برای خوشبوسازی استفاده کرد! مثلا ماست یا میوه و پنیر در عین حال که طعم فوق العاده خوبی دارن، میتونن دهان و بدنتون رو خوشبو کنن.

اگه طرفدار ماساژ و یه کم مشت و مال هستید، روغن های رایحه درمانی کمکتون میکنن یه حس عالی رو تجربه کنید! مثلا ترکیب عصاره های مثل لیمو، اسطوخودوس یا یاسمین و چوب صندل هم خواص آرامش دهنده هستند و استرس و خستگی رو از بدن دور میکنن، هم به خوشبوسازی شخصیتون کمک می کنن.