



هیجان‌ها چگونه می‌توانند بر سلامت انسان اثر بگذارند؟

هیجانی می‌تواند شامل کمردرد، کم‌اشتهایی، درد قفسه‌ی سینه، اسهال، یبوست، خستگی مفرط، خشکی دهان، فشار خون، سردرد، بی‌خوابی، تپش قلب، دل‌آشوبه، عرق کردن و اختلال‌های جنسی باشد.

عدم سلامت جسمانی می‌تواند باعث نقص سیستم ایمنی بدن شود به طوری که فرد مدام در معرض سرماخوردگی و دیگر بیماری‌های عفونی قرار بگیرد.

اما چه طور می‌توانیم سلامت هیجانی خود را بهبود بخشیم؟ برای این منظور، چند توصیه‌ی زیر پیشنهاد می‌شود:

۱- به‌طور صحیح، احساس‌های خود را ابراز کنید:

اگر استرس، اضطراب یا فکرها منفی باعث بروز آسیب‌های جسمی می‌شوند، مخفی کردن آن‌ها می‌تواند شرایط را وخیم‌تر کند. وقتی از موضوعی رنج می‌برید، برای رهایی از آن با یک دوست صمیمی مشورت کنید. اگر فکرها مزاحم را مخفی کنید، ممکن نیست فردی از دوستان و اقوام بتوانند به شما کمکی کنند، مگر آن‌که آن‌را درست مطرح کنید.

۲- زندگی متعادلی داشته باشید:

سعی کنید مشکل‌های خانه، محیط کار و مدرسه را که باعث بروز

افرادی که از سلامت هیجانی خوبی برخوردارند، همیشه نسبت به فکرها، احساس‌ها و رفتارشان آگاهی کامل دارند و روش‌های صحیح مقابله با فشارهای روانی محیطی و مشکل‌های روزانه‌ی زندگی را می‌دانند.

این افراد، نسبت به خودشان احساس خوبی دارند و رابطه‌ی صمیمانه‌ای با دیگران برقرار می‌کنند. بسیاری از حادثه‌های زندگی مانند از دست دادن شغل، دلواپسی

به‌خاطر تأخیر فرزندان، فوت عزیزان، طلاق، ازدواج، رنج ناشی از بیماری، مشکل‌های مالی، خرید خانه‌ی جدید و تولد نوزاد می‌تواند به سلامت هیجانی انسان آسیب

برساند. واکنش‌های جسمانی، تا حد زیادی بستگی به نحوه‌ی فکرها و احساس‌های ما دارد که تحت عنوان «ارتباط ذهن و جسم» از آن یاد می‌شود. وقتی تحت

فشار روانی، اضطراب و خشم هستیم، بدن مان سعی می‌کند به ما بگوید مشکلی به‌وجود آمده است. به‌عنوان نمونه، افزایش فشار خون یا سوزش معده ممکن است

بعد از یک رویداد استرس‌زای خاص مانند فوت یکی از بستگان عود نماید. عارضه‌های ناشی از عدم سلامت

کبر، گناهی است که قابل بخشش نیست. «حضرت محمد (ص)»

کلام

احساس‌های منفی می‌شوند، از ذهن خود دور کنید اما این بدان معنی نیست که هر وقت دچار اضطراب و استرس می‌شوید، تظاهر به شادی کنید.

۳- با احساس‌های منفی مبارزه کنید:

سعی کنید بیش‌تر روی نکته‌های مثبت زندگی، تمرکز کنید. برای این کار می‌توانید خاطره‌های گذشته را مرور کنید. شاید رویدادی که بتواند موجب نشاط، شادی و آرامش شما شود را پیدا کنید. پژوهش‌گران توصیه می‌کنند دیدگاه مثبت می‌تواند منجر به بهبود کیفیت زندگی و سلامت هیجانی شود.

۴- جسم و ذهن خود را در آرامش نگاه دارید:

روش‌های مختلف آرمیدگی مانند «مراقبه» را به کار بگیرید. نفس‌های عمیق بکشید و ورزش و پیاده‌روی را فراموش نکنید.

۵- مراقب خودتان باشید:

یک برنامه‌ی غذایی سالم و منظم داشته باشید. خواب کافی و عدم استعمال دخانیات می‌تواند به سلامت جسمانی و هیجانی کمک کند.

ترجمه‌ی: سیروس آقاییار

کارشناسی ارشد مدیریت منابع انسانی

منبع: www.familydoctor.org