

# 11 πράγματα που ΔΕΝ πρέπει να κάνετε όταν έχετε νεύρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ακολουθούν 11 πράγματα που καλό είναι να αποφεύγετε, όταν έχετε τα νεύρα σας, γιατί μετά μπορεί να τα μετανιώσετε...

Τα αρνητικά συναισθήματα και η κακή διάθεση δεν είναι οι μοναδικές επιπτώσεις ενός καβγά. Τα νεύρα και ο θυμός, που βιώνουμε, επηρεάζουν την ικανότητά μας να λειτουργήσουμε και να φέρουμε εις πέρας συγκεκριμένες εργασίες, που υπό ήρεμες συνθήκες δεν έχουμε πρόβλημα να κάνουμε.

Ακόμα όμως και αν δεν πρόκειται για αδυναμία, υπάρχουν πολλά πράγματα που απλά δεν πρέπει να κάνουμε με νεύρα, αφού ο παρορμητισμός δεν έλυσε ποτέ καμία διαφορά και δεν προώθησε ποτέ θετικά αποτελέσματα.

**Μην κοιμάστε με νεύρα**

Όταν πέφτετε στο κρεβάτι ήδη νευριασμένοι, ο ύπνος θα ενισχύσει ή έστω θα διατηρήσει τα αρνητικά σας συναισθήματα. Κατά τη διάρκεια του ύπνου, επεξεργαζόμαστε και παγιώνουμε τις πληροφορίες που λαμβάνουμε μέσα στην ημέρα και δεδομένου ότι αυτή η διαδικασία αφορά κυρίως τις συναισθηματικές πληροφορίες, είναι αντιληπτό ότι τα αρνητικά συναισθήματα του θυμού «κάθονται» καλύτερα μέσα μας, κατά τη διάρκεια του ύπνου, από το αν παραμένετε ξύπνιοι, που θα είχατε το πλεονέκτημα της λογικής και ψυχραιμης

ματιάς να λύσετε την αιτία του θυμού σας.

Μην οδηγείτε με νεύρα

Η οδήγηση θέλει ήρεμη συμπεριφορά και ψυχραιμία και κάθε φορά που κάθεστε στη θέση του οδηγού με νεύρα, είναι πολύ πιθανό κάτι να μην πάει καλά. Όταν έχουμε νεύρα, ανεβαίνει η επιθετικότητά μας, ενώ ο θυμός μειώνει την περιφερειακή όραση που είναι βασική για ασφαλή οδήγηση απέναντι σε εμάς τους ίδιους, αλλά και τους άλλους.

Μην ξεσπάτε

Το να ξεσπάτε το θυμό σας θεωρείται γενικά προτιμητέο από το να κρατάτε μέσα σας τα νεύρα, αλλά η αλήθεια είναι ότι μάλλον κάνει τα πράγματα χειρότερα. Όταν εσείς ξεσπάτε, κάποιος άλλος εκνευρίζεται ακόμα περισσότερο, ενώ όταν ακόμα ξεσπάτε σε κάτι άψυχο, όπως είναι τα μαξιλάρια, τότε, όχι μόνο ενισχύετε - εν αγνοία- σας τα νεύρα, αλλά και τη μελλοντικές επιθετικές συμπεριφορές.

Μην τρώτε με νεύρα

Κάθε φορά που «πνίγετε» το θυμό σας στο φαγητό, έχετε την τάση να επιλέγετε κάτι μάλλον ανθυγιεινό και γεμάτο ζάχαρη. Αν από την άλλη επιλέγατε μπρόκολο για να ηρεμήσετε, τότε δεν θα υπήρχε κανένα πρόβλημα στη σχέση φαγητού-θυμού, αλλά το θέμα είναι ότι δεν το επιλέγετε.

Επιπλέον, κάθε φορά που νιώθουμε ότι δεχόμαστε επίθεση, είτε εμείς επιτιθέμεθα, το σώμα μας μπαίνει σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, βάζοντας σε υπολειτουργία τις χωνευτικές διαδικασίες, κάτι που οδηγεί σε προβλήματα στο γαστρεντερικό όπως η διάρροια και η δυσκοιλιότητα.

Μην συνεχίζετε τον καβγά

Όταν είστε θυμωμένος και συνεχίζετε τον καβγά, το μόνο που καταφέρνετε είναι να διατηρείτε το αίσθημα του θυμού, ενώ αυξάνετε τις πιθανότητες να πείτε ή να κάνετε κάτι που αργότερα θα μετανιώσετε. Κάντε ένα διάλειμμα από τον καβγά και υποσχεθείτε να επανέλθετε σε αυτόν, για να βρεθεί η λύση του προβλήματος αργότερα, ώστε να είστε πιο ήρεμοι να βρείτε τη λύση χωρίς αγενείς χαρακτηρισμούς και κακεντρέχειες.

Μην κοινοποιείτε τα νεύρα σας

Η κοινοποίηση στα κοινωνικά δίκτυα είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείται για συναισθήματα και δηλώσεις αγάπης, παρά για να μάθει όλος ο κόσμος πόσο νευριασμένοι και εξοργισμένοι είστε με κάποιον ή κάτι. Μην ξεχνάτε πως τα γραπτά μένουν και όταν δηλώνετε κάτι δημοσίως, δεν μπορείτε εύκολα να το αναιρέσετε.

Μην στέλνετε email όταν έχετε νεύρα

Η ίδια αρχή που απαγορεύει την κοινοποίηση του θυμού σας στο facebook, ισχύει και στη σύνταξη και αποστολή email. Αφού πατήσετε το κουμπί αποστολής,

γνωρίζετε πως δεν υπάρχει γυρισμός, ενώ αν σας βοηθάει να καταγράφετε τα συναισθήματά σας, κάντε το χωρίς μετά να το στείλετε σε όλους τους ενδιαφερόμενους. Γράψτε σε ένα αρχείο εκτός ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ξαναδιαβάστε το και αφού αφαιρέσετε όλα όσα θα σας ζημιώσουν αργότερα, στείλτε το.

**Μην πίνετε με νεύρα**

Μπορεί εσείς να καταφεύγετε στο ποτό για να ηρεμήσετε από τα νεύρα, αλλά δεν λειτουργεί έτσι το αλκοόλ στο σώμα. Το αλκοόλ δημιουργεί το έδαφος για να αντιδράσετε περισσότερο παρορμητικά, απ' όσο απαιτούν οι συνθήκες όταν είστε νευριασμένοι και τέτοιες συμπεριφορές σπάνια έχουν καλά αποτελέσματα. Η ζάλη του αλκοόλ, μας οδηγεί σε συμπεριφορές που την επόμενη μέρα μάλλον θα μετανιώσουμε και δεν βοηθάει σε καμία περίπτωση να διαχειριστούμε την οργή μας.

**Μην αγνοείτε την πίεσή σας**

Το ρίσκο εμφράγματος και εγκεφαλικού επεισοδίου αυξάνει για δυο ώρες μετά που σας έχουν πιάσει τα νεύρα σας. Πιο συγκεκριμένα οι πιθανότητες εμφράγματος αυξάνονται πέντε φορές, ενώ του εγκεφαλικού τριπλασιάζονται. Γι' αυτό το λόγο και ακόμα περισσότερο αν έχετε ιστορικό, κάθε φορά που συγχύζεστε ελέγχετε την πίεση σας, ώστε αν τη δείτε να ανεβαίνει επικίνδυνα να προσπαθήσετε διπλά να ηρεμήσετε προστατεύοντας τον εαυτό σας από τα χειρότερα.

**Μην εμμένετε στο θυμό σας**

Το να αναμοχλεύετε την αιτία και τον ίδιο τον καβγά που σας αδίκησε και εξόργισε δεν βοηθάει σε καμία περίπτωση. Εάν δε, είστε εσείς ο λόγος που κάποιος άλλος έχει φτάσει στα όρια του, μην πυροδοτείτε την κατάσταση, αλλά δοκιμάστε να ηρεμήσετε τον άλλο, παραμένοντας εσείς ήρεμοι και σταθεροί στο λόγο και τη συναισθηματική σας κατάσταση.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)