13 Ιουνίου 2017

Οι εκρήξεις οργής και θυμού προκαλούν ισχυρούς πονοκεφάλους

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Οι εκρήξεις οργής είτε στην προσωπική μας ζωή είτε στον εργασιακό μας χώρο έχουν αρνητικές συνέπειες στον ίδιο μας τον οργανισμό, σύμφωνα με τους επιστήμονες.

Μελέτη που έγινε από τους ειδικούς του πανεπιστημίου Saint Louis των ΗΠΑ σε περίπου 500 άτομα, εκ των οποίων ένα πολύ μεγάλο ποσοστό υπέφερε από πονοκεφάλους, διαπίστωσε ότι οι εκρήξεις οργής και θυμού έχουν σοβαρές αρνητικές συνέπειες για τον οργανισμό μας.

Η έρευνα έδειξε ότι τα άτομα που εξωτερίκευαν με μεγάλα ξεσπάσματα το θυμό ή την οργή που ένιωθαν υπέφεραν από σοβαρούς και συχνούς πονοκεφάλους.

Παρόμοια αποτελέσματα είχαν διαπιστωθεί και σε μεγάλης έκτασης μελέτη που έγινε από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης των Ασθενειών των ΗΠΑ επί σειρά ετών και η οποία έδειξε ότι τα άτομα που είχαν θυμό και οργή στη ζωή τους είχαν αυξημένο κίνδυνο να πάθουν κάποιο εγκεφαλικό επεισόδιο.

Μάλιστα, όσο πιο ψηλό ήταν το επίπεδο θυμού τους τόσο μεγαλύτερος ήταν ο κίνδυνος.

Οι επιστήμονες συμβουλεύουν να συγκρατούμε αυτές τις εκρήξεις οργής και θυμού που νιώθουμε και να τις καταπολεμούμε με άλλους τρόπους, όπως για παράδειγμα να κάνουμε ασκήσεις αναπνοών.

Οι βαθιές αναπνοές είναι αποδεδειγμένο ότι βοηθούν στο επανέλθει ηρεμία στον οργανισμό μας, καθώς μειώνουν τη νευρικότητα.

Επίσης, συμβουλεύουν όσους παρουσιάζουν τέτοιου είδους εκρήξεις να αλλάζουν περιβάλλον κάνοντας ένα μεγάλο περίπατο ή ακούγοντας μια χαλαρωτική μουσική για να κατευνάσουν το θυμό τους.

Ενώ, όπως λένε, είναι πολύ καλό να μιλήσουν αυτοί οι άνθρωποι με έναν ειδικό που θα τους βοηθήσει να ξεπεράσουν αυτά τα αρνητικά συναισθήματα.

Όπως λένε, ο θυμός και η οργή είναι πολύ άσχημα συναισθήματα και καταστρέφουν ό,τι καλό νιώθουμε και όταν δεν μπορούμε να τα ελέγξουμε τότε μπορεί αυτό να έχει αρνητικές συνέπειες.

Αποβάλλοντάς τα βελτιώνουμε την ποιότητα της ζωή μας και κατ΄ επέκταση την υγεία μας.

ΠΗΓΗ: naftemporiki.gr