

Môi trường - stress: đời sống hiện tại

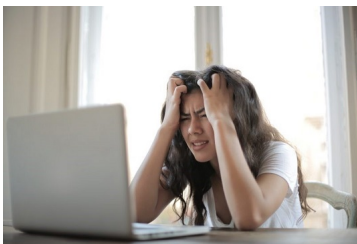
Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 30 Tháng 5 2023 09:44 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 30 Tháng 5 2023 09:56

Bs Nguyễn Lê Ngọc Thảo - BS

Trong môi trường cuộc sống hàng ngày, bất kỳ ai cũng có những cảm xúc buồn, vui, ghét, giận hờn....những cảm xúc này, lặp đi lặp lại nhiều lần và kéo dài, nó như những đốm than kinh và dằn vặt bạn.

Stress tình trạng thần kinh bị căng thẳng do nhiều yếu tố, nhiều nguyên nhân gây nên nói rõ hơn do áp lực công việc, học tập thi cử quá áp lực, yếu tố môi trường xung quanh....Đều hiểu bạn đều là một ngày, giờ giấc ngủ không sâu giấc, xảy ra không thoải mái xuyên. Những sau đó thoải mái xuyên, mất ngủ suốt đêm và xảy ra mất thời gian dài. Những hơn là những triệu chứng căng thẳng, chóng mặt, đau đầu, hồi hộp, mất khả năng tập trung, kiểm soát....



Stress

Vậy bạn cần làm gì để giảm khi bạn bị stress, bạn cần trang bị cho mình kiến thức gì bạn không thể phủi. Để giải quyết bạn cần học cách sắp xếp, bố trí công việc và môi trường sống.v.v.. một cách hợp lý và cần chú ý các yếu tố sau:

* Thức ăn

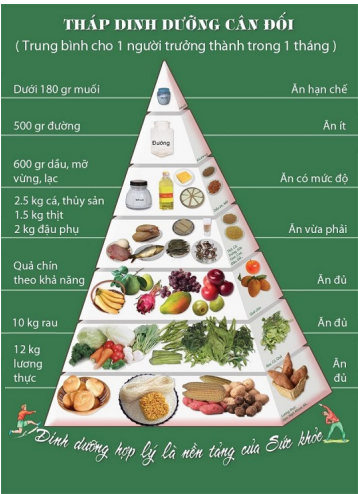
Chế độ ăn uống đều đặn 3 bữa trên ngày rất cần thiết, giúp cơ thể chúng ta khỏe mạnh. Một khi bạn không quan tâm đến chế độ ăn uống kết hợp áp lực công việc dần dần sẽ khỏe bị giảm sút.

Môi trường - stress: đời sống tinh thần

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ ba, 30 Tháng 5 2023 09:44 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 30 Tháng 5 2023 09:56

Bạn cần chú ý những thực phẩm không thể thiếu trong chế độ ăn hàng ngày:



Tháp dinh dưỡng cho bệnh nhân stress

- + Ăn nhiều thực phẩm ăn thô, đặc biệt là gạo và ngũ cốc
- + Ăn nhiều rau quả và rau xanh
- + Một lượng nhỏ mỡ và protein như thịt lợn, thịt gà, cá...
- + Uống nhiều nước (ít nhất 8 cốc nước mỗi ngày tương đương 2 lít nước/ ngày).

*Yếu tố vận động

Thói quen thường xuyên tập thể dục với những động tác phù hợp với môi trường trong thời

Môi trường - stress: đi đi n đi t n t i

Viet b i Biên t p viên

Th ba, 30 Tháng 5 2023 09:44 - L n c p nh t cu i Th ba, 30 Tháng 5 2023 09:56

gian 30- 45 phút/ ngày, giúp giảm căng thẳng và giúp bạn có một giấc ngon hơn. Cần chú ý khi tập phải tập đều đặn, không được nghỉ ngơi ra ngoài.



Đi bộ giúp thư giãn và giảm stress

*Yêu cầu hít thở

Bạn thân học cách thở đều và sâu để giúp lòng ngừng cảm nhận hoàn toàn. Mỗi ngày bạn tập hít thở đều và sâu là một trong những cách giảm stress hiệu quả nhất để ngăn ngừa cách này rất tốt cho những người bị bệnh mãn tính, lo lắng...v.v...Nếu bạn muốn hít thở sâu và đúng cách như bác sĩ chuyên khoa sâu hơn hãy tham khảo thêm.

Môi trường - stress: đời sống và tâm lý

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 30 Tháng 5 2023 09:44 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 30 Tháng 5 2023 09:56

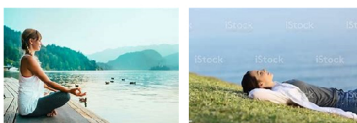
*Yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý

Những ai từng trải qua và đã bị stress phải hiểu rằng nguyên nhân là việc đưa ra quyết định của bạn phải chú ý. Đôi khi việc này trở nên thành công 8 tiếng mỗi ngày để giải quyết, đây là thời gian chuẩn bị cho công việc của ngày hôm nay và hôm nay phải vì thời gian của bạn hôm nay chỉ có một ngày, thu nhập của bạn, thu nhập của bạn...Không ăn nhậu vào buổi tối, ngủ trưa và ăn sáng.

Luôn tạo một không gian yên bình và tĩnh lặng để thư giãn, thời gian của tâm hồn và công việc vào không gian này, không làm việc quá sức phải biết khi nào dừng, phải biết sắp xếp hài hòa mọi công việc cho hợp lý và một cách khoa học.

*Dành thời gian cho ngày nghỉ

Bạn phải cho mình một không gian thật thoải mái vào những ngày nghỉ, có thể tham gia những cuộc đi chơi xa hay một kỳ nghỉ dài để thư giãn, tạm thời gác lại những công việc bề bộn hàng ngày. Đây là một việc rất cần thiết để những người không phải làm việc cũng làm được những việc bạn hãy nghĩ, nó thật sự là một lợi ích thu được bởi thời gian và rất có lợi cho sức khỏe của bạn.



Thư giãn giúp giảm stress

* Tránh những thói quen xấu

Môi trường - stress: đời sống và tác động

Vị trí biên tập viên

Thứ ba, 30 Tháng 5 2023 09:44 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 30 Tháng 5 2023 09:56

Tránh sử dụng chất cồn (rượu, bia.. quá nhiều, đôi lúc bạn cần nghỉ dùng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá sẽ tạo sự thoải mái và tinh thần thoải mái hơn. Chất cồn là một chất gây đau tác động lên hệ thần kinh não mỗi ngày ngày một ít, một ít kéo dài sẽ gây ra suy nhược, trầm cảm. Vì thế, khi bạn stress, tốt nhất bạn tránh xa chúng.

+ Thuốc lá

Trong cuộc sống có bao nhiêu người dân hiểu hết được nguy hại của thuốc lá, đến gần cần nghỉ dùng thuốc lá sẽ ảnh hưởng gây tổn thương đến phổi, còn thuốc gây viêm phổi, ung thư phổi...nói chung là đời sống hỗn loạn.

Thuốc lá có chứa chất nicotin sẽ khiến nồng độ Serotonin trong não tăng lên. Khi tình trạng này kéo dài sẽ gây ra stress. Hơn thế nữa đến đến ung thư, mất ngủ, rối loạn cảm xúc, mất, bệnh tim mạch, ung thư phổi.....

+ Bất công việc

Bản thân phải có kế hoạch nhàn dành thời gian, nhất là buổi sáng tập thể dục giúp thư giãn, nghỉ ngơi sẽ làm giảm stress.

Biết cách sắp xếp công việc hợp lý tránh làm việc căng thẳng quá mức nên có thời gian nghỉ ngơi hợp lý giữa giờ làm việc.

Đừng có một tinh thần thoải mái, yêu đời. Bạn không muốn mình rơi vào tình trạng stress, hãy ngày bạn vạch cho mình một kế hoạch thật hoàn hảo.