

Môi trường - stress: đời sống hiện tại

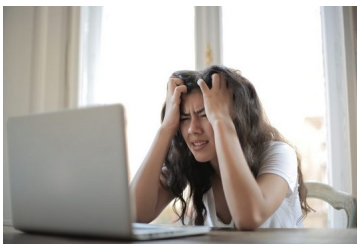
Viết bởi Biên tập viên

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 đũa thần kinh và dẫn đến bệnh tật.

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 người, giấc ngủ chấp chận không sâu giấc, xảy ra không thường xuyên. Những sau đó thường xuyên, mất ngủ suốt đêm và xảy ra mất thời gian dài. Những hơn là những triệu chứng căng thẳng, chóng mặt, đau đầu, hay ho, 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 giảm thiểu 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

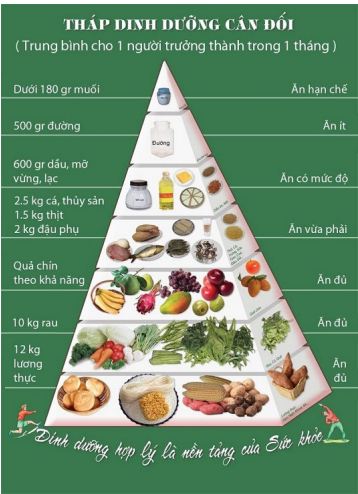
Chế độ ăn uống đều đặn 3 bữa trên ngày rất cần thiết, giúp cơ thể chúng ta khỏe mạnh. Một khi bạn không quan tâm đến chế độ ăn uống kết hợp áp lực công việc dẫn đến sức khỏe bị giảm sút.

Môi trường - stress: đời sống tinh thần

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

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

Vị t 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 gi m căng th ng và giúp b n có m t gi c ng ngon h n. C n chú ý khi t p ph i t p đ u đ n, không đ m hoi ra nhi u.



Đi b giúp th giãn và gi m stress

*Y u t h t h

B n thân h c cách th đ u và sâu đ giúp l ng ng c m r ng hoàn toàn. M i ngày b n t p h t th đ u và sâu là m t trong nh ng cách gi m stress hi u qu nh t đ ng th i cách này r t t t cho nh ng ng i phi n mu n, lo l ng..v..v...N u b n mu n h t th sâu và đúng cách nh bác sĩ chuyên khoa sâu h tr h ng d n.

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

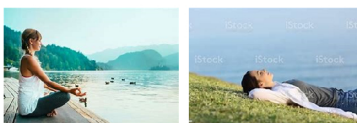
*Yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý

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 để công việc của bạn được tái tạo và hiệu quả vì thời gian của bạn không chỉ dành cho việc rửa bát, thu dọn lá...Không ăn nhậu vào buổi tối, ngủ trưa và ăn đúng giờ.

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 nhàn nhã nên hãy nhớ, 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, có thể gây viêm phổi, ung thư phổi...nói chung là đáng sợ hãi.

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.....

+ Bận rộn công việc

Bận rộn phải có kế hoạch nhằm 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.