



تاریخ
۲۹
مهر
۱۴۰۲
شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: تاثیر احساسات بر اندام های بدن

هر احساسی روی چه اندامی اثر دارد؟



اگر با این ارگان‌ها مشکل دارید احتمالا شما فردی هستید با مشغله ذهنی فراوان که عکس‌العمل‌های تهاجمی نسبت به وقایع پیرامون تان بروز می‌دهید. در واقع افرادی که عصبی و پرخاشگر هستند بیشتر در معرض بیماری‌های مربوط کبد و کیسه صفرا قرار می‌گیرند. علاوه بر کنترل عصبانیت لازم است که نسبت به احساس سرخوردگی و همچنین سوءهاضمه نیز دقت داشته باشید.

طحال و معده تحت تاثیر وسواس‌های فکری

این دو ارگان تحت تاثیر وسواس‌های فکری و نوساژوی و افکار متعدد هستند. زمانی که معده مشغول هضم مواد غذایی است، طحال با عفونت‌ها مقابله کرده و تعادل مایعات داخل بدن را کنترل می‌کند. افرادی که از بیماری‌های مربوط به این دو ارگان رنج می‌برند غالباً افراد آرامی هستند، اما در عین حال مشکل تصمیم گیری دارند، یعنی اینکه دچار وسواس بوده و مدام در حال تامل هستند.

ریه‌ها و روده بزرگ تحت تاثیر غم

این ارگان‌ها با غم، اندوه و غصه در ارتباط هستند. ریه‌ها تنفس و روده هضم غذا، جذب مواد مغذی و کنترل دستگاه ایمنی بدن را انجام می‌دهند. اگر در این ارگان‌ها احساس ناراحتی دارید احتمالاً یک فرد مستقل و بسیار منطقی هستید، اما دلتان می‌خواهد که خودتان را در دنیای خاص درونی خودتان محبوس کنید. در این صورت با علائم جسمی مانند کمبود اشتها، احساس فشار در قفسه سینه و یا احساس دلزدگی مواجه خواهید شد.

کلیه‌ها و مثانه تحت تاثیر ترس

کلیه‌ها تحت تاثیر ترس و اضطراب هستند. این اعضای لوبیایی شکل، وظیفه دفع مواد زاید از خون را بر عهده دارند و مثانه نیز عهده دار ذخیره ادرار و کنترل دفع آن است. برخی افراد که در ناحیه کمر احساس درد می‌کنند و همچنین احساس آسیب پذیری دارند، افرادی هستند که به توانایی‌های خود شک دارند و همیشه احساس ترس و اضطراب دارند. حفظ تعادل انرژی در کلیه‌ها باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود.

در نهایت توصیه می‌کنیم تا حد امکان احساسات مثبت را در وجود خود تقویت کنید. با افزایش افکار مثبت و دور کردن ترس و اضطراب می‌توانید به درمان سریع‌تر بیماری‌ها و رسیدن به سلامتی دست پیدا کنید.

آیا احساسات ما روی پوستمان اثر گذار است؟



غدغ فوق کلیوی هورمون‌هایی از جمله کورتیزول، اپی‌نفرین (معروف به آدرنالین) و مقدار کمی تستوسترون ترشح می‌کنند که باعث ایجاد واکنش‌هایی می‌شود. این واکنش‌ها منجر به تولید بیش از حد چربی پوست (که تولید جوش و آکنه می‌کند)، کاهش ایمنی بدن (که بیماری‌های پوستی همچون پسوریازیس ایجاد می‌کند) و افزایش خون در رگ‌ها (که باعث ایجاد پف زیر چشم می‌شود) می‌شود. جالب است بدانید که اضطراب بر سیستم هضم شما نیز اثر گذار است. این موضوع به صورت غیر مستقیم پوست شما را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. زیرا بدن نمی‌تواند به درستی غذا را هضم و جذب کند و در نتیجه پوست شما درگیر تیرگی یا جوش می‌شود.

خشم و عصبانیت

خشم یا مشاجره با اطرافیان موجب چروک شدن پوست می‌شود. عصبانیت موجب انقباض عضلات صورت (اخم) می‌شود و این به مرور زمان چین و چروک را پدید می‌آورد. از طرفی عصبانیت بیش از حد بر خواب شما نیز تأثیر گذار است و می‌دانیم یکی از دلایل پیری پوست، عدم تنظیم خواب و نیز بی خوابی است.

جالب است بدانید که از سویی دیگر، عصبانیت موجب تسریع بهبود زخ‌های پوستی می‌شود. در مطالعه‌ای که در مجله Brain, Behavior, Immunity منتشر شد، محققان روی بازوی دو گروه شرکت‌کننده زخمی کوچک وارد کردند. زخم آن گروهی که در معرض عصبانیت بیشتری قرار گرفتند، زودتر بهبود یافت. علت این امر این است که پوست در هنگام عصبانیت بیشتر کلاژن‌سازی می‌کند! اما باید بدانید که اثرات اخم و تغییرات عضلات صورت هنگام عصبانیت، بسیار بیشتر است.

افسردگی

غم و اندوه مانند خشم به شدت روی صورت سنگینی می‌کند و می‌تواند چین و چروک‌هایی ناشی از اخم‌های مکرر و جمع کردن صورت ایجاد کند. تحقیقات حاکی از این است که حالت چهره چنان تأثیر شدیدی روی پوست دارد که اگر توانایی اخم کردن نداشته باشید، درواقع غم و اندوه کمتری نیز احساس خواهید کرد؛ در یک تحقیق جدید، به پیشانی یک گروه از افرادی که تحت درمان افسردگی بودند، تزریق بوتاکس انجام شد. حدود ۶ هفته بعد ۴۷ درصد نتیجه بهتری نسبت به گروه دیگر در درمان افسردگی مشاهده شد که نشان می‌دهد عضلات صورت ما نه تنها حالت‌های خلقی را بیان می‌کنند، که قادرند این حالت‌ها را کنترل و تنظیم نیز بکنند.

چه چیزی باعث می‌شود که ما هر روز صبح از خواب بیدار شویم و برای انجام کارها تلاش کنیم؟ حتی کارهای ساده و پیش پا افتاده. ساده‌ترین مثال، تلاش برای پیدا کردن غذا و بقا را در نظر بگیرید. حتی امید به اینکه فردا روز بهتری خواهد بود و می‌توان شانس خود را دوباره امتحان کرد. به نظر شما دلیل مکانیزم‌ها چیست؟ همه این‌ها در سیستم پاداش مغز نهان شده‌اند. سیستمی که تمایل ما برای انجام کارهای پر ریسک و دستیابی به اهداف را کنترل می‌کند. این همان انگیزه و امیدی است که باعث می‌شوند ما به سراغ کارها برویم. امروز قصد داریم در مورد تأثیر امید بر بدن صحبت کنیم. پیشنهاد می‌کنیم که تا پایان این مطلب از مجله درمان‌کنده همراه ما باشید تا تأثیرات شگرف این دو فاکتور را در بدن ببینید.

سیستم پاداش مغز در تاثیر امید بر بدن

سیستم‌های پاداش مغز گروهی از ساختارها هستند که در صورت تجربه یک عمل فعال می‌شوند. از تجربه خوردن یک غذای خوشمزه گرفته تا استفاده از مواد مخدر یا حتی تجربه انجام یک ورزش مهیج. در این سیستم دوپامین نقش اساسی دارد. وقتی ساختارهایی که بخشی از این سیستم پاداش هستند در معرض یک محرک پاداش دهنده قرار می‌گیرند مغز دوپامین بیشتری آزاد می‌کند. دوپامینی بیشتر از حالت نرمال. همان‌طور که می‌دانید دوپامین انتقال دهنده عصبی اصلی مرتبط با پاداش و لذت است.

جالب است بدانید که دوپامین بیشتر در بخشی از مغز که تگمنتال شکمی نام دارد تولید می‌شود. پس از اینکه دوپامین در این بخش تولید می‌شود از طریق دو مسیر دوپامین مزولیمبیک و مزوکورتیکول به قسمت‌های دیگر مغز ما انتقال پیدا می‌کند. در نهایت زمانی که تجربه‌ای لذت‌بخش داشته باشیم دوپامین در بخش تگمنتال شکمی فعال می‌شود. همین هورمون باعث می‌شود که ما احساس سرخوشی، انگیزه و امید داشته باشیم.

دوپامین اصلی‌ترین دلیل احساس خوشحالی است.



تاثیر امید بر بدن چیست؟

باشد که انتخاب‌های شما منعکس‌کننده امیدهای شما باشند، نه ترس‌هایتان- نلسون ماندلا.

امید به معنی خوش بینی نیست. امید یعنی انگیزه‌ای برای استقامت و رسیدن به یک هدف نهایی. امیدواری می‌تواند اراده تغییر را در ما افزایش دهد. احساسی که در افراد نوجوان و جوان راحت‌تر تقویت می‌شود. این در حالی است که همین احساس در افراد مسن به سختی بیدار می‌شود.

برخی اتفاقات به راحتی می‌توانند احساس ناامیدی را در ما تقویت کنند. از ترومای بعد از حادثه گرفته تا اخبار منفی، بیماری، روابط، مشکلات مالی، سبک زندگی ناسالم و… همه این‌ها باعث می‌شوند که ما برای داشتن امید و پیدا کردن آن تلاش بیشتری کنیم. با اینکه گاهی پیدا کردن این امید می‌تواند دشوار به نظر برسد، اما با این حال نباید تأثیرات امیدواری بر بدن را دست کم گرفت.

یکی از اصلی‌ترین تاثیر امید بر بدن افزایش طول عمر است. تا جایی که تحقیقات سال ۲۰۱۹ نشان داده امیدواری می‌تواند ۱۱ تا ۱۵ درصد باعث افزایش طول عمر می‌شود. این یعنی احتمال بیشتر زندگی تا سن ۸۵ سالگی به بالا.

به علاوه اینکه امیدواری باعث می‌شود ما انگیزه بیشتری برای دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم داشته باشیم، کمتر سیگار بکشیم و بیشتر فعالیت ورزشی انجام دهیم. تمام فاکتورهایی که برای یک زندگی طولانی و سالم به آنها نیاز داریم. از طرف دیگر تاثیر امید بر بدن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا و چاقی را کاهش دهد.

نقش دوپامین در سیستم پاداش مغز (تاثیر امید بر بدن)

همان‌طور که به گفتیم دوپامین یک انتقال دهنده عصبی است، انتقال دهنده‌ای که به عنوان یک پیام رسان شیمیایی بین نورون‌ها انجام وظیفه می‌کند. درست زمانی که سیستم پاداش مغز یک پاداش دریافت کند دوپامین در مغز آزاد می‌شود. اجازه دهید یک مثال برایتان بزنیم. فرض کنید که امروز تصمیم دارید برای خودتان کوکی بپزید. خوراکی که شما را به راحتی خوشحال می‌کند. زمانی که شما این شیرینی‌ها را می‌بینید یا حتی منتظر آماده شدن آنها هستید مغزتان دوپامین ترشح می‌کند. به علاوه زمانی که کوکی‌ها را می‌خورید سیل عظیمی از دوپامین بر روی این احساس لذت تمرکز می‌کند. فرآیندی که باعث می‌شود در آینده هم همین احساس را تجربه کنید. در واقع دوپامین در به یاد آوردن تجربه‌های خوب گذشته هم موثر است. تجربه‌ای ساده از انگیزه و پاداش.

حالا خلاف این ماجرا را تصور کنید. به این فکر کنید که تمام روز منتظر پختن کوکی‌ها بوده‌اید اما اتفاقات مختلفی از انجام این کار جلوگیری کرده‌اند. این باعث می‌شود که سطح دوپامین ذهن کاهش پیدا کند. این باعث می‌شود که ذهن برای تجربه سطح بالایی از سرخوشی حتی بیشتر برای انجام کار مشتاق شود. عجیب است، اینطور نیست؟

البته که این تنها تاثیر دوپامین در بدن نیست. از دیگر عملکردهای آن می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

–خواب

–جریان خون

–فرآیند هضم غذا

–عملکرد قلب و کلیه‌ها

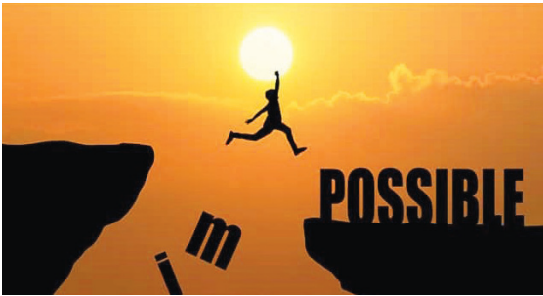
–قدرت یادآوری و تمرکز



صفحه
۶
شماره
۳۷۶۱
سال
بیست و نهم

سلامت

با هورمون‌های شادی آور آشنا شوید



–مدیریت احساسات و خلق و خو

به این نکته هم دقت کنید که دوپامین به تنهایی کار نمی‌کند و در کنار هورمون‌های دیگری مانند آدرنالین و سروتوین مشغول فعالیت است. بنابراین با این تفسیر تاثیر امید بر بدن به خوبی نمایان است.

دوپامین می‌توانید میزان انگیزه برای انجام کارها را افزایش دهد.

با هورمون‌های شادی آور آشنا شوید

همان‌طور که می‌دانید هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که توسط غدد بدن تولید می‌شوند. این مواد شیمیایی به کمک جریان خون به بخش‌های مختلف بدن منتقل می‌شوند، به عنوان یک پیام رسان عصبی فعالیت می‌کنند و همچنین در بسیاری از فعالیت‌ها و فرآیندهای بدن نقش دارند. یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین وظایف هورمون‌ها کمک به تعادل روحی و خلقی است. برخی از این هورمون‌ها به عنوان هورمون‌های احساس خوب، شادی آور و خوشحالی شناخته می‌شوند و تاثیر امید بر بدن دقیقاً به همین مسئله مربوط می‌شود.. در این قسمت قصد معرفی هورمون‌های شادی آور را داریم:

دوپامین

دوپامین(Dopamine) به عنوان هورمون «احساس خوب» شناخته می‌شود. انتقال دهنده عصبی که نقش بسیار مهمی در سیستم پاداش مغز دارد. همچنین در تجربه لذت، یادگیری و به یاد آوردن هم موثر است.

سروتوین

سروتوین(Serotonin) دومین هورمون شادی آور مهم بدن است. انتقال دهنده عصبی که در تنظیم خلق و خو، خواب، اشتها، هضم غذا، توانایی یادگیری و بخش حافظه موثر است.

اندورفین

اندورفین(Endorphins) مسکن طبیعی بدن است. هورمونی که در پاسخ به استرس و یا ناراحتی تولید می‌شود. علاوه بر اینکه در حین تجربه فعالیت‌های لذت‌بخش مانند غذا خوردن، ورزش کردن یا داشتن رابطه جنسی سطح این هورمون افزایش پیدا می‌کند.

اکسی توسین

آخرین مورد از هورمون‌های شادی آور اکسی توسین(Oxytocin) است. ماده شیمیایی که اغلب با نام هورمون عشق شناخته می‌شود. هورمونی که برای شیردهی مادر و زایمان بسیار حیاتی است. به علاوه اینکه برای تقویت اعتماد، همدلی و پیوند در یک ارتباط کمک‌کننده است. این هورمون با تجربه محبت و ابراز احساسات فیزیکی افزایش پیدا می‌کند.

معرفی راه‌های افزایش امید

شین جی لویز روانشناس امید را اینطور توصیف می‌کند: باور به اینکه آینده بهتر از حال است، در حالی که بر این باور هستیم قدرت انجام کارهای جدیدی داریم. توصیف جالبی است، اینطور نیست؟ اما آیا راه‌هایی برای افزایش امید وجود دارد؟ راه‌هایی که در واقعیت و عمل جواب دهند و فقط تئوری نباشند. بدون شک که متدهای متنوعی برای افزایش سطح امیدواری و هورمون‌های شادی آور وجود دارند. در ادامه سعی می‌کنیم تعدادی از راه‌های افزایش امید را معرفی می‌کنیم:

۱.از خانه بیرون بروید

اگر به دنبال بالا بردن سطح سروتوین هستید پیشنهاد می‌کنیم از خانه بیرون بروید. تحقیقات نشان داده که قرار گرفتن در معرض نور آفتاب فرآیند تولید سروتوین را سریع‌تر می‌کند. از همین امروز شروع کنید و سعی کنید روزانه حداقل ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

۲.ورزش، ورزش و باز هم ورزش در تاثیر امید بر بدن نقش دارد

از مزایای ورزش کردن کم نشنیده‌اید و ما هم هر چقدر بگوییم کم گفته‌ایم. ورزش کردن فرایند پیر شدن مغز و جسم را کندتر می‌کند. در کنار این‌ها باعث سلامت روحی و روانی می‌شود. ورزش منظم کمک می‌کند که تمامی هورمون‌هایی که برای شادی و امیدواری نیاز دارید مرتباً در بدن تولید شوند.

ورزش کردن به راحتی سطح هورمون‌های شادی را افزایش می‌دهد.

فوری مشاوره بگیرید

۳.با دوستان خود وقت بگذارید

خندیدن بهترین دکتر شما است. بنابراین توصیه می‌کنیم حتما در جمع دوستانتان حاضر شوید و از زمانتان لذت ببرید. خندیدن سطح اندورفین مغز را افزایش می‌دهد.

۴.آشپزی کنید

آشپزی کردن تمامی هورمون‌های شادی آور را افزایش می‌دهد. چه کاری بهتر از آشپزی کردن برای خودمان و کسانی که دوستشان داریم؟

۵.به سراغ مکمل‌ها بروید

گاهی اوقات به منظور تعادل کردن سطح هورمون‌های شادی بد نیست که به سراغ مکمل‌ها بروید. این مکمل‌ها کمک می‌کنند که هورمون‌های ضروری برای شادی به صورت مرتب در بدن ترشح شوند.

سخن پایانی

همان‌طور که دیدید سروتوین، دوپامین، اکسی توسین و اندورفین نقش حیاتی در افزایش سطح امیدواری و انگیزه دارند.

فراموش نکنید که امیدواری و سلامت روانی ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. همچنین می‌توانید با برداشتن قدم‌های ساده و کوچک روزانه هر دوی آنها را تقویت کنید، حتی زمانی که امیدواری غیر ممکن به نظر برسد.