16 Ιουνίου 2014

11 συνήθειες για μια υγιή ζωή

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η ζωή μας είναι καθημερινά γεμάτη από στρεσογόνους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την καλή ψυχολογική μας κατάσταση. Όλοι βρισκόμαστε αντιμέτωποι με προκλήσεις, αλλά οι συνήθειες που υιοθετούμε μπορούν να μας βοηθήσουν αποτελεσματικά να απολαύσουμε μια καλύτερη ζωή. Οι παρακάτω συμβουλές θα σας φανούν χρήσιμες.

1. Διατροφή

Είμαστε ό,τι τρώμε. Μια ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή, αποφεύγοντας τις επεξεργασμένες και πρόχειρες τροφές, χαρίζει στον άνθρωπο υγεία, ευρωστία και καλή ψυχολογία. Εξάλλου, πρόσφατη έρευνα συνέδεσε την κατανάλωση λαχανικών και φρούτων με το αίσθημα της ευτυχίας. Η κατάλληλη διατροφή φροντίζει λοιπόν το σώμα, τον νου και την ψυχή του ανθρώπου.

2. Γείωση

Έρευνες έδειξαν ότι η «γείωση» ή η επαφή με το έδαφος με γυμνά πόδια ή

οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος είναι ευεργετική για την υγεία. Οι επιστήμονες ισχυρίζονται ότι η γείωση μειώνει το τζετ λαγκ, το άγχος, τον πόνο και την αϋπνία. Ορισμένοι άνθρωποι ανέφεραν σημαντική βελτίωση στη διάθεσή τους καθώς και μείωση του πόνου ύστερα από μόλις 15 λεπτά γείωσης. Η άμεση επαφή με το έδαφος μπορεί να επιτευχθεί μέσω σωματικής επαφής με το γρασίδι, το χώμα, την άμμο ή το τσιμέντο. Οι ξύλινες επιφάνειες δεν «επικοινωνούν» με τα φυσικά ηλεκτρικά φορτία της γης.

3. Ηλιοθεραπεία

Η ηλιοθεραπεία έχει συνδεθεί με πολλά οφέλη για την υγεία με πιο γνωστό αυτό της αύξησης του επιπέδου της βιταμίνης D. Η έκθεση στον ήλιο διεγείρει επίσης την παραγωγή νευροδιαβιβαστών όπως η σεροτονίνη, οι οποίοι είναι σημαντικοί στη διατήρηση της καλής διάθεσης. Όχι! Ο ήλιος δεν είναι ένα τέρας που παραμονεύει έξω από το σπίτι σας για να σας βλάψει, όπως θέλουν οι βομηχανίες καλλυντικών να πιστέψετε. Εάν αποφεύγεται η έκθεση στις μεσημεριανές ώρες, τότε ο ήλιος μόνο οφέλη μπορεί να παρέχει στον ανθρώπινο οργανισμό.

4. Κίνηση

Είναι γνωστό ότι η άσκηση βελτιώνει τη διάθεση. Η γιόγκα, η γυμναστική και οι αερόβιες ασκήσεις ενισχύουν την υγεία. Η κίνηση βελτιώνει τη διάθεση ενώ μειώνει το άγχος και τον θυμό. Και μην ξεχνάτε: Το ΄περπάτημα είναι το φάρμακο για όλα.

5. Επικοινωνία με αγαπημένους ανθρώπους

Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι δυνατές κοινωνικές σχέσεις με τους άλλους συμβάλλουν θετικά στη διατήρηση της καλής διάθεσης. Ο χρόνος που περνάμε με τους φίλους, την οικογένεια, τους συναδέλφους και τους γείτονές μας είναι σημαντικός για την ψυχική μας υγεία.

6. Υιοθέτηση θετικής στάσης απέναντι στον εαυτό μας

Διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι αυτά που πιστεύουμε για τον εαυτό μας έχουν επιπτώσεις στη διάθεσή μας. Έχουμε τη δύναμη να περάσουμε στον εαυτό μας θετικά ή αρνητικά μηνύματα. Είναι σημαντικό να είμαστε εμείς οι καλύτεροι φίλοι του εαυτού μας και να του δίνουμε ενθαρρυντικά μηνύματα καθημερινά. Εστιάστε σε όσα καταφέρνετε καθώς και στα θετικά χαρακτηριστικά σας παρά στα ελαττώματά σας. Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία έχει αποδείξει την αποτελεσματικότητα μιας τέτοιας στάσης όσον αφορά τη βελτίωση της διάθεσης ενός ατόμου. Η βασική ιδέα είναι να αλλάξετε τις σκέψεις σας από αρνητικές σε

θετικές.

7. Δραστηριότητες που μας αρέσουν

Όλοι απολαμβάνουμε διάφορες δραστηριότητες και το να βρίσκουμε χρόνο γι' αυτές είναι σημαντικό. Οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν ποδηλασία, μπόουλινγκ, διάβασμα, περπάτημα, κάποιο μουσικό όργανο, καλλιτεχνική δημιουργία ή κηπουρική και είναι ευεργετικό για την υγεία μας να βρίσκουμε χρόνο για να ασχοληθούμε με αυτές.

8. Αποδράσεις

Οι μικρές αποδράσεις μπορούν να καταλαγιάσουν το στρες. Παρακολουθήστε την αγαπημένη σας εκπομπή ή ταινία, ακούστε μουσική, απολαύστε μια θεατρική παράσταση, μια διάλεξη ή μια κωμωδία, παίξτε κάποιο παιχνίδι, λύστε ένα σταυρόλεξο ή διαβάστε ένα καλό βιβλίο. Όλα αυτά είναι παραδείγματα μικρών αποδράσεων που θα σας ανακουφίσουν από το άγχος.

9. Επαφή με τη φύση

Όταν ο καιρός είναι ζεστός, πολλοί άνθρωποι περνούν χρόνο στην ύπαιθρο. Ανεξάρτητα από το αν κάθεστε στη βεράντα, σε παγκάκι στο πάρκο ή στην αυλή, μπορείτε να απολαύσετε τις εικόνες και τους ήχους από τους εξωτερικούς χώρους. Το περπάτημα, η ποδηλασία και η πεζοπορία είναι μερικοί τρόποι για να απολαύσετε τη φύση. Αφιερώστε χρόνο για να παρατηρήσετε τα ανθισμένα δέντρα, τους θάμνους και τα φυτά, να ακούσετε το κελάηδημα των πουλιών και να νιώσετε το ζεστό αεράκι. Είναι ένας τρόπος για να χαλαρώσετε και να φύγετε μακριά από τους γρήγορους ρυθμούς της πόλης.

10. Απομάκρυνση από την τεχνολογία

Εξασκηθείτε στο να απενεργοποιείτε το κινητό σας τηλέφωνο, τον υπολογιστή σας και άλλες συσκευές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η υπερβολική ενασχόληση με όλες τις παραπάνω συσκευές έχει συνδεθεί με αυξημένα επίπεδα στρες και έχει οδηγήσει σε ένα νέο κοινωνικό ζήτημα και μια καινούρια ψυχική κατάσταση. Είναι σημαντικό να δίνουμε σημασία στη στιγμή και να διαθέτουμε χρόνο για να ασχολούμαστε αποκλειστικά με μία δραστηριότητα, ένα πρόσωπο ή πράγμα.

11. Εστίαση στο παρόν

Αν επικεντρώνεστε στη στιγμή, τότε θα είστε σε θέση να βιώσετε την ευτυχία. Είναι σημαντικό να μάθετε να διώχνετε τις ανησυχίες σας για το μέλλον και να εκφράζετε τη λύπη σας για καταστάσεις του παρελθόντος. Υπάρχει μια ακμάζουσα

θεραπευτική αντιμετώπιση για την ψυχική υγεία, η οποία με γνώση και φροντίδα εστιάζει στην ανάπτυξη στρατηγικών με σκοπό την εστίαση στο παρόν σε μια προσπάθεια να μειωθούν οι αρνητικές σκέψεις και να αυξηθεί η καλή ψυχική κατάσταση και ευημερία. Εξάλλου, πρόσφατη έρευνα κατέληξε ότι "ζώντας στο παρόν παύεις να γερνάς".

Πηγή:enallaktikidrasi.com