



Η κατάθλιψη μπορεί να «χτυπήσει» την πόρτα εξαιτίας λόγων που δεν περνούν από το χέρι του ανθρώπου. Η απώλεια εν-ός αγαπημένου, η απόλυση, ...

ή τα οικονομικά προβλήματα, μπορεί να την προκαλέσουν. Υπάρχουν όμως και μικρές, καθημερινές συνήθειες, που επίσης επηρεάζουν αρνητικά τη διάθεσή μας, χωρίς να το αντιληφθούμε.

Τα όσα κάνουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η άσκηση, ακόμη και ο τρόπος που περπατάμε μπορεί να έχουν καταστροφικές συνέπειες στην πνευματική υγεία.

Αυτοί είναι 12 τρόποι με τους οποίους όλοι σαμποτάρουμε την καλή μας διάθεση.

Περπατάτε αδέξια

Το πώς αισθανόμαστε μπορεί να επηρεάσει το πώς περπατάμε, αλλά ισχύει και το αντίστροφο. Ερευνητές διαπίστωσαν ότι όταν ζήτησαν από ανθρώπους να περπατούν με τους ώμους μαζεμένους και σκυφτοί, είχαν χειρότερη διάθεση.

Επίσης, έφερναν στο νου τους περισσότερο αρνητικά πράγματα, παρά θετικά.

Φωτογραφίζετε τα πάντα

Όπως απέδειξε μελέτη, σε επισκέπτες σε ένα μουσείο, όσοι φωτογραφίζουν τα πάντα έχουν μεγαλύτερη δυσκολία να θυμηθούν τα όσα είδαν. Ο φακός είναι ουσιαστικά ένα «πέπλο» μπροστά στα μάτια, που ελάχιστοι συνειδητοποιούν.

Επιτρέπετε σε κάποιον να σας εκφοβίζει

Ο εκφοβισμός δεν τελειώνει μαζί με τα σχολικά χρόνια. Εκατομμύρια εργαζόμενοι ζουν μία ανάλογη κατάσταση στη δουλειά τους. Αυτό μπορεί να είναι καταστροφικό, καθώς κάνει το θύμα εύθραυστο και του προκαλεί ακόμη και δυσκολία στο να δουλέψει.

Δεν γυμνάζεστε

Όσοι γυμνάζονται τρεις φορές την εβδομάδα, η πιθανότητα να πάθουν κατάθλιψη μειώνεται κατά 19% σύμφωνα με μία πρόσφατη μελέτη.

Αναβάλλετε τα πράγματα

Αν η συνεχής αναβολή μίας υποχρέωσης δεν οφείλεται σε βαρεμάρα, αλλά γιατί η υποχρέωση προκαλεί άγχος και φόβο αποτυχίας, τότε η συνεχής αναβολή του απλά παρατείνει αυτή τη δυσάρεστη κατάσταση.

Είστε σε μία «δηλητηριώδη» σχέση

Πολλοί δεν αντιλαμβάνονται ότι το στρες που μπορεί να βιώνουν οφείλεται σε μία «δηλητηριώδη» σχέση που διατηρούν, καταστρέφοντας την αυτοεκτίμησή τους.

Εξαιτίας των συντρόφων τους, αρχίζουν να πιστεύουν ότι είναι ανίκανοι, ή εγωιστές. Μερικές φορές παίρνει χρόνια σε κάποιον να συνειδητοποιήσει ότι τα προβλήματά του οφείλονται στη σχέση του.

Παίρνετε τη ζωή πολύ σοβαρά

Πέφτετε στο πεζοδρόμιο και αντί να γελάσετε, μαζεύετε γεμάτος ντροπή. Αν αυτό σας θυμίζει τον εαυτό σας, τότε πρέπει να βρείτε τον τρόπο να γελάτε περισσότερο. Το γέλιο έχει θετική επίδραση στην υγεία και την κατάσταση του εγκεφάλου, σύμφωνα με μελέτες. Είναι ένα «γρήγορο» φάρμακο κατά του άγχους και της κατάθλιψης.

Δεν κοιμάστε

Ο ύπνος επηρεάζει τα πάντα. Συναισθηματικές και νοητικές ικανότητες, αλλά και τη λειτουργία του σώματος. Ο ύπνος είναι ο τρόπος που έχει το σώμα να αναγεννηθεί και χωρίς αυτό, το σύστημα υπολειτουργεί.

Δεν είστε ποτέ μόνοι

Παιδιά, δουλειά, γάμος, όλα απαιτούν χρόνο, με αποτέλεσμα οι περισσότεροι άνθρωποι να μην μένουν ποτέ μόνοι τους. Ειδικοί επισημαίνουν ότι είναι αναγκαίο να κάνει ο καθένας ένα διάλειμμα και να έχει τις δικές του στιγμές, ακόμη και για δέκα λεπτά, διαφορετικά η κατάθλιψη και το άγχος παραμονεύουν.

Δεν μιλάτε σε κανέναν

Αν κατά κύριο λόγο χρησιμοποιείτε τα μηνύματα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να μένετε σε επαφή με τους φίλους σας, δεν έχει πραγματική σχέση μαζί τους. Στο Facebook δεν γίνονται πραγματικές συζητήσεις, που μας επιτρέπουν να κατανοήσουμε τους ανθρώπους, λένε οι ειδικοί. Αντίθετα, αυτή η τακτική περιορίζει τις εμπειρίες και τα συναισθήματά μας. Επίσης, οι προσωπικές ηλεκτρονικές συσκευές, όπως τα smartphones, επηρεάζουν την προσοχή μας. Σταδιακά, οι άνθρωποι έμαθαν να ζουν στην εικονική πραγματικότητα, χωρίς να συναντιούνται από κοντά με τους ανθρώπους. Αυτό, έχει συνέπειες στην ικανότητά μας αλλά και την επιθυμία να καθίσουμε στο ίδιο δωμάτιο με κάποιον και απλά να του μιλήσουμε.

Δεν μπορείτε να ζήσετε χωρίς το κινητό

Πότε ήταν η τελευταία φορά που κάνατε αποτοξίνωση από τις ηλεκτρονικές συσκευές; Αν δεν μπορεί να θυμηθεί κάποιος, αυτό είναι κακό σημάδι. Οι τόσες πολλές συσκευές προκαλούν υπερδιέγερση. Αν είμαστε συνεχώς "συνδεδεμένοι", στην πραγματικότητα δεν ξεκουραζόμαστε ποτέ, εξηγούν οι ειδικοί, για την κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη ή άγχος.

Κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα

Οι περισσότεροι το συνηθίζουν. Γεύμα στο γραφείο, περιήγηση στο Facebook μπροστά στην τηλεόραση και άλλα παρόμοια. Έρευνες έχουν δείξει ότι παρότι οι άνθρωποι πιστεύουν ότι είναι πιο παραγωγικοί όταν κάνουν πολλά πράγματα ταυτόχρονα, αυτό δεν ισχύει, καθώς προκαλεί άγχος, αδιαφορία για το περιβάλλον και ανικανότητα για αποτελεσματική επικοινωνία.

stogiatro.gr