



فواید روش ویم هوف

بهبود استرس

زندگی ما دائماً در حال تغییر است و هر تغییر می تواند به دلیلی برای استرس عاطفی تبدیل شود. از آنجا که استرس مزمن برای سلامتی روحی و جسمی شما مضر است ، مدیریت استرس بخش مهمی از زندگی روزمره ما است. برای از بین بردن استرس به روشی موفق ، ابتدا باید بتوانید عوامل استرس زا خود را شناسایی کنید.

اینها محرک هایی هستند که باعث می شوند استرس احساسی را تجربه کنید. هنگامی که می دانید چه چیزی باعث استرس شما می شود ، می توانید از استراتژی های مختلفی برای بازگشت بدن به حالت نرمال و آرام استفاده کنید. روش ویم هوف ترکیبی از تمرینات تنفسی ، قرار گرفتن در معرض سرما و تعهد است که می تواند به شما در تنظیم سطح استرس کمک کند.

Behzen.com

علل و تأثیرات استرس

استرس روش بدن شما برای پاسخ به تغییراتی است که نیاز به اقدام دارد. یک واکنش سالم در برابر استرس می تواند شما را هوشیار کند و بدن شما را در مقابله با چالش ها یاری می کند. اما ، پس از پرداختن به تهدید یا چالش ، بدن شما باید به وضعیت عادی خود بازگردد. از آنجا که بدن ما قادر به تشخیص تهدیدات جدی از چالش های عادی روزمره نیست ، شما در معرض خطر ارسال سیگنال های استرس غیر ضروری به بدن خود هستید ، که می تواند منجر به پاسخ نادرست و طولانی مدت استرس شود. استرس مزمن به تهدیدهای بیشماری برای سلامتی ، از جمله پاسخ ایمنی مختل شده مرتبط است. در زندگی روزمره ، می توان به سادگی در مقابل وقایع ، واکنش استرس ایجاد کرد ، از جمله حوادث ترافیکی ، ایستادن در صف و دیر رسیدن به کار. حتی سبک زندگی شما می تواند تأثیر منفی بر سطح استرس بگذارد . یک رژیم غذایی ناسالم ، کمبود خواب و حتی تکرار افکار منفی همه می توانند سیگنالهای استرس را به بدن شما ارسال کنند.

در زیر لیستی از علائم مربوط به پاسخ استرس طولانی مدت یا مزمن قرار دارد. به عنوان مثال ، استرس مربوط به موارد زیر است:

– فشار خون بالا

– علائم آرتریت روماتوئید

– علائم بیماری های پوستی مانند پسوریازیس

– اختلالات متعدد خود ایمنی

– اختلالات خواب

– خستگی مزمن

– آسم

– دیابت

– چاقی

Behzen.com

مدیریت استرس با روش ویم هوف

با کمک مدیتیشن ، تمرین های تنفسی و قرار گرفتن در معرض سرما می توانید بدن و ذهن خود را تقویت کنید. به عنوان مثال ، به طور مرتب گرفتن دوش سرما ، که یک استرس زا جسمی است ، پاسخ استرس شما را مجدداً تنظیم می کند و تضمین می کند که استرس احساس نمی کند که مانند سایر موارد ، احساس فشار زیادی خواهد کرد. علاوه بر این ، سیستم عصبی ، سیستم غدد درون ریز ، سیستم قلبی عروقی و دستگاه تنفسی شما را تمرین می دهد ، که برای سلامتی کلی شما مفید است. مراقبه و تنفس آگاهانه را به آن اضافه کنید ، و یک آگاهی قدرتمند از بدن خود ایجاد می کنید که به شما قدرت می دهد واکنش استرس خود را تغییر دهید و از بروز استرس مزمن جلوگیری کنید.