

آیا فکر و خیال باعث لاغری می‌شود؟

ارتباط بین استرس و کاهش وزن و لاغری رابطه بسیار نزدیکی با هم دارند. استرس می‌تواند تأثیر مستقیمی روی وزن شما داشته باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، استرس می‌تواند باعث کاهش وزن یا افزایش وزن شما شود. در بعضی موارد، استرس ممکن است منجر به وعده‌های غذایی از بیشتر و انتخاب نامناسب مواد غذایی یا کم اشتها می‌شود.

برای برخی از افراد بسته به نوع شرایط، استرس ممکن است باعث شود که افراد میل به خوردن را به طور کامل از دست دهند و منجر به لاغری شود. اغلب اوقات، این لاغری فقط موقتی است. با گذشت موارد استرس از ممکن است وزن شما به حالت عادی برگردد. وقتی استرس دارید، ممکن است رفتارهای متفاوتی را نسبت حالت عادی انجام دهید، مانند کم شدن وعده‌های غذایی یا بیدار ماندن در شب. حتی افراد خونسرد هم اغلب استرس را تجربه می‌کنند.

در حالی که استرس گاهی اوقات امری عادی است، اما استرس مکرر ممکن است علامت یک اختلال روانی یا جسمی باشد. استرس چیزی است که از مغز شما سرچشمه می‌گیرد، اما واکنش‌های جسمی زیادی را به دنبال دارد.

اضطراب چیست؟

استرس نحوه واکنش ماست وقتی که تحت فشار یا تهدید هستیم. معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که در موقعیتی قرار می‌گیریم که احساس نمی‌کنیم نمی‌توانیم آن را مدیریت یا کنترل کنیم.

وقتی استرس را تجربه می‌کنیم، می‌تواند به صورت زیر باشد:

یک فرد، به عنوان مثال زمانی که مسئولیت‌های زیادی دارید که در حال مبارزه با آن‌ها هستید بخشی از یک گروه، به عنوان مثال اگر خانواده شما دوران سختی مانند سوگ یا مشکلات مالی را سپری می‌کنید بخشی از جامعه شما، برای مثال اگر به یک گروه مذهبی تعلق دارید که تبعیض را تجربه می‌کنند عضوی از جامعه، به عنوان مثال در هنگام بلایای طبیعی یا رویدادهایی مانند همه گیری ویروس کرونا اگر به عنوان بخشی از یک گروه بزرگتر احساس استرس می‌کنید، ممکن است همه آن را متفاوت تجربه کنید. حتی اگر علت استرس شما یکسان باشد، ممکن است این اتفاق بیفتد.

در اینجا راه‌های مختلفی که استرس مزمن باعث کاهش وزن می‌شود آورده شده است:

۱. هورمون استرس تولید می‌کند

وقتی تحت استرس دائمی هستید، بدن شما دائماً در حالت پرواز یا مبارزه است. این بدان معناست که شما همیشه در حال تولید هورمون‌های استرس، آدرنالین و کورتیزول هستید. این هورمون‌ها بر هضم، ایمنی و الگوی خواب شما تأثیر می‌گذارند. آدرنالین با آماده کردن بدن برای فعالیت بدنی شدید عمل می‌کند، اما اشتها را نیز کاهش می‌دهد. کورتیزول با سرکوب برخی از عملکردهای بدن که در موقعیت‌های استرس از غیر ضروری هستند، مانند عملکرد تولید مثل، گوارش و ایمنی عمل می‌کند.

۲. بر گرسنگی و هضم غذا تأثیر می‌گذارد

استرس بر گرسنگی و هضم غذا تأثیر می‌گذارد به دلیل تأثیر دوگانه هورمونی بر بدن، ممکن است اغلب یا اصلاً احساس گرسنگی نکنید. استرس بر عصب واگ شما تأثیر می‌گذارد، که عصب مسئول پریستالیز دستگاه گوارش است. به عبارت دیگر، این عصب به حرکت غذای هضم شده از طریق دستگاه گوارش شما کمک می‌کند. در کنار این حرکت، عصب واگ نیز بر هضم و جذب غذا تأثیر می‌گذارد. تحت استرس، سیستم گوارشی شما ممکن است بد کار کند و باعث التهاب دستگاه گوارش و علائمی مانند اسهال شود.

۳. کالری می‌سوزاند

در شرایط استرس، می‌توانید کالری اضافی را با حرکت عصبی بخشی از بدن خود بسوزانید – مانند ضربه زدن به پاها یا کلیک کردن روی انگشتان. همچنین ممکن است احساس کنید که باید با ورزش کردن از شر استرس خلاص شوید و در نهایت به ورزش بیش از حد برسید، که می‌تواند منجر به کاهش وزن ناخواسته شود.

۴. بر خواب تأثیر می‌گذارد

استرس همچنین می‌تواند بر الگوهای خواب شما تأثیر بگذارد. به خواب رفتن و به همان اندازه خواب ماندن زمانی که احساس استرس می‌کنید سخت است. به نوبه خود، اختلال در خواب می‌تواند باعث شود همیشه احساس تنبلی و خستگی کنید. ناگفته نماند که از دست دادن خواب در طول زمان می‌تواند باعث افزایش تولید کورتیزول شود.

علائم کاهش وزن به دلیل استرس

خستگی
مشکل در به خواب رفتن
سوء هاضمه
بدن درد
عضلات گردن منقبض
نوسانات خلقی مکرر
تپش قلب
کاهش میل جنسی
کند شدن عملکرد مغز
از دست دادن اشتها
نیاز به انجام یک کار با وسواس و مکرر
جویدن ناخن یا لب
ضربه زدن به پا
مردمک‌های گشاد شده

۱. پیدا کردن دلیل استرس را

اولین قدم برای کاهش استرس این است که بپذیرید تحت استرس هستید و عوامل محرک را شناسایی کنید. چه چیزی باعث استرس شما می‌شود؟ کار؟ رابطه‌ی شما؟ امور مالی؟ خاطره‌ای از گذشته؟ هنگامی که تشخیص دادید چه چیزی باعث استرس شما می‌شود، در موقعیت بهتری برای حل مشکل خواهید بود.

۲. تنفس کردن!

برای کنترل استرس نفس بکشید فقط با تمرکز بر تنفس خود در زمان و انرژی زیادی صرفه جویی خواهید کرد. چشمان خود را به آرامی ببندید و به آرامی شروع به تنفس کنید. ورود هوای سرد به سوراخ بینی و نای را احساس کنید. ۱-۵ بشمارید و به آرامی بازدم کنید. احساس کنید قفسه سینه خود به سمت پایین حرکت می‌کند و درد قفسه سینه کمی کاهش می‌یابد. هر بار که متوجه شدید استرس دارید ۱۰ بار این کار را انجام دهید و بلافاصله احساس آرامش خواهید کرد.

۳. نوشتن احساسات

قدم بعدی این است که احساسات خود را بپذیرید. آیا احساس آسیب می‌کنید؟ خشمگین؟ نگران؟ تمام احساسات خود را بنویسید و ذکر کنید چه چیزی یا چه کسی باعث استرس شما شده است. درست مانند صحبت کردن با یک دوست، دفترچه یادداشت شما می‌تواند به شما کمک کند تا احساسات منفی را از سیستم خود بیرون کنید و احساس سبکی بیشتری داشته باشید.

۴. به دنبال کمک باشید

برای کنترل استرس به دنبال کمک باشید در صورت نیاز به دنبال کمک مشکلی نیست. قدرت شما در این است که به جسم و روح خود آرامشی بدهید که شایسته آن هستند. با یک متخصص یا یک دوست صحبت کنید. به تدریج، شما شروع به ایجاد یک دیدگاه بیرونی خواهید کرد که به شما در مدیریت استرس کمک می‌کند.

۵. در مقادیر کم بخورید

ممکن است هنگام احساس استرس اصلاً احساس گرسنگی نکنید، به همین دلیل است که توصیه می‌کنیم در این دوره‌ها مقدار کمی غذا مصرف کنید. حتی یک لقمه هم سخت خواهد بود، اما به این روند اعتماد کنید. خود را تجهیز کنید تا دوباره بلند شوید، جایگاه خود را پیدا کنید و سر جای خود بمانید. برای آن، شما به نیاز اساسی یک انسان نیاز دارید – غذا! فقط کمی بخورید یا آب میوه یا اسموتی درست کنید و بنوشید. به تدریج شروع به بازگشت به عادات غذایی عادی خود خواهید کرد.

۶. تغذیه بعد از تمرین ضروری است

تغذیه بعد از تمرین برای کنترل کاهش وزن توسط استرساگر به طور منظم ورزش می‌کنید و حتی بیشتر برای رهایی از استرس ورزش می‌کنید، باید نوشیدنی اسموتی بعد از تمرین را شروع کنید تا از کاهش وزن ناخواسته جلوگیری کنید. یک نوشیدنی بعد از تمرین کمک می‌کند تا الکترولیت‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌هایی را که بدن برای بازیابی از تمرین نیاز دارد، دوباره پر کنید. با مقدار کم شروع کنید و سپس به نوشیدن یک لیوان بلند اسموتی بعد از تمرین بپردازید.

۷. شروع به یادگیری یک مهارت جدید کنید

یادگیری یک مهارت جدید می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. آنچه را که همیشه می‌خواستید انجام دهید بیاموزید، زیرا هیچ زمانی بهتر از اکنون وجود ندارد. یادگیری مغز را تحریک می‌کند و آن را مشغول نگه می‌دارد. شما همچنین با افراد جدیدی ملاقات خواهید کرد و دیدگاه متفاوتی نسبت به زندگی ایجاد خواهید کرد.

۸. داشتن ارتباط

ارتباطات حرفه‌ای جدیدی برای کنترل استرس ایجاد کنید و زندگی حرفه‌ای می‌تواند استرس را باشد. ارتباطات حرفه‌ای جدیدی ایجاد کنید، اما نه لزوماً از همان رشته. گاهی اوقات، از انواع مختلف بحث است که ممکن است به یک ایده عالی برخورد کنید که واقعاً می‌توانید آن را اجرا کنید و نتایج عالی را نشان می‌دهد. صحبت کردن در مورد چیزی کاملاً متفاوت از حرفه شما می‌تواند به شما کمک کند تا شبکه حرفه‌ای خود را گسترش دهید و همچنین توانایی خود را برای فکر کردن فراتر از آنچه قبلاً می‌دانید.

۹. هیدراته کنید

آب و آبمیوه‌های تازه فشرده بنوشید. آبرسانی به اندازه غذا مهم است. نوشیدن آب یا آبمیوه به دفع سموم و بازیابی عملکردهای بدن و مغز کمک می‌کند. مقداری برگ نعناع و برش‌های خیار اضافه کنید تا یک پانچ به آب اضافه کنید. قطعا در کمترین زمان احساس بهتری خواهید داشت.

۱۰. تقسیم بندی کنید

تقسیم بندی برای کنترل استرسیکی از مهمترین نکات برای مقابله با استرس، یادگیری نحوه تقسیم بندی است. این به معنای جدا کردن مشکلات کاری از زندگی خانوادگی و بالعکس است. این به این دلیل است که اگر در محل کار خود مشکل مسکن داشته باشید و با فکر کردن به آن به خانه بیایید، نمی‌توانید از وقت خود با خانواده یا خودتان لذت ببرید. بله، انجام آن می‌تواند دشوار باشد و نیاز به تمرین دارد. سعی کنید کارهایی را که باید در آن روز انجام دهید را یادداشت کنید و وقتی آن کارها را به پایان رساندید آن کارها را علامت بزنید. به این ترتیب، تمرکز خود را روی کار یا گذراندن وقت با خانواده حفظ خواهید کرد.

ورزش و کاهش استرس

تمرینات ورزشی منظم و روزانه می‌تواند سلامت روحی و جسمی شما را هنگام استرس بهبود بخشد. می‌هر روز صبحگاه کمی نرمش یا ورزش صبحگاهی آرام کنید تا بتوانید استرس‌های روز را کنار بگذارید و روی وظایف روزانه خود متمرکز شوید. ورزش منظم همچنین می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد. مطالعات نشان داده است که تمرینات ورزشی منظم می‌تواند احساس اضطراب و استرس را کاهش دهد. فعالیت‌های بدنی مانند دویدن، ورزش پیلاتس، یوگا و مدیتیشن می‌تواند به کاهش سطح استرس کمک کند.

کاهش استرس و رژیم غذایی

استرس، به ویژه استرس مزمن، به دلیل تأثیرات آن بر فرآیندهای بدن، می‌تواند باعث کاهش وزن یا افزایش وزن شود. استرس بر تولید هورمون‌های استرس و سیستم گوارش تأثیر می‌گذارد که می‌تواند منجر به تغییر در اشتها و متابولیسم شود. فرد می‌تواند از انواع تکنیک‌های خودیاری برای کاهش استرس استفاده کند. اگر فردی نمی‌تواند استرس را تحت کنترل داشته باشد یا کاهش وزن ناخواسته مداوم را تجربه می‌کند.