

Çok şikâyet etmek beyne zarar veriyor



Stanford Üniversitesi'nde yapılan araştırma, şikâyet etmenin beyne verdiği zararları ortaya koydu. Sadece şikâyet etmek değil başkasının şikâyetini dinlemek de olumsuz etkiye neden oluyor. Peki, bunu önlemek için neler yapılmalı?

Şikâyet etmek, çok sık söylenmek, sürekli olumsuz düşüncelere kapılmak... Bunların hepsi, beyne zarar veriyor.

Stanford Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre, şikâyet etmek; hafıza ve problem çözmeden sorumlu olan hipokampusun boyutunu küçültüyor. Uzmanlar, ne kadar sık şikâyet edilirse, olumsuz düşünme olasılığının da o kadar arttığını söylüyor.

ŞİKAYET DİNLEMENİN DE BEYNE ZARARLI

Araştırma, birinin şikâyetini 30 dakikadan fazla dinlemenin de beyne zarar verdiğini ortaya koydu.

Psikiyatrist Prof Dr. Suzan Öner, "Şikâyet etme bir şekilde ortada öyle bir savaşılacak, kaçılacak bir durum yokken yersiz bir stres reaksiyonu başlamasına neden oluyor ve kortizol yükseliyor, şeker yükseliyor, tansiyon yükseliyor" diye konuştu.

STRES NÖRON KAYBINA NEDEN OLUYOR

Stres oranı arttıkça beyin daha çok zarar görüyor.

Öner, "Oksidatif reaksiyonlar artıyor, iltihabi reaksiyonlar artıyor ve hücrenin hayatıyetine kasteden bir ortam oluşmaya başlıyor dolayısıyla nöron kaybına neden olacak bir şey bu" dedi.

PEKİ, BU DURUMLA NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Duruma çözüm olarak bir terapinin olduğunu söyleyen Öner, şöyle konuştu:

"Negatif, olumsuz düşüncelerin devamlı tespit edilip ne durumlarda çıktığının farkına varılıp alternatif olumlu düşüncelerle değiştirme egzersizleri yaptığımız bir terapimiz var. Çok pratik, çok işe yarar bir terapidir."

Uzmanlar, profesyonel destek almanın yanı sıra bireysel alınabilecek önlemler olduğunu da söylüyor. Bunun için olumlu düşünmeyi artıracak eylemler öneriliyor.

Kaynak: trthaber