



α;

...Και τι μπορούμε να

κάνουμε για να διαχειριστούμε αυτές τις δύσκολες στιγμές όταν νιώθουμε τις αντοχές μας να χτυπάνε κόκκινο;

Οι καθημερινές δυσκολίες, μιας μαμάς, οι απρόβλεπτες καταστάσεις, οι αφόρητες πιέσεις, η ένταση στη δουλειά ή στο σπίτι, η απογοήτευση, έχουν κατάληξη τα νεύρα, τον θυμό και τα χειμαρρώδη ξεσπάσματα πολλές φορές χωρίς λόγο και αιτία. Ξεσπάσματα σε λάθος χρόνο και απέναντι σε λάθος ανθρώπους. Συνήθως

τα... παιδιά μας!

Έχουμε οι γυναίκες περισσότερα νεύρα;

Τα νεύρα (χωρίς λόγο) είναι μια συνηθισμένη κατάσταση για εμάς τις γυναίκες και μπορεί να συνδέονται με διάφορες καταστάσεις είτε ψυχολογικές είτε ακόμα και σωματικές, οργανικές. Ο γυναικείος οργανισμός όπως και η γυναικεία ψυχολογία είναι πολύπλοκος και το να κατανοήσουμε το τι ακριβώς μας λείπει είναι το κλειδί για να εξηγήσουμε τα νεύρα χωρίς λόγο. Έτσι από τις απορυθμισμένες γυναικείες ορμόνες, το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο μέχρι τις υπερβολικές υποχρεώσεις και απαιτήσεις των ανθρώπων που μας περιβάλλουν πρέπει να ψάξουμε να βρούμε που κρύβεται η αιτία για τα νεύρα μας.

Νεύρα εξαιτίας της ψυχολογίας μας

Πολλές γυναίκες παραπονιούνται για νεύρα χωρίς λόγο κατά την διάρκεια μιας συνηθισμένης ημέρας όμως μήπως αυτά τα νεύρα δεν είναι και τόσο χωρίς λόγο; Αν για παράδειγμα, συνεχώς πιέζεστε, προσπαθήστε να προλάβετε τις διάφορες υποχρεώσεις που έχετε φορτωθεί είτε στην δουλειά, είτε στο σπίτι σας και δεν βρίσκετε λίγο χρόνο για εσάς, για να χαλαρώσετε τότε μάλλον τα νεύρα που έχετε έχουν λόγο και αυτός δεν είναι άλλος από την συσσωρευμένη κούραση που έχετε. Αν λοιπόν είστε και εσείς μια μαμά που τρέχει από το πρωί έως το βράδυ για να καταφέρει να είναι σωστή σε όλα και σε όλους και δεν σας μένει χρόνος ούτε να σκεφτείτε έστω και για λίγο τον εαυτό σας τότε θα πρέπει να βάλετε σε τάξη τις προτεραιότητές σας, τις υποχρεώσεις σας δηλαδή την ζωή σας έτσι ώστε να μένει χρόνος και για εσάς για να μπορείτε να ευχαριστήσετε και τον εαυτό σας. Το να ευχαριστούμε με οποιοδήποτε τρόπο τον εαυτό μας είτε αυτός είναι η ξεκούραση, είτε κάποιο χόμπι, είτε λίγος χρόνος με τις φίλες μας, μας κάνει πιο χαρούμενους ανθρώπους άρα διώχνει τα νεύρα χωρίς λόγο μακριά. Επαναπροσδιορίστε λοιπόν τα θέλω σας και αυτά που σας κάνουν πραγματικά χαρούμενες και ευτυχισμένες.

Νεύρα εξαιτίας της διατροφής μας

Πολλές γυναίκες συχνά υποβάλουν τον οργανισμό τους σε εξαντλητικές δίαιτες, οι οποίες στερούνται βασικών βιταμινών για την ενέργεια και λειτουργία του οργανισμού τους. Όλες αυτές οι δίαιτες έχουν ως αποτέλεσμα τα νεύρα χωρίς λόγο. Η χαμηλή πρόσληψη υδατανθράκων, για παράδειγμα, που συνήθως υπάρχει στις στερητικές δίαιτες είναι ένας λόγος για να έχουμε νεύρα. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να σταματήσετε αυτή την καταστροφική για την ψυχολογία αλλά και τα νεύρα σας δίαιτα και να στραφείτε σε πιο λογικές λύσεις. Ακολουθήστε μια σωστή διατροφή σε συνδυασμό με άσκηση που είναι αποδεδειγμένα ο συνδυασμός της επιτυχίας. Άλλωστε όλες μας λίγο πολύ γνωρίζουμε τον ρόλο που έχουν οι τροφές άρα και οι βιταμίνες που περιέχουν σε

ολόκληρη την καλή και σωστή λειτουργία του οργανισμού μας.

Νεύρα εξαιτίας των ορμονών μας

Άλλος ένας παράγοντας που μπορεί να οφείλονται τα νεύρα χωρίς λόγο είναι φυσικά κάποια θέματα που μπορεί να έχουν προκύψει στην υγεία σας και συγκεκριμένα στις ορμόνες σας. Τα νεύρα χωρίς λόγο είναι σύνηθες φαινόμενο σε γυναίκες που απορυθμίζεται ο θυρεοειδής αδένας όπως επίσης και σε γυναίκες οι οποίες πάσχουν από το σύνδρομο των πολύκυστικών ωοθηκών. Επίσης εάν έχετε χαμηλό σίδηρο ή οποιασδήποτε μορφής αναιμία αυτός είναι ένας λόγος για να έχετε νεύρα μιας και η σωματική εξάντληση χωρίς προφανή λόγο που αισθάνεστε μπορεί να σας προκαλέσει νεύρα. Άλλοι λόγοι που σχετίζονται με την υγεία οι οποίοι μπορεί να σας προκαλέσουν νεύρα χωρίς λόγο είναι η χαμηλή πίεση, η σπαστική κολίτιδα και γενικά προβλήματα που σχετίζονται με την περιοχή του εντέρου.

Συμβουλές για να μην ξεσπάμε στα παιδιά μας!

Ναι, είναι δύσκολο να διαχειριστούμε τα νεύρα μας αλλά όχι ακατόρθωτο! Να, μερικές συμβουλές

Κάντε ένα διάλειμμα

Ακόμα κι αν ο χρόνος σας είναι περιορισμένος αν δείτε ότι αρχίζετε να εκνευρίζεστε καθίστε για λίγα λεπτά και προσπαθήστε να συγκρατηθείτε.

«Ακούστε» τι λέτε

Τι λέτε στα παιδιά σας όταν φωνάζετε ή είστε θυμωμένη; Σκεφτείτε τα ξανά και αναρωτηθείτε αν είναι αυτό το παράδειγμα που θέλετε να δώσετε. Αν είναι πράγματα τα οποία ούτε εσείς θα θέλατε να ακούσετε, τότε μην τα πείτε.

Εξασκηθείτε

Όταν θυμώνετε κάντε συνειδητές προσπάθειες να παραμείνετε ήρεμη. Έχετε έτοιμες απαντήσεις για το τι θα πείτε στα παιδιά σας όταν παρεκτραπούν, κάντε τα πρόβες και χρησιμοποιήστε τα.

Περπατήστε ή ασκηθείτε

Η άσκηση αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα αντίδοτα στο στρες. Ξεκινήστε τη γυμναστική ή βγείτε μια βόλτα με τα πόδια ή με τα ποδήλατα μαζί με τα παιδιά.

Περάστε λίγο χρόνο χώρια από τα παιδιά

Ακούγεται ευκολότερο από ό,τι είναι. Ωστόσο αν μια στο τόσο μπορεί ο σύντροφός σας ή κάποιος άλλος να κρατήσει τα παιδιά για λίγο, θα δείτε πόσο ανακουφιστικό είναι να κάνετε κάτι για τον εαυτό σας.

Ζητήστε υποστήριξη

Η υποστήριξη μπορεί να προέρχεται από την οικογένεια, τους φίλους ή κάποια ομάδα στην οποία ανήκετε. Βρείτε κάποιον στον οποίο μπορείτε να μιλήσετε όταν είστε στρεσαρισμένη, ώστε να ξεδώσετε.

Διαλογιστείτε

Μάθετε την τεχνική του διαλογισμού ή κάντε γιόγκα. Βοηθά πολλούς ανθρώπους να αποβάλουν τις αρνητικές σκέψεις και αν καταπολεμήσουν το άγχος.

Πάρτε βαθιές αναπνοές από το διάφραγμα

Εκλογικεύστε

Αφήστε το συναίσθημα για αργότερα μέχρι να ηρεμήσετε, αφού ο θυμός κάνει παράλογους και τους πιο λογικούς.

Απομακρυνθείτε από πράγματα που σας εξοργίζουν

Για παράδειγμα από την ακαταστασία στο δωμάτιο των παιδιών σας.

Και θυμηθείτε! Ο θυμός είναι κάτι που αντιμετωπίζεται, αν κάποιος το θελήσει και προσπαθήσει για αυτό. Τότε τα οφέλη είναι ακόμα μεγαλύτερα γιατί παράλληλα βελτιώνεται και ο εαυτός μας αλλά και οι διαπροσωπικές μας σχέσεις.

Από το βιβλίο της Meagan Francis The Happiest Mom (Parenting Magazine): 10 Secrets to Enjoying Motherhood

- See more at: http://www.imommy.gr/mama/psychologia/article/7787/giati-oi-mamades-exoyn-tosa-neyra/?utm_source=imommy-newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=newsletter-20-10-2015#sthash.KTr1MYKP.dpuf

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: [imommy.gr](http://www.imommy.gr)