

ΠΟΙΟΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Χρόνος που επενδύεται σε ηλεκτρονικά μέσα πορεία επίσης να αδυνατάσει των οικογενειακό δεσμό. Υπερβολικός χρόνος προκαλεί ανησυχία διότι δυνατές οικογενειακές συνδέσεις είναι δυνατοί προγνωστικά ενισχυμένης συναισθηματικής υγείας. Χρειαζόμαστε να δίνουμε προτεραιότητα σε οικογενειακές δραστηριότητες που ενισχύουν την συνεργασία, πηγαίνοντας σε μέρη και κάνοντας ευχάριστα πράγματα, ενδιαφέροντα και ικανοποιητικά.

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Όταν έχουμε σχέσεις εμπιστοσύνη με ένα ή περισσότερα άτομα, ηλεκτρικά και χημικά "σινιάλα εμπιστοσύνης" από τα υψηλότερα κέντρα του μυαλού, ιδιαίτερα ο μετωπιαίος λοβός, μπορεί να διακόψει και ακόμη να κόψει τελείως το σύστημα φόβου που κυκλοφορεί μέσα από τα χαμηλότερα κέντρα του μυαλού. Αυτή η εμπιστοσύνη βοηθάει στον έλεγχο της ανησυχίας και του στρες. Αναμεταξύ αυτών των χημικών μηνυμάτων εμπιστοσύνης είναι η ορμόνη οξυτοσίνη. Αυξημένα επίπεδα οξυτοσίνης επίσης βελτιώνουν πολλές διαστάσεις στις σχέσεις - όλα τα οποία τείνουν να ενισχύσουν την συναισθηματική μας κατάσταση.

Κατά συνέπεια, μία στρατηγική να τονώσετε συναισθηματική υγεία είναι η ανάπτυξη περισσότερων σχέσεων εμπιστοσύνης. «Οριζόντια εμπιστοσύνη» σε άλλους είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη; "Κατακόρυφη εμπιστοσύνη" στον αγαπητό Θεό είναι ιδιαίτερα δυνατή.

ΔΙΔΑΧΗ ΣΤΗΝ ΠΙΣΤΗ ΣΤΟΝ ΘΕΟ

Οι άνθρωποι ένστικτο δεξ αποκρίνονται καλά στην ειλικρίνεια και αξιοπιστία ενός άλλου ατόμου, ιδίως όταν ευδαιμονούν. Αυτό συμβαίνει περνώντας χρόνο μαζί και συμμετέχοντας σε κοινές εμπειρίες. Παρομοίως αναπτύσσουμε εμπιστοσύνη στο Θεό δοκιμάζοντας τις υποσχέσεις Του στο Ευαγγέλιο και βιώνοντας την πίστη Του ηγεμονία στη ζωή μας. Ο Ψαλμωδός απαθανατίζει την σημαντικότητα της συμμετοχής σε μία βιωματική σχέση με το Θεό: "Λάβετε πείρα μόνοι σας και δείτε πόσο είναι καλός ο Κύριος. Ευτυχισμένος ο άνθρωπος σε Αυτόν καταφεύγει," (Ψαλμός 34:9).

Ο Θεός ο ίδιος μας προσκαλεί: «Ελάτε σε μένα... Διδαχτείτε από το δικό μου παράδειγμα... Και οι ψυχές σας θα βρουν ξεκούραση.» (Κατά Ματθαίον 11:28-29).

Γιατί να μην αφιερώσετε λίγο χρόνο από την ημέρα σας να διαβάσετε από το Ευαγγέλιο; Ίσως να αρχίσετε από το Ευαγγέλιο του Μάρκου; Μπορεί προς έκπληξήν σας να ανακαλύψετε έναν Θεό που είναι πολύ περισσότερο άξιος εμπιστοσύνης από πολλούς ανθρώπους - ακόμη και από εκείνους που ισχυρίζονται ότι τον ακολουθούν. Ίσως με αυτήν την ανακάλυψη αντιληφθείτε ότι τα συναισθήματά σας τοποθετούνται κάτω από καλύτερο έλεγχο.

Κείμενα της Βίβλου από The Holy Bible in Today's Greek Version (Η Αγία Γραφή στα Σημερινά Ελληνικά), 2003 Greek Bible Society (2003 Ελληνική Βιβλική Εταιρεία).
Εικόνα εξωφύλλου: shutterstock.com



- Τι λέει η Βίβλος για το μέλλον;
- Τι γίνεται μετά το θάνατο;
- Υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία για την ύπαρξη του Θεού;

Δωρεάν
μελέτη
Βίβλου:

Σαρώστε
τον κωδικό
QR τώρα!



Δεν χρειάζεται να νιώθετε
αβεβαιότητα άλλο πια.

glow

GIVING LIGHT TO
OUR WORLD



Μυστικά
της ψυχικής υγείας



Giving Light to Our World

Το 1944, σε ηλικία 16 χρονών, η Έντιθ Έγκερ αρπάχτηκε από τους Ναζί, από το σπίτι της στην Ουγγαρία και στάλθηκε στο κακόφημο στρατόπεδο θανάτου του Άουσβιτς. Αν και η κλίση των θάλαμο αερίων που χρησιμοποιήσαν στους γονείς της, η είδη αδύνατη Έντιθ σταδιακά μαράζωσε καθώς μεταφερόταν από το ένα στρατόπεδο στο άλλο. Τον Μάιο του 1945, πλησιάζοντας τον θάνατο, η Έντιθ έπεσε σε λήθαργο. Οι φρουροί υπέθεσαν ότι πέθανε και την πέταξαν σε ένα τεράστιο τάφο στο δάσος πίσω από το στρατόπεδο Γκουνσκίρχεν Λάγκερ. Ως εκ θαύματος, ένας αμερικανός στρατιώτης είδε το χέρι της Έντιθ να κουνιέται ανάμεσα στα πτώματα, και διέσωσε το μόλις 27 κιλά κορίτσι από βέβαιο θάνατο.

Αν κάποιος είχε λόγο να ελεγχθεί από το περιβάλλον της, ήταν η Έντιθ Έγκερ. Παρά τις φρικιαστικές εμπειρίες, η Έντιθ δεν υπέκυψε σε συναισθήματα πίκρας, μίσους ή απελπισίας. Όχι μόνο επέζησε αλλά και επέτυχε. Παντρεύτηκε έναν Τσέχο πολεμιστή για την ελευθερία, μεγάλωσε τρία παιδιά, και απέκτησε το ανώτερο πτυχίο στην ψυχολογία. Αν ποτέ τύχαινε να συναντήσετε την Δρ. Έντιθ ή την ακούσατε να μιλάει, θα την τοποθετούσατε ανάμεσα στα πιο θετικά, ανυψωτικά άτομα που έχετε ποτέ συναντήσει. Το μήνυμά της Έντιθ: “Ενάντια στα δημοφιλή πιστεύω, δεν υπάρχουν σήματα σε αυτόν τον κόσμο - μόνο συμμετέχοντες.” Δεν μπορείτε πάντα να ελέγχετε τις καταστάσεις, αλλά μπορείτε να ελέγχετε πώς να ανταποκρίνεστε σε αυτές.

Η ΝΕΑ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η ζωή της Δρ. Έντιθ Έγκερ μιλάει εύγλωτα σε μία

αυξανόμενη πραγματικότητα ανάμεσα σε διανοητικούς ψυχολόγους. Όλοι έχουμε την δυνατότητα να καλλιεργήσουμε μία αισιόδοξη τάση ακόμα μέσω αναποδιών και δυσκολιών. Μάλιστα, ενώ πολύ από εμάς πιστεύουμε ότι τα συναισθήματά μας καθορίζονται από τις καταστάσεις μας, οι αποδείξεις δείχνουν κάτι άλλο. Μπορείτε να ελέγχετε τα συναισθήματά σας - ανεξάρτητα από ότι σας περιτριγυρίζει. Παρόλα αυτά, τα συναισθήματά μας επηρεάζονται από περισσότερα εκτός από τις σκέψεις μας. Κύριος ο καθημερινός τρόπος της ζωής μας κατά βάθος συγκρούεται με τον συναισθηματικό μας τομέα. Άς κοιτάξουμε μερικούς παράγοντες που μπορούν να μας βοηθήσουν να παραμείνουμε στην θέση του οδηγού σε αυτό το σημαντικό βασίλειο της ψυχικής υγείας.

ΔΙΕΤΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Έρευνες πάνω σε ζώα αποκαλύπτουν ότι η μη υγιής διατροφή καταστρέφει το ευαίσθητο κύκλωμα του μυαλού κατά την διάρκεια της ανάπτυξης του καθώς και όταν έχει τελειοποιηθεί. Στα παραδείγματα συμμετέχουν διατροφικές ελλείψεις, υπερβολική λήψη άλατος, και δαίτες με υψηλά λιπαρά. Το αποτέλεσμα είναι αυτό. Ιδανική είναι η δίαιτα που επιδεικνύει χαμηλά άλατα, λαχανικά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, φυτικές τροφές (φρούτα, δημητριακά, ξηροί καρποί, και σπόροι) και χαμηλή λήψη ή αποχή από ζωικά προϊόντα και πρόσθετο πάχος.

ΑΠΟΦΥΓΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΕΘΙΣΜΟΥ

Το αλκοόλ έχει την δυνατότητα να προωθεί θυμό, οργή και βία. Τα κύτταρα έχω στην κορυφή του

εγκεφάλου είναι αναισθητοποιημένα. Με αποτέλεσμα (καθώς εκατομμύρια κακοποιημένα μέλη οικογενειών μπορούν να καταθέσουν) οι κύκλοι της δίας στο κατώτερο του εγκεφάλου είναι αχάλιντοι. Τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα του αλκοολισμού είναι ακόμη πιο σοβαρά. Αυτά τα κύτταρα ελέγχου σκοτώνονται ακόμη και με δύο γραμμάρια αλκοόλ καθημερινά, ενώ τα πιο ανθεκτικά κατώτερα κύτταρα έχουν πολύ καλύτερα αποτελέσματα. Το αποτέλεσμα: μόνιμη εγκεφαλική ανισορροπία που ευνοεί τα κατώτερα συναισθηματικά κέντρα. Αλλά φάρμακα για το μυαλό επίσης μπορούν να βλάψουν τους μηχανισμούς ελέγχου του εγκεφάλου. Ακόμη και η μαριχουάνα έχει την δυνατότητα, κάτω από κάποιες συνθήκες, να φέρει τελειωτική εγκεφαλική ανισορροπία.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Κανένα πρόγραμμα που αισιοδοξεί συναισθηματική υγεία δεν θα έπρεπε να αγνοήσει την τακτική σωματική άσκηση. Εμείς συνιστούμε να κάνετε την σωματική δραστηριότητα μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας. Έρευνα συνδέει την γυμναστική με την μείωση των επιπέδων του στρες και ενίσχυση της συναισθηματικής υγείας (συμπεριλαμβανομένης της λιγότερης κατάθλιψης και του άγχους). Μελέτες επίσης δείχνουν ότι η σωματική άσκηση αυξάνει σημαντικά τα επίπεδα μιας ισχυρής συναισθηματικής, ενισχυμένης υγιεινής ορμόνης που ονομάζεται οξιτόσιν.

ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΗΝ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΑΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ

Η μουσική έχει ένα ισχυρό αντίκτυπο στην

συναισθηματική περιοχή του εγκεφάλου γνωστή σαν λεμφικό σύστημα. Αναλόγως του είδους της μουσικής μπορεί να ερεθιστούν θετικά ή αρνητικά συναισθηματικά. Απευθείας μετρήσεις της λιμπικής αρχιτεκτονικής φανερώνουν ότι η μουσική, όπως μία αρμονική συλλογή πιάνου μπορεί να προκαλέσει ευχάριστα συναισθήματα, ενώ παράφωνη μουσική μπορεί να τραβήξει την σκανδάλη σε αρνητικά συναισθήματα. Για αυτούς τους λόγους θα πρέπει να προσέχουμε τις μουσικές επιλογές. Να διαλέγεται μόνο μουσική που βοηθάει το συναισθηματικό έλεγχο και την ισορροπία σε αυτό τον τομέα.

ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΤΑΘΕΙΑ

Μπορούμε να επηρεαστούμε προς την κατεύθυνση ανισόρροπων συναισθημάτων από το πώς επιλέγουμε να παρακολουθούμε (τηλεόραση, διαδίκτυο, κ.τ.λ.) - καθώς επίσης από την μουσική. Μια αρχή ανθρωπίνης συμπεριφοράς είναι αυτή: “Γινόμαστε σαν αυτό που βλέπουμε.» Πράγματι, ο νους μας πλάθεται από τι συνεχώς βλέπουμε. Επομένως, εάν ενδιαφερόμαστε για άριστη συναισθηματική υγεία, θα εξασκήσουμε σοβαρή συγκράτηση στο τι διαλέγουμε να βλέπουμε. Εάν έχετε δυσκολία στην άσκηση τέτοιας συγκράτησης, θεωρείστε μερικές εβδομάδες (ή και περισσότερες) διάλειμμα από την τηλεόραση, το διαδίκτυο, κασέτες, και άλλα ορατά μέσα. Όσο και αν φαίνεται αδύνατο, πολύς κόσμος στην διάρκεια της ιστορίας επέζησε - και συχνά ευδοκίμησε - σε τέτοιον είδος πρόγραμμα.