

ストレスについて

ストレスと脳は密接に関連しています。

ストレスは、すべて頭の中の出来事です。

脳がストレスを認知すると、ステロイドホルモンを分泌します。

このホルモンの影響で、胃や十二指腸の粘膜が弱くなります。

血圧が上がって、膜下出血や脳出血になります。

心臓の血管が狭窄して狭心症に、血管が詰まって心筋梗塞になります。

あらゆる病気の90%にストレスが関わっています。

常にストレスのもとで生活したなら、体が少しずつ壊れていきます。

では、ストレスに強くなるにはどのようにすれば良いのでしょうか。

神経伝達物質のひとつセロトニンは心に落ち着きや安らぎをもたらせる効果があります。

“幸せホルモン”と呼ばれています。

(1)深呼吸で酸素を大量に身体に取り込むと、セロトニンがたくさん放出されます。

(2)涙を流して泣くと、セロトニンを増やすことができます。

感動する映画やドラマを見て、泣きじゃくるのも良い方法です。

(3)笑うと免疫力が高まり、セロトニンも増加します。

さあ、幸せホルモンを沢山分泌させてストレスを解消しましょう。