

ఇన్స్పిరేషన్



నోసిబో ఎఫెక్ట్

- ఈ లాటిన్ పదానికి 'నాకు నేను చెడు చేసుకోగలను' అని అర్థం. ఒక మందు గురించి ప్రతికూల ఆలోచనలు రోగిలో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ అనుభూతి చెందేలా చేస్తాయి.
- చికిత్స పరంగా పని చేయకపోయినా ఒక మందు పనిచేస్తుంది అనుకుంటే మంచి జరుగుతుంది. దీన్నే ప్లాసెబో ఎఫెక్ట్ అంటారు. అదే ప్రతికూలంగా ఆలోచిస్తే దీనికి పూర్తిగా వ్యతిరేక ఫలితం వస్తుందన్నమాట.
- ఉదాహరణకు ఓ వ్యక్తికి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ జరిగి, అతను మూడు నాలుగు నెలలు మాత్రమే బతుకుతాడని డాక్టర్లు చెప్పారనుకోండి.. దాంతో రోగిలో ప్రతికూల ఆలోచనలు మొదలైపోతాయి. ఫలితంగా మూడు నెలలు కూడా బతకని పరిస్థితి వస్తుంది. ఇక్కడ అనుమానం పెనుభూతంగా మారిపోతుంది.

ఎలా పోరాడాలి?

- ధ్యానం, శ్వాస వ్యాయామాలతో కుంగుబాటును తగ్గించుకోవచ్చు. సానుకూల ఆలోచనలు పెంచుకోవచ్చు.
- నిరంతరం మీకు మీరే సానుకూలంగా మాట్లాడుకుంటూ ఉండాలి. అలా ప్రతికూల ఆలోచనలను తరిమికొట్టాలి.
- ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపర్చుకోవడానికి వ్యాయామం మంచి ఔషధం.
- మీ చుట్టూ మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరిచే వాళ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి.



ప్రతికూల ఆలోచనలు కేవలం భావోద్వేగానికి సంబంధించినవి మాత్రమే కాదు. ఇవి ఎన్నో శారీరక సమస్యలను ప్రతిబింబిస్తాయి. దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే రక్తపోటు, జీర్ణవ్యవస్థ రుగ్మతలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తాయని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. అంతేకాదు డైరాయిడ్ పని తీరును కూడా దెబ్బతీస్తాయట. దీంతో అలసట, మూడ్ స్వింగ్స్ ఏర్పడతాయి.

చెడ్డ

ఆరోచ నలు శరీర ఒత్తిడి ప్రతిస్పందన వ్యవస్థను ప్రేరేపిస్తాయి. ఫలితంగా గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. కాలం గడిచే కొద్దీ గుండెజబ్బుల ముప్పు పెరుగుతుంది.



మన

ఆలోచనలే మనం అనే సంగతి

తెలిసిందే! అంతేకాదు మన ఆలోచనలకు

మన శరీర ఆరోగ్యానికి సంబంధం ఉంటుంది. ఎన్నో

శారీరక స్పందనలకు మన ఆలోచనలే మూల కారణంగా

నిలుస్తాయి. కాబట్టి మంచి ఆలోచనలు మన మానసిక, శారీరక

ఆరోగ్యం మీద సానుకూల ప్రభావం చూపినట్టే, ప్రతికూల ఆలోచ

నలు తీవ్రమైన దుష్ప్రభావం చూపుతాయి.

జీవితానికి ముప్పు కలిగించే

ఆరోగ్య సమస్యలకు

దారితీస్తాయి.

మన

నమ్మకాలు, విశ్వాసాలు మన జీవితాలపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మన దృష్టి కోణాన్ని రూపొందిస్తాయి. కాబట్టి మీ గురించి, తోటివారి గురించి, మీ కెరీర్, మీ పరిసరాల పట్ల సానుకూలంగా ఉండాలి. మీ బలాలు, మీలో మంచిని నమ్ముకుంటే మీ జీవితాన్ని మార్చుకోగలరు. ప్రతికూల ఆలోచనలను పారదోలి సానుకూల మనస్తత్వాన్ని ఏర్పర్చుకోండి.

ప్రతికూల ఆలోచనల

తెలుసా?