

Ξέρετε ότι η κακή στάση σώματος προκαλεί πονοκέφαλο;

28/Νοε/2018 14:47



Φαίνεται πως ο πόνος στην πλάτη δεν είναι το μόνο αποτέλεσμα της κακής στάσης. **Η σωστή τοποθέτηση του γραφείου και της καρέκλας μπορεί επίσης να συμβάλλουν στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης πονοκεφάλων.** Εκτός από αυτά, ο Δρ. Μιχάλης Βικελής, νευρολόγος, MSc in Headache Medicine, PhD. μας δίνει μερικά tips για καλές συνήθειες στην καθημερινότητα που θα κρατήσουν τους πονοκεφάλους μακριά.

Κάντε ένα ημερήσιο πρόγραμμα

Η δημιουργία μιας καθημερινής λίστας υποχρεώσεων μπορεί να σας βοηθήσει να οργανώσετε ξανά τις σκέψεις σας και να ορίσετε προτεραιότητες για την επόμενη μέρα. Συγκεντρώστε τις περισσότερες και πιο δύσκολες υποχρεώσεις, το χρονικό διάστημα της ημέρας που είστε περισσότερο αποδοτικοί.

Βάλτε όρια

Όταν η εργασία αρχίζει να λειτουργεί εις βάρος της προσωπικής σας ζωής, τα επίπεδα άγχους

αυξάνονται και οι πονοκέφαλοι γίνονται πιο συχνοί. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια υγιή ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Εύκολο να λέγεται και δύσκολο να πραγματοποιηθεί; Ξεκινήστε, κάνοντας ένα βήμα κάθε φορά – μην ανοίξετε το laptop σας στο σπίτι, βρείτε χρόνο για το αγαπημένο χόμπι σας ή συναντηθείτε με την οικογένειά σας ή τους φίλους σας.

Γνωρίστε άλλους ανθρώπους και δημιουργήστε σχέσεις

Η γνωριμία με νέους ανθρώπους και κυρίως η σύσφιξη των σχέσεων με συνεργάτες, φίλους ακόμα και με την οικογένειά σας, έχει πολύ θετικό αντίκτυπο στη σωματική και στη ψυχική σας υγεία. Αν έχετε μία δύσκολη ημέρα, ή αισθάνεστε πιεσμένος ή αγχωμένος, κάντε ένα μικρό ευχάριστο διάλειμμα, πίνοντας καφέ με κάποιο συνάδελφο ή μιλώντας με κάποιο καλό φίλο ή με άτομο της οικογένειάς σας.

Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας

Εάν κάθεστε μπροστά από ένα υπολογιστή όλη την ημέρα τότε δεν υπάρχει η δυνατότητα άσκησης. Και αυτός είναι ένας παράγοντας που συνδέεται με την εμφάνιση πονοκεφάλου. Η άσκηση μπορεί να αλλάξει τη διάθεσή σας και να σας κάνει να νοιώθετε ευεξία και δύναμη καθώς και να σας βοηθήσει να μειώσετε το στρες και την πίεση, που δημιουργούν πονοκέφαλο.

Μην παραλείπετε γεύματα

Όλοι γνωρίζουμε ότι η διατροφή είναι το "κλειδί" για την καλή υγεία αλλά όταν είμαστε πολυάσχολοι, είναι πολύ δύσκολο να βρούμε χρόνο για να διαλέξουμε τα κατάλληλα γεύματα ή για να φάμε. Η αλήθεια είναι ότι η απώλεια ενός γεύματος μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, κάτι που μερικές φορές μπορεί να λειτουργήσει ως αιτία πονοκέφαλου ή να επιδεινώσει αυτόν που ήδη έχετε

Κοιμηθείτε

Η κούραση μπορεί να είναι μια κοινή αιτία του πονοκέφαλου τάσης. Περισσότερες ώρες ύπνου μπορεί να συμβάλουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισής του.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)