

الحالة النفسية والطقس 8 حالات للطقس قد تؤثر علي مزاجك ومودك



الأربعاء 18 نوفمبر 2020 11:11 م

هل تعرف ماهي العلاقة بين الحالة النفسية والطقس ؟ صدق او لا تصدق! ان الحالة النفسية لك ترتبط بالطقس ! ان الطقس له تأثير كبير علي المزاج العام للشخص] ويعتمد ذلك علي الظروف المناخية، التي قد تكون غير مناسبة أو ملائمة لبعض الوظائف]

إليك 8 حالات للطقس قد تؤثر علي المزاج العام - حالات لم تخطر علي بالك من قبل:

الحالة النفسية والطقس

1- ارتفاع درجات الحرارة تجعلك أقل اكتئاباً:

انخفاض درجة الحرارة و غياب اشعة الشمس تسبب الحزن- و يسمى الاضطرابات النفسية العاطفية الموسمية] ولكن من الناحية الأخرى ارتفاع درجة الحرارة و وجود اشعة الشمس تحسن من المزاج العام و تحارب الاكتئاب] درجات الحرارة العالية تزيد من حركة الجزيئات في الجسم كما انها تسهل عملية هضم الطعام و تحسن من التفكير]

2- الأيام المشمسة تجعلك مقبلاً علي الأماكن الرومانسية:

الأيام المشمسة مع درجات الحرارة العالية تزيد من الطاقة وتؤثر على الصحة النفسية كذلك ، و هذا من الطبيعي ان يصبح الفرد عاطفي و مقبل علي الأفكار الرومانسية] فصل الصيف هو افضل وقت للنزهات، او التجول علي الشاطئ او الغابات ، او قضاء الوقت في قارب في بحيرة]

3- انت فاعل خير في الأيام المشمسة:

يصف الكتاب الأشخاص السعداء بأن لديهم " مزاج مشمس ". الشمس تجعل الناس سعداء و أكثر ميلاً لمساعدة الآخرين] ولذلك، في الأيام المشمسة، يكون معظم الأشخاص لديهم الاستعداد الكامل لتقديم المساعدة للآخرين علي عكس الأيام التي يكون فيها غيوم و كآبة] من الأفضل اختيار الأيام المشمسة للتطوع، لأنك حينها ستكون اكثر مساعدة للناس]

4- الشمس تجعلك تنفق الكثير من المال:

تخفيضات فصل الصيف! قم بالتجوال في المولات و المراكز التجارية و افتح محفظتك و اشتري كل ما يعجبك] اظهر الباحثون ان الأشخاص يميلوا إلي انفاق الكثير من الأموال في الأيام المشمسة] تقول النظرية، ان الشمس تجعل الناس سعداء و اقل توتراً حول حياتهم و احوالهم المادية]

5- درجات الحرارة العالية تجعلك عدواني:

درجات الحرارة العالية تجعل الناس اكثر نشاطاً كما ذكرنا - ولكن للأسف تكون هذه الطاقة جنباً إلي جنب الطقس الحار و الرطوبة و اللزوجة، و كل ذلك يجعل الناس اكثر عدوانية]

6- درجات الحرارة المنخفضة جداً تؤثر علي أداء المهام المادية الصعبة:

عندما يشعر الفرد بالبرد، تكون حركات العضلات بطيئة] بمعنى انه رافض ان يتحرك] لذا من الأفضل ان تكون حريصاً عند أداء المهام الجسدية الصعبة لأن قضاء الكثير من الوقت في درجات الحرارة المنخفضة جداً تسبب هبوط حاد في درجة حرارة الجسم و هذا شئ خطر علي صحة الفرد] لذا من الأفضل ارتداء القفازات عندما تكون في الثلج]

7- قلة وجود اشعة الشمس تجعلك تأكل أكثر:

تقوم الدببة بالأنهام اي شئ في الأفق قبل ان تذهب للنوم ، و يكون الفرد هكذا في الأيام الباردة] فصل الشتاء البارد المظلم يجعلك

تأكل كثيراً ومع الأسف، في كثير من الأوقات يكون الفرد ليس في حاجة إلي الطعام و لكن الشعور بالبرد يدفعه للأكل

8-المطر يسبب الألم:

المطر يسبب ألم جسدي حقيقي بسبب ضغط الغلاف الجوي وكذلك يسبب بعض المشاكل النفسية . الضغط الزائد يجعل سوائل الجسم تنتقل من الأوعية الدموية إلي الأنسجة، مما يسبب الضغط علي الأعصاب و المفاصل، و يكون نتيجة ذلك زيادة الألم و الصلابة و قلة الحركة