

Lau nhà giúp giảm stress ?

Tác Giả: Thanh Pháng

Thứ Hai, 26 Tháng 3 Năm 2012 12:41

Làm việc nhà khoảng 20 phút mỗi ngày sẽ giúp chúng ta giảm bớt tình trạng lo âu và căng thẳng thần kinh



Theo ông Loreau, làm việc nhà khoảng 20 phút sẽ giúp chúng ta giảm stress
David Turnley/Getty

□

Lau nhà, hút bụi, rửa chén, giặt đồ không phải là những công việc gây mệt nhọc, mà trái lại giúp làm giảm stress. Đó là kết luận từ một nghiên cứu của ông Dominique Loreau, tác giả một cuốn sách về tài stress xuất bản tại Pháp.

Theo ông Loreau, làm việc nhà khoảng 20 phút mỗi ngày sẽ giúp chúng ta giảm bớt tình trạng lo âu và căng thẳng thần kinh. Theo một nghiên cứu đăng trên một tạp chí y khoa của Anh, British Journal of Sport Medicine, lau nhà, hút bụi, rửa chén, nói chung là làm những việc nhà, một cách có tổ chức, cũng có tác dụng giảm căng thẳng hay thậm chí là thể thao.

Lau nhà giúp giảm stress ?

Tác Giả: Thanh Pháng

Thứ Hai, 26 Tháng 3 Năm 2012 12:41

Đä đi đän kät luän này, các nhà nghiên cứu Scotland đã theo dõi gần 3000 đàn ông và phụ nữ. Họ nhận thấy rằng những người tập thể dục, tham gia thể thao xuyên có nguy cơ bị stress hoặc lo âu ít hơn 30% so với những người không tập thể dục. Những người cũng thấy rằng ngay cả những người lau nhà, rửa chén cũng ít có triệu chứng giảm đến 20% nguy cơ bị stress.

Các nhà nghiên cứu Scotland còn nhận thấy làm việc nhà cũng là một hoạt động thể dục giúp giảm nguy cơ các bệnh tim mạch và bệnh viêm.

Như vậy chúng ta làm việc nhà là một phương thức để giảm stress hiệu quả, trong khi các bà nội trợ hay than là mỗi ngày có quän quät nhä là con mäi đä cho nhà cửa đäc täm tät ?

Chäc là có những người nói rằng, lau nhà, hút bụi, đi đä cũng là chuyển bột bụi, giäng nhä ăn, ngä hay tắm rửa. Những người khác, làm việc nhà mang lại cho chúng ta những lợi ích khác. Thứ nhất là, khi nhìn thấy nhà cửa sạch sẽ, gọn gàng, mát mẻ, tự nhiên đâu óc của ta sẽ thấy sáng khoái hơn, giảm căng thẳng là chúng ta và dọn dẹp sạch sẽ bộ não của mình.

Yoga là chìa khóa, dọn dẹp một căn phòng đòi hỏi một sự tập trung cao độ và như vậy đây là một phương pháp để chúng ta rèn luyện tập trung tốt hơn, vốn là một điều hiệu quả của chúng ta trong cuộc sống.

Khi chúng ta lau chùi những vật cũ kỹ, thì hành động này giúp ích cho chúng ta những niềm niềm đam mê dọn dẹp và những vật mà chúng ta đã bỏ đi nhưng chúng ta mua trong những dịp đi du lịch. Nói chung, làm việc nhà giúp chúng ta giảm stress và tìm lại sự bình yên trong lòng.

Như giới thích của tác giả Dominique Loreau, khi lau nhà, hút bụi, toàn bộ các thứ bụi bẩn được hút đi, nhưng khi chúng ta hít thở, chúng ta tái lập những hạt bụi vào bộ não và giới thiệu những căng thẳng của bộ não. Những người sống trong một căn nhà bẩn, thì sự ngăn nắp sẽ giúp làm ta xuống tinh thần, khi bạn có cảm giác là mình không làm sạch được căn nhà, cũng như không làm sạch được chính mình.

Lau nhà giúp giảm stress ?

Tác Giả: Thanh Pháng

Thứ Hai, 26 Tháng 3 Năm 2012 12:41

Våy thì khi nào thåy các bà vå såp lên cån stress, các ông chång cå viåc dúi vào tay hå måt cây chåi là các bà så vui vå trå låi ngay. Nhång có ông nào dám làm thå không ?