

Jinsi msongo wa mawazo unavyoweza kukusababishia ugonjwa wa moyo

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Kila mmoja wetu anaweza kuwa na sababu tofauti inayoweza kumsababishia msongo (stress). Sababu kubwa ambazo husababisha msongo ni masuala ya kazi hata pia masuala ya kijamii. Masuala ya kikazi ni kama kutokuwa na furaha kazini, kazi nyingi, kufanya kazi kwa masaa mengi, kutokuwa na mipangilio bora, kutokujiwekea malengo na mengine mengi.

Masuala ya kijamii ambayo hupelekea msongo ni kama kupoteza mtu umpendaye, ndoa kuvunjika, kupoteza kazi, kuongezeka majukumu ya kifedha, magonjwa sugu, matatizo ya familia na mengineyo mengi.

Wakati mwingine msongo waweza kutokana na nafsi ya mtu mwenyewe na siyo sababu za nje ya mtu. Mfano mtu kujitengenezea mazingira ya kufikirika yanayoogofya yamleteayo wasiwasi na msongo.

Jinsi msongo wa mawazo unavyosababisha Magonjwa ya moyo

Watu walio na msongo (Stress) wanakuwa katika hatari zaidi ya kupata magonjwa ya moyo kuliko wale wenye utulivu, hii ni kwa mujibu wa wataalam na watafiti mbalimbali wanaohusiana na magonjwa ya moyo. Magonjwa haya ya moyo ni kama shinikizo la juu la damu, moyo kwenda mbio na mengineyo.

Matabibu wanafahamu kuwa, msongo wa ghafla waweza kusababisha magonjwa hatari ya moyo kama shambulizi la moyo. Watu wenye matatizo ya moyo hawana budi kuepuka hali ya msongo na kujifunza jinsi ya kukabiliana na maisha katika hali ya utulivu kwa kadiri iwezekanavyo.

Hivyo ili uweze kuepuka ugonjwa huu unachoptakiwa kufanya ni kuhakisha unaepuka visababishi vyote vya ugonjwa huu vya msongo, ambavyo nimekwisha vielezea hapo awali.