



Sari Hijau, Kehidupan Seks di Masa Tengah, dan Hiu: Highlights Kesehatan Minggu Ini di Well+Being

Description

Penelitian menunjukkan bahwa stres dan kesehatan emosional dapat memiliki dampak yang signifikan pada jantung wanita. Sebuah studi di Framingham, Mass., menemukan bahwa wanita yang “memendam” perasaan selama konflik pernikahan empat kali lebih mungkin meninggal dalam periode studi 10 tahun dibandingkan dengan wanita yang selalu mengungkapkan pendapat mereka. Hal ini juga terjadi pada wanita yang mengalami kecemasan atau depresi di bawah usia 50 tahun.

Sayangnya, banyak dokter dan pasien sendiri kurang menyadari risiko jantung yang dihadapi wanita. Wanita juga kurang direkomendasikan untuk program rehabilitasi jantung, penggunaan obat penurun kolesterol, atau beta blocker untuk melindungi diri dari risiko penyakit kardiovaskular di masa depan. Untuk itu, intervensi gaya hidup seperti olahraga teratur, pola tidur yang baik, serta alat-alat untuk mengelola stres seperti meditasi dan pernapasan dalam dapat membantu wanita mengelola kondisi mental dan jantung mereka.

Jika Anda menghadapi masalah dengan kondisi pernikahan yang tanpa gairah, mungkin berguna untuk menghadiri konseling bersama pasangan untuk membahas masalah yang dihadapi. Beberapa alasan pernikahan menjadi tanpa gairah termasuk kelelahan, stres, dan kebutuhan untuk menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga. Pasangan yang memiliki anak kecil akan sangat bermanfaat dari konseling pasangan untuk mencoba memperbaiki situasi.

Sebelum jatuh ke dalam tindakan yang ekstrem seperti mencari hubungan seks di luar pernikahan, penting untuk membicarakan hal ini dengan pasangan secara terbuka. Sementara media sosial dan teknologi memudahkan perbuatan tersebut, kualitas hubungan dan komunikasi dengan pasangan adalah kunci untuk menjaga keharmonisan dalam rumah tangga. Berbicaralah secara terbuka tentang kebutuhan Anda dan upaya bersama untuk memperbaiki situasi yang dihadapi.

Mengonsumsi suplemen green powder menjadi tren populer di media sosial akhir-akhir ini. Namun, perlu diingat bahwa banyak dari formula tersebut diproses secara berlebihan dan dapat mengandung bahan tambahan yang tidak diketahui. Lebih baik memperoleh nutrisi dari sayuran segar, karena seringkali hanya sebagian kecil dari kebutuhan nutrisi harian dapat dipenuhi dengan green powder.

Jangan lupa untuk tetap selalu menjaga keseimbangan antara kebahagiaan dan tanggung jawab dalam pernikahan Anda. Terimalah saran dengan tulus dari orang-orang terdekat dan apabila diperlukan, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional seperti konseling pasangan untuk memperbaiki hubungan Anda. Segala keputusan yang diambil harus dipikirkan matang, karena keseimbangan emosional dalam sebuah hubungan sangat penting.

Ringkasan

Artikel ini membahas dampak stres dan kesehatan emosional pada jantung wanita. Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang menahan perasaan selama konflik pernikahan berisiko lebih tinggi untuk meninggal, terutama jika mengalami kecemasan atau depresi. Namun, kesadaran akan risiko jantung pada wanita masih rendah. Pengobatan yang kurang efektif juga menjadi masalah. Berbagai intervensi gaya hidup seperti olahraga, diet sehat, dan teknik pengelolaan stres dapat membantu wanita mengelola kondisi kesehatan mental dan jantung. Apakah pembaca memiliki pengalaman atau saran terkait topik ini? Bagikan pendapat dan komentar Anda di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)