

# راهی برای کاهش استرس و افزایش تمرکز

احساس رخوت یا استرس دارید؟ شاید جویدن آدامس کمک کند تا روی کارتان متمرکز شوید.

به گزارش ایسنا، اخیراً یک شرکت تولیدکننده مواد غذایی برای آدامس جدیدی بازاریابی می‌کند که مدعی است تمرکز را افزایش می‌دهد و حاوی موادی است که ظاهراً سلامت مغز را بهبود می‌بخشد.

متخصصان در آمریکا می‌گویند: اینکه آدامس به سلامت روان کمک می‌کند، حرف جدیدی نیست اما فکر تولید «آدامس تقویت‌کننده تمرکز» پس از گفت‌وگو با پرستاری پیدا شد که طی همه‌گیری کووید در شیفت‌های استرس‌زا برای کسب آرامش آدامس می‌جوید.

**آیا تاثیر آدامس بر بهبود سلامت روان و افزایش تمرکز پایه و اساس علمی دارد؟**

تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که جویدن آدامس برای سلامت روان مفید است و به تمرکز بیشتر و کاهش استرس کمک می‌کند.

کارشناسان در سال ۲۰۱۸ طی پژوهشی به این نتیجه رسیدند که جویدن آدامس و افزایش عملکرد یادگیری به هم مرتبط هستند. پژوهش سال ۲۰۱۵ هم به ارتباط جویدن آدامس و بهره‌وری و هوشیاری بیشتر اشاره کرد. همچنین پژوهشی در سال ۲۰۰۹ نشان داد که جویدن آدامس بر خلق‌وخوی افراد تاثیر مثبت می‌گذارد و سطح اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد.

«صنم حافظ»، عصب‌روانشناس ساکن نیویورک به یاهولایف گفت: جویدن آدامس با افزایش جریان خون در مغز، عملکرد شناختی و هوشیاری را افزایش می‌دهد و به توانایی تمرکز کمک می‌کند.

طبق گفته او، جویدن آدامس فعالیت عصبی را تحریک می‌کند و هنگام انجام دادن کارهایی که نیازمند فعالیت ذهنی است تمرکز و دامنه توجه را افزایش می‌دهد.

**زیاده‌روی در جویدن آدامس**

آدامس ممکن است برای سلامت روان فوایدی داشته باشد، اما زیاده‌روی در مصرف آن مشکلات سلامت را به دنبال خواهد داشت.

به گزارش سایت تخصصی کلینیک کلیولند، جویدن بیش از حد آدامس برای فک مضر است زیرا بر عضلات فک و مفصل گیجگاهی - فکی (TMJ) که فک پایینی را به جمجمه متصل می‌کند، پیوسته فشار وارد می‌کند.

این حرکت مداوم دهان، فک و عضلاتش را خسته و در طول زمان آن را دچار مشکل می‌کند.

به گزارش ایندیپندنت، آدامس بر گوارش هم تأثیر می‌گذارد و باعث بلعیدن هوا و به دنبال آن تولید نفخ و گاز می‌شود.