

تأثیرات حالت های روانی مختلف بر سلامت ما

نوشته شده در تاریخ 1396/07/18 17:14

نوع اخبار بخش اخبار - معاونت مشاوره

به گزارش جام جم، با تأثیرات حالتهای روانی مختلف بر سلامت جسمی آشنا شوید. خوشبینی و سیستم ایمنی مطالعات نشان میدهند خوشبینی بر عملکرد بهتر سیستم ایمنی تأثیرگذار است. بر اساس این مطالعات، عملکرد این سیستم، ارتباط نزدیکی با نوع دیدگاه ما دارد؛ به عنوان مثال، عملکرد سیستم ایمنی دانشجویانی که در مورد آینده آکادمیک خود بدبین بودند، کاهش قابل توجهی نشان داد. همچنین مطالعات متعدد ارتباط قوی میان خوشبینی و سلامت را تایید میکنند. هر چند مکانیسم این تأثیرگذاری هنوز مشخص نیست، اما به نظر میرسد داشتن دیدگاه خوشبینانه، سطح هورمون کورتیزول را که عامل بیماریهایی مانند فشارخون، سرطان و پوکی استخوان است، کاهش میدهد. استرس یا قاتل خاموش نتایج تحقیقات بسیاری نشان میدهد استرس به عنوان یک قاتل خاموش میتواند یک دهه یا بیشتر از عمر انسان بکاهد. واکنش جنگ و گریز که واکنش طبیعی بدن به تهدیدات است با افزایش هورمونهای استرس مانند آدرنالین و کورتیزول باعث افزایش انرژی، گشادشدن مردمک چشم، افزایش قند خون و اکسیژنرسانی به عضلات میشود. اگر افزایش هورمونهای استرس در واکنش به تهدیدات خفیف صورت گرفته و حالت مزمن به خود بگیرند بر عملکرد سیستم ایمنی، دستگاه گوارش و دیگر اندامها تأثیر میگذارند. بالابودن غیر طبیعی کورتیزول، عامل بروز مشکلاتی مانند کبد چرب، مشکلات قلبی و دیابت نوع 2 است. سمومی به نام احساسات منفی مدتهاست دانشمندان به ارتباط میان تحریکپذیری سریع با بیماریهای قلبی پی بردهاند. تحقیقات جدید نشان میدهد احساسات منفی بر مکانیسمهای زیستی مانند تصلب شریانها تأثیر میگذارند. کارشناسان همچنین میگویند احساساتی مانند خشم، افسردگی و اضطراب شدید، بخشهایی از مغز را درگیر میکنند که مسئول تنظیم سطح التهاب در بدن هستند. این یعنی در طب پیشگیرانه، مدیریت احساسات را میتوان نخستین سد دفاعی بدن دانست. احساس ناسالم انزوا احساس انزوا میتواند تأثیراتی مشابه سیگارکشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی و دیگر عادات ناسالم داشته باشد. براساس مطالعات، افراد منزوی، 29 درصد بیشتر از دیگران به حملات قلبی دچار میشوند و 32 درصد بیشتر در معرض سکتة قراردارند. تأثیرات مثبت حس قدردانی محققان میگویند حس قدردانی و شکرگزاری با خواب بهتر، تقویت عملکرد سیستم ایمنی و سلامت بیشتر قلب مرتبط است. تأثیرگذاری حس شکرگزاری بر سیستم ایمنی و عدد درونریز همچنین کاهش مصرف چربیها، عملکرد سالم تر مغز و افزایش سطح اوکسی توسین (هورمون عشق) را به دنبال خواهدداشت. منبع: جام جم آنلاین