



جر و بحث با همسران شما را دچار این بیماری ها می کند

تحقیقات نشان می‌دهد جر و بحث و بگومگو در روابط زناشویی، می‌تواند به بروز مشکلاتی برای سلامت بدن، مانند افزایش فشار خون یا خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و دردهای عضلانی منجر شود.

تحقیقات نشان می‌دهد جر و بحث و بگومگو در روابط زناشویی، می‌تواند به بروز مشکلاتی برای سلامت بدن، مانند افزایش فشار خون یا خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و دردهای عضلانی منجر شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت آنلاین، گفته می‌شود که عواطف و احساسات ما بر سلامتیمان اثر می‌گذارد، خصوصاً زمانی که احساساتمان منفی یا خیلی شدید باشد. خشم مزمن، ناراحتی، احساس عجز و شکست و ترس در افراد باعث می‌شود که چنین افرادی همواره احساسی بیمارگونه داشته باشند، هرچند این‌که کدام احساس به کدام بیماری ربط پیدا می‌کند موضوعی است که در سال‌های اخیر چندان بررسی نشده است.

به گزارش این‌وای‌تایمز، بررسی جدیدی بر روی پژوهش‌های قدیمی درباره زوج‌های متأهل، نشان‌دهنده وجود برخی ارتباط‌های چشمگیر در همین زمینه بوده است. در دهه ۸۰ میلادی دانشمندان دانشگاه برکلی از زوج‌هایی دعوت به عمل آوردند که حداقل ۱۵ سال از ازدواجشان با یکدیگر می‌گذشت. آنها می‌خواستند در فضای آزمایشگاهی، برخی از نقاط مثبت و منفی صمیمیت رابطه آنها را بازسازی کنند.

نخست زوج‌ها به مدت ۱۵ دقیقه درباره اتفاقات همان روز با هم صحبت کردند، از آنها خواسته شد تا دوباره درباره مسئله‌ای صحبت کنند که همیشه در رابطه‌شان جریان داشت؛ در واقع قصد داشتند آنها را بنوعی وادار به بحث کنند که همین اتفاق هم افتاد. مشاجره‌های مورد نظر، حدود ۱۵ دقیقه و عاری از هرگونه احساسات شدید و بحث کلی ادامه یافت. تمام اثرات متقابل زوج‌ها به شکل نامحسوسی با ویدئو ضبط شد. همچنین زوج‌ها پرسش‌نامه‌های مفصلی را درباره وضعیت سلامت خود پر کردند. از آن زمان هر پنج سال و به مدت حدود دو دهه این زوج‌ها به آزمایشگاه مراجعه کرده، همین موارد را تکرار می‌کردند.

از این آزمایش می‌شد اطلاعات مفید و مؤثری درباره ازدواج طولانی و سلامت زوج‌ها به دست آورد، اما در تحقیق اخیر محققان دانشگاه برکلی، حالت‌های صورت سوژه‌ها و صدایشان هنگام بگومگو و جر و بحث مورد سنجش قرار گرفت. سپس سیگنال‌های احساسی افراد (نمونه‌هایی از این دست که مثلاً وقتی فردی عصبانی است ابروهایش حالت افتاده پیدا کرده، چشم‌هایش گشاد و لب‌هایش فشرده شده و صدایش اوج پیدا می‌کند) حین جر و بحث، با اطلاعات درون پرسشنامه سلامت آنها مقایسه شد.

بر اساس این گزارش، در زوج‌ها، خصوصاً در شوهرهایی که هنگام جر و بحث سرشار از خشم و عصبانیت می‌شدند، نسبت به زوج‌هایی که آرامش بیشتری داشتند، خطر بروز علائم عروقی مانند درد سینه یا فشار خون بالا در سنین بالاتر بیشتر دیده شد؛ آن دسته از افرادی که به سؤالات پاسخ نداده یا چندان وارد بحث و بگومگو نشدند نیز نسبت به سایرین بیشتر در معرض تشدید مشکلات عضلانی مانند کمردرد و گردن‌درد قرار داشتند. زوج‌های عصبانی بندرت دچار کمردرد می‌شدند و زوج‌های کارشکن و طفره‌رو هم کمتر و بندرت دچار علائم عروقی می‌شدند. افرادی که بارزترین واکنش آنها در جر و بحث، ابراز حالت غم یا ترس بود در این آزمایش، چندان دچار مشکلات عروقی یا مشکلات عضلانی‌استخوانی نشدند.

یکی از محققان این تحقیق گفت: «همه ما می‌دانیم افرادی که ازدواج‌های بدی داشته‌اند اغلب وضعیت سلامت خوبی ندارند اما ما توانسته‌ایم پیش‌بینی کنیم که چه مشکلاتی ممکن است برای سلامت آنها پیش آید. اگر بحث و بگومگوی شما اغلب با داد و فریاد همراه بوده و تشدید پیدا می‌کند، حتماً سعی کنید به یک متخصص قلب مراجعه کرده و وضعیت سلامت خود را بررسی کنید.»