

شخصیت شما چه تاثیری بر سلامت شما دارد؟

شخصیت شما ارتباط مستقیم با سلامت شما دارد. سعی کنید بیشتر به ویژگی های شخصیتی خود دقت کنید.



شخصیت شما ارتباط مستقیم با سلامت شما دارد. سعی کنید بیشتر به ویژگی های شخصیتی خود دقت کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ، نوع شخصت افراد بر روی سیستم ایمنی و سلامت شما تاثیر می گذارد که در ادامه به انواع شخصیت و تاثیر آن بر سلامت می پردازیم.

1. افراد برون گرا

افرادی که دارای روابط اجتماعی هستند و بیشتر در اجتماع ظاهر می شوند، دارای سیستم ایمنی قوی تری هستند که محققان نمی توانند دقیقا علت این مسئله را توضیح دهند. طی پژوهشی که در این زمینه انجام شد مشخص شد افرادی که زمان بیشتری را با دیگران سپری می کنند، کمتر دچار سرماخوردگی می شوند.

2. افراد نارسیست یا خود شیفته

افرادی که احساس می کنند سزاوار رفتارهای خاصی هستند و انتظار دریافت منفعت از دیگران دارند بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری هایی مانند مشکلات قلبی هستند. محققان معقدند علت بروز این مشکل احتمالا به دلیل بالا رفتن سطح هورمون کورتیزول cortisol است. هورمون کورتیزول هورمونی است که در زمان بروز استرس ترشح می شود. در افراد نارسیست حتی در وضعیتی که مضطرب نباشند هم این هورمون ترشح می شود. این مشکل در بین خانم های نارسیست رایج نیست.

3. افراد خوشبین

داشتن دیدگاه مثبت نسبت به زندگی باعث بهبود کلی وضعیت سلامت جسمی می شود. این افراد اگر مریض شوند دیدگاه مثبت و خوشبینی آنها به مقابله کردن با بیماری کمک می کند، همچنین این افراد زندگی بهتری دارند. بررسی ها نشان داده اند که افراد خوشبین راحت تر بیماری خود را قبول می کنند و سعی می کنند در موقعیت های سخت شادی و طنز را پیدا می کنند.

4. افراد بدبین

برخی بررسی ها نشان داده اند افرادی که بدبین و ناراحت هستند، کمتر تمایل به مصرف داروهایی دارند که پزشک تجویز می کند. اما برخی بررسی های دیگر نشان داده اند که اگر شما انتظار بدترین را داشته باشید، بیشتر مراقب وضعیت جسمی خود خواهید بود.

5. افراد منعطف و بساز

محققان این افراد را به عنوان شخصیت های کنجکاو، اجتماعی و دارای روحیه همکاری توصیف می کنند. اگر این ویژگی ها شبیه به ویژگی های شخصیتی شماست، بیشتر تمایل به ورزش کردن، تعامل داشتن با دنیای اطراف خود و انجام فعالیت هایی دارید که مغزتان را به چالش می کشد، از جمله حل جدول. بررسی ها نشان داده اند که انجام این فعالیت ها به شما کمک می کند از لحاظ ذهنی فعال تر و هوشیارتر بمانید.

6. افراد خویشتن دار و بردبار

ممکن است این ویژگی را به عنوان یک رویکرد روحی نسبت به دنیا در نظر بگیرید و نوعی تاکید بر استقلال و شکایت نکردن در مواجهه با مشکلات است. اما اگر به خاطر این ویژگی شخصیتی، به جای کمک گرفتن از دیگران در مواقع بروز مشکل و سختی سعی در تحمل سختی داشته باشید، مطمئن باشید دچار مشکل خواهید شد.

7. افراد با وجدان

این ویژگی شخصیتی باعث بهبود سلامت و افزایش طول عمر می شود، چرا که افراد با وجدان خوب تصمیم می گیرند. افرادی که دارای این ویژگی شخصیتی هستند، غذای سالم می خورند و ورزش می کنند، کمتر به سمت کشیدن سیگار و مصرف مواد مخدر می روند، الکل مصرف نمی کنند و فعالیت های غیر سالم کمتر انجام می دهند. به علاوه این افراد از لحاظ مالی بهتر هستند و روابط پایدارتری دارند که تمام این عوامل به بهبود سلامت افراد کمک می کنند.

8. افراد بی احتیاط و هیجانی

این ویژگی شخصیتی انجام بسیاری از فعالیت های ناسالم را در پی دارد، از جمله مصرف الکل و سو مصرف مواد و برخی اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به قمار بازی. این رفتار در مردان با بروز زخم معده همراه است، اما برای اطمینان نیاز به تحقیقات بیشتری است.

9. افراد مضطرب

افرادی که عصبی هستند یا دارای تنش می باشند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری ها و مشکلاتی هستند، از جمله سکته مغزی و بیماری قلبی. به علاوه سطح بالای غم و نگرانی نقش مهمی در بروز سردردهای تنشی و میگرن دارد.

10. افراد توانمند

این افراد رفتار خود را راحت تر کنترل می کنند و در نتیجه در حفظ سلامت خود موفق تر هستند. به عنوان مثال داروهای تجویز شده توسط پزشک را درست و به موقع مصرف می کنند. اما این ویژگی می تواند تاثیر معکوس هم داشته باشد. اگر به اعتماد به نفس بالایی برای تصمیم گیری در مورد سلامت خود داشته باشید در حالیکه اطلاعات زیادی ندارید، دچار مشکل خواهید شد.

11. افرادی که دارای شخصیت ناسازگار و خصومت آمیز هستند

این افراد بیش از دیگران دچار مشکلاتی مانند بیماری قلبی می شوند. به علاوه محققان دریافته اند سطح بالای عصبانیت و خشم فرد را بیشتر در معرض ابتلا به بیماری هایی مانند میگرن قرار می دهد. سایر بیماری هایی که در این افراد بیشتر به چشم می خورد عبارتند از: فشار خون بالا، دیابت نوع 2 و پرخوری عصبی bulimia.