

رابطه سلامت جسم با سلامت روح

سالم زندگی کردن صرفاً به تغذیه درست و ورزش ختم نمی‌شود. سلامت روح تأثیر بزرگی بر سلامت جسم می‌گذارد.



جام جم آنلاین: سالم زندگی کردن صرفاً به تغذیه درست و ورزش ختم نمی‌شود. سلامت روح تأثیر بزرگی بر سلامت جسم می‌گذارد. کارشناسان معتقدند که رضایت، خوشبینی، اجتماعی بودن و معاشرت عوامل موثر بر سلامت انسان هستند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از دویچه وله، کارشناسان مسائل پزشکی روان‌تنی (psychosomatic) تأثیر خوشبینی و رضایت انسان‌ها را بر سلامت جسمی و طول عمر آنان بررسی کرده‌اند.

پروفسور هنینگزن در دانشگاه مونیخ آلمان فعالیت می‌کند و متخصص مسائل روان‌تنی است. به گفته او خوشبینی و رضایت در سلامتی جسمی طول عمر انسان تأثیر مثبت می‌گذارد.

پژوهشی درازمدت در آمریکا

در ایالات متحده آمریکا تحقیقی به مدت هشت سال با نام Women's Health Initiative درباره رابطه سلامت روح و جسم زنان صورت گرفته است. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد، انسان‌هایی که همواره ناراضی و بدبین هستند، بیشتر دچار عفونت‌های مزمن می‌شوند.

در این پژوهش، محققان سبک زندگی ۱۰۰ هزار زن را با بیماری‌های جسمی آنها، همانند سرطان یا بیماری‌های قلبی، در ارتباط دیدند و به این نتیجه رسیدند که زنانی که رفتارهای پرخطرانه و خصومت‌آمیز داشتند، بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بودند. اما خوشبین‌ها به نسبت طول عمر بیشتری داشتند. افرادی که خوشبین و راضی هستند سالم‌تر زندگی می‌کنند، تغذیه بهتری دارند و کمتر سیگار می‌کشند.

نقش روابط اجتماعی

نقش خانواده و دوستان نیز در این میان از اهمیت بسیاری برخوردار است. داشتن روابط اجتماعی متعدد باعث سلامت روح می‌شود. به گفته پروفسور هنینگزن، تحقیقات سال‌های اخیر نشان دادند که داشتن زندگی فعال اجتماعی، انسان را سالم نگه می‌دارد و بالعکس تنهایی می‌تواند انسان را بیمار کند.

مراجعه به روانپزشک

اما اینکه سلامت روحی دقیقاً منجر به پدیداری چه مکانیسم‌هایی در بدن می‌شود، هنوز مشخص نیست. امری که روشن است، این است که احساسات مثبت در برخی عملکردهای سیستم دفاعی بدن تأثیر مثبت می‌گذارد. به همین دلیل گمان می‌رود که افراد شاد و خوشبین آسیب‌پذیری کمتری در برابر بیماری‌های عفونی دارند.

کارشناسان معتقدند که بین سلامت جسمی و چگونگی نگرش به زندگی ارتباط وجود دارد. به همین خاطر هر انسانی این انتخاب را دارد که دیدگاه خود را به زندگی تغییر دهد. اما این کارشناسان درعین‌حال تأکید می‌کنند که اگر فردی احساس کند که به طور مداوم بدبین است، باید به یک روانپزشک مراجعه کند.

زنان و مردان در رویارویی با مسائل و مشکلات روحی تفاوت‌های زیادی با هم دارند. در این زمینه زنان راحت‌تر به سراغ روانپزشک و روان‌درمانگر می‌روند و بیشتر از کمک‌های تخصصی بهره می‌برند تا مردان.