



چطور نگرانی درباره پول بر سلامت انسان اثر می‌گذارد؟

نگرانی درباره پول ممکن است از راه‌های که ممکن است فکرش را هم نکنید، بر شما اثر بگذارد.

همشهری آنلاین: نگرانی درباره پول ممکن است از راه‌های که ممکن است فکرش را هم نکنید، بر شما اثر بگذارد.

به گزارش لایوساینس یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که نگرانی افراد درباره موقعیت مالی‌شان خطر دچار شدن به چندین مشکل عمده بهداشتی را افزایش می‌دهد.

با اینکه این یافته که پول منبع عمده استرس برای اغلب افراد باشد، جای تعجب ندارد، این پژوهش جدید نشان داده است که این نگرانی دقیقاً چه آثاری به دنبال دارد.

در این بررسی مقایسه افرادی که به علت بدهی میزان بالایی از استرس دارند و آنانی که این استرس را ندارند، نشان داد که افراد دارای بالاترین میزان استرس به خاطر مشکلات مالی نسبت به افرادی که درباره وضعیت مالی‌شان نگرانی ندارند، با احتمال دو برابر بیشتر ممکن است دچار حمله قلبی شوند.

این نظرخواهی که بوسیله آسوشیتدپرس و ای او ال انجام شد همچنین نشان دهنده افزایش بروز زخم یا سایر مشکلات گوارشی، سردرد یا میگرن، افسردگی، تنش عضلانی یا کمردرد در میان افراد دچار استرس بالا به علت مشکلات مالی بود.

اما راهی ساده برای پرهیز از مشکلات قلبی ناشی از نگرانی‌های مالی وجود دارد.

یک پژوهش دیگر نشان داده است که افرادی که نقشی فعال در برنامه‌ریزی و یادگیری درباره امور مالی‌شان به عهده دارند، کمتر دچار استرس می‌شوند و درباره موقعیت مالی‌شان اطمینان بیشتری دارند.

این بررسی نشان داد افرادی که برای مدیریت امور مالی‌شان تعلیم دیده‌اند با احتمال بیشتری ممکن است برای دوران بازنشستگی‌شان پس‌انداز کنند. به علاوه یک بررسی دیگر نشان می‌دهد که حضور در برنامه‌های آموزشی برای امور مالی احساس افراد را در کنترل وضعیت مالی‌شان تا 25 درصد افزایش می‌دهد.