

## آدم‌های شاد کمتر مریض می‌شوند

روان‌پزشک و کارشناس سازمان بهداشت جهانی گفت: شادی واقعی که از درون آدم بجوشد و موجب رضایت درونی شود. امکان بروز بیماری‌ها را تا حد بسیار زیادی کم می‌کند و توان مقابله با بیماری‌های جسمی را افزایش می‌دهد...



روان‌پزشک و کارشناس سازمان بهداشت جهانی گفت: شادی واقعی که از درون آدم بجوشد و موجب رضایت درونی شود. امکان بروز بیماری‌ها را تا حد بسیار زیادی کم می‌کند و توان مقابله با بیماری‌های جسمی را افزایش می‌دهد. احمد محیط، روان‌پزشک و مدیر کل سابق سازمان بهداشت جهانی منطقه مدیترانه شرقی و کارشناس فعلی این سازمان در گفت‌وگو با فارس افزود: تحقیقات متعدد نشان داده است انسان‌هایی که واقعاً شاد هستند به این معنا که واقعاً رضایت درونی و باطنی دارند نه این‌که در ظاهر و در جمع آدم شادی باشند ولی در درون خود غمگین باشند به علت اینکه استرس کم‌تری دارند، کم‌تر بیمار می‌شوند.

وی ادامه داد: افرادی که شادی واقعی دارند، توانشان برای مقابله با استرس‌ها و مشکلات زندگی و بیماری‌ها به مراتب بیش از افرادی است که واقعاً شاد نیستند البته نمی‌توان این موضوع را به شکل کلی به همه بیماری‌ها تعمیم داد. بروز هر بیماری جسمی، روانی و اجتماعی ممکن است علت مخصوص خود را داشته باشد.

وی گفت: برای بروز بیماری در یک فرد ممکن است یک مجموعه دست‌اندرکار باشند اما حس رضایت درونی و شادی واقعی، به این علت که استرس را کم می‌کند احتمال بروز بیماری را کم می‌کند.

محیط افزود: استرس روی یک دسته از بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های گوارشی و برخی بیماری‌های عصبی و روانی تأثیر مستقیم دارد و حتی در بروز و گسترش برخی از انواع بدخیم سرطان‌ها مؤثر است به همین علت افراد شاد و افرادی که رضایت درونی دارند به علت استرس کم‌تر، در برابر این بیماری‌ها کم‌تر آسیب‌پذیر هستند.

وی ادامه داد: این افراد به طور کلی آدم‌های آرام‌تری هستند و استرس کم‌تری دارند، به همین علت حتی هنگامی که بیمار هم می‌شوند، زودتر بهبود پیدا می‌کنند، تحقیقات متعددی در این باره در جهان انجام شده است البته کمی کردن میزان تأثیر استرس بر هر بیماری کار آسانی نیست و به انجام تحقیقات کیفی خاصی نیازمند است که اکنون من اطلاعات جزئی چنین تحقیقاتی را در ذهن ندارم.