

چهارمین بیماری مهلك دنیا چیست؟

پژوهشگر حوزه سلامت با بیان اینکه افسردگی چهارمین بیماری مهلك دنیا محسوب می‌شود، گفت: طبق پژوهش‌های صورت گرفته افسردگی به میزان 2.7 برابر امکان بروز بیماری‌های قلبی را در افراد افزایش می‌دهد.



پژوهشگر حوزه سلامت با بیان اینکه افسردگی چهارمین بیماری مهلك دنیا محسوب می‌شود، گفت: طبق پژوهش‌های صورت گرفته افسردگی به میزان 2.7 برابر امکان بروز بیماری‌های قلبی را در افراد افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، نیک راهان در همایش «سلامت» که به مناسبت هفته سلامت در دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد برگزار شد، با اشاره به اهمیت شادابی در سلامت افراد افزود: افسرده نبودن دلیل بر شادابی نیست، بلکه اوج سلامت روان در شاداب بودن است.

وی با بیان اینکه افسردگی چهارمین بیماری مهلك دنیا محسوب می‌شود، تصریح کرد: طبق پژوهش‌های صورت گرفته افسردگی به میزان 2.7 برابر امکان بروز بیماری‌های قلبی را در افراد افزایش می‌دهد.

نیک‌راهان اظهار کرد: پژوهش‌ها نشان می‌دهد در عصر حاضر 10 برابر نسبت به 100 سال پیش افسردگی در دنیا شیوع یافته است.

خوش‌بینی یکی از مهمترین عوامل افزایش طول عمر است

وی خوش‌بینی را یکی از مهمترین مولفه‌های شادی برشمرد و خاطر نشان کرد: خوش‌بینی یکی از مهمترین عوامل افزایش طول عمر است که تحقیقات نشان می‌دهد که این مولفه 19 درصد باعث افزایش طول عمر می‌شود.

نیک راهان با تاکید بر اهمیت شادابی در سلامت افراد تصریح کرد: حدود 50 سال پیش میانگین خنده در روز برای هر نفر 18 دقیقه بود اما در عصر ماشینی امروز این رقم به شش دقیقه رسیده است. همچنین سن ابتلا به افسردگی به سن کودکی کاهش یافته است.

شادابی اثرات مثبتی در میزان موفقیت افراد دارد

وی با اشاره به اثرات مثبت شادی در میزان موفقیت افراد، افزود: 54 درصد از مردم دنیا اعتقاد دارند شاد نیستند این در حالی است که شادابی اثرات مثبتی در میزان موفقیت افراد در همه زمینه‌های اشتغال، تحصیل، بهره‌وری و موفقیت‌های اجتماعی می‌گذارد.

نیک راهان با بیان اینکه ژنتیک 50 درصد در میزان شادابی افراد تاثیر دارد، اظهارکرد: عوامل بیرونی 10 درصد و تفاوت شخصیتی افراد نیز 40 درصد در شادابی تاثیر دارد.

وی به تفاوت‌های شخصیتی افراد اشاره و تصریح کرد: این تفاوت‌ها همان نوع سبک‌زندگی افراد است که شخص می‌تواند با سبک زندگی درست شادابی اخلاقی و معنادار را برای زندگی خود به ارمغان آورد.