

حس هدفمندی به سلامت قلب کمک می‌کند

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که زیستنی که با حس نیرومندی از هدفمندی همراه باشد، ممکن است خطر مرگ زودرس، حمله قلبی یا سکته مغزی را پایین بیاورد.



همشهری آنلاین: یک بررسی جدید نشان می‌دهد که زیستنی که با حس نیرومندی از هدفمندی همراه باشد، ممکن است خطر مرگ زودرس، حمله قلبی یا سکته مغزی را پایین بیاورد.

دکتر رندی کوهن، سرپرست این پژوهش که متخصص قلب در بیمارستان‌های مونت سینایی و سنت لاک-روزولت است، گفت: «شرایط روانی-اجتماعی مانند افسردگی، اضطراب، استرس مزمن، انزوای اجتماعی همبستگی قوی با بیماری قلبی و مرگ و میر ناشی از آن دارند.»

اما به گفته او اخیراً توجه‌ها به تاثیر عواطف مثبت بر سلامتی و بهزیستی کلی متمرکز شده است.

او توضیح داد: «هدفمندی در زندگی یک نیاز روانی پایه‌ای است، و تعریف آن بامعنا بودن و جهت‌دار بودن زندگی است که به فرد احساس ارزشمند بودن زندگی را می‌دهد.»

این گروه پژوهشی ۱۰ بررسی منتشرشده در این باره را بازبینی کردند. میانگین دوره پیگیری در این بررسی‌ها ۸/۵ سال بود.

یافته‌های این پژوهشگران نشان می‌دهد که افرادی که حسی قوی از هدفمندی در زندگی دارند، در مقایسه با افرادی که حس هدفمندی چندانی ندارند، ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از هر علتی هستند.

این بررسی نشان داد که هدفمندی قوی در زندگی با ۱۹ درصد کاهش رویدادهای قلبی-عروقی مانند حمله قلبی یا سکته مغزی، قراردعی استنت‌های شریان کرونری یا جراحی بای‌پس همراه است.

کوهن و همکارانش این یافته‌ها در اجلاس انجمن قلب آمریکا عرضه کردند. البته این نتایج را تا زمانی که در یک ژورنال پزشکی با بازبینی کارشناسان مستقل (peer-reviewed) منتشر نشود، باید مقدماتی شمرد.

گرچه این بازبینی همبستگی «قابل‌توجهی» میان حس قوی هدفمندی و خطر کمتر مرگ به هر علت را نشان داد، یک رابطه علت و معلولی را ثابت نمی‌کند.

با این وجود، کوهن می‌گوید این یافته‌ها دال بر این است که «سلامت روانی و بهزیستی اجزای مهمی در سلامت فیزیکی هم هستند.»

او افزود: «افراد باید زمانی را صرف تامل در نفس کنند، و برای خودشان معلوم کنند که چه اهداف و انگیزه‌هایی حس خشنودی از زندگی و شور و نشاط را در آنها ایجاد می‌کند.»

کیت یارو، استاد ممتاز روانشناسی در دانشگاه گلدن گیت در سانفرانسیسکو با نتیجه‌گیری‌های کوهن موافق است.

یارو گفت: «این نوع بررسی‌ها شاهی دیگر بر رابطه‌ای هستند که بسیار معنادار است.»

به گفته او، این نوع پژوهش‌ها به خصوص از این لحاظ وارد هستند که بر اهمیت داشتن هدف در مقابل سرگرمی تاکید می‌کنند.

او گفت: «سرگرمی گذراست، و کانتکستی (پس‌زمینه‌ای) برای زندگی شما ایجاد نمی‌کند. سرگرمی شما را با دیگر افرادی که زندگی بسیار پرمعنا دارند پیوند نمی‌دهد.»

یارو اشاره کرد که داشتن زندگی هدفمند اغلب شامل مشارکت در امور جامعه یا کمک به افراد دیگر است.

او گفت: «هدفمندی در زندگی بسیار پرازش است. و هنگامی که آن را به دست می‌آورید، به شما نوعی روشنی ذهنی می‌دهد که سلامت بیشتر شما را هم به ارمغان خواهد آورد.»

HealthDay News