

تاثیر منفی استرس بر خویشتن داری

پژوهشگران دانشگاه زوریخ در سوئیس نشان دادند که چگونه استرس می تواند مناطقی از مغز را که در خویشتن داری دخیل هستند، تحت تاثیر قرار دهند.



پژوهشگران دانشگاه زوریخ در سوئیس نشان دادند که چگونه استرس می تواند مناطقی از مغز را که در خویشتن داری دخیل هستند، تحت تاثیر قرار دهند.

به گزارش خبرنگار مهر، یافته های تحقیق فوق چگونگی ارتباط بین استرس و خویشتن داری در مغز انسان را مورد بررسی قرار می دهد.

در شرایط استرس زا تصمیم گیری های مهم باید اتخاذ شود. گاهی اوقات، شرایط استرس زا می توانند توانایی فرد را در نشان دادن خویشتن داری تحت تاثیر قرار داده و فرایند تصمیم گیری را به خطر اندازند. برای بررسی تاثیر استرس بر فرایندهای مغزی، محققان تعدادی از افرادی را که در تلاش برای حفظ شیوه زندگی سالم از نظر رژیم غذایی و ورزش بودند مورد ارزیابی قرار دادند تا ببینند استرس چگونه بر تصمیمات آنها در مورد غذا تاثیر می گذارد.

در این مطالعه، ۲۹ نفر شرکت کردند و محققان دست آنها را به مدت ۳ دقیقه در آب سرد قرار دادند تا سطح معمول استرس را در آنها تحریک کنند. در این بازه زمانی از شرکت کنندگان خواسته شد تا بین دو نوع غذا (خوشمزه ولی ناسالم، بدمزه ولی سالم) یکی را برای خوردن بعد از آزمایش انتخاب کنند.

انتخاب های این افراد با انتخاب های شرکت کنندگانی که در این تست شرکت نکردند مقایسه شد. محققان دریافتند که افرادی که استرس داشتند بیشتر غذاهای غیر سالم ولی خوشمزه را انتخاب می کردند.

یافته های این مطالعه نشان می دهد که استرس با تاثیر بر خویشتن داری، تاثیر فوری پاداش در مورد انتخاب غذای سالم را کاهش داده و منجر به انتخاب غذای ناسالم می شود.