

مطالعات علمی نشان داده‌اند که افکار و هیجانات می‌توانند بر سلامت جسمانی تأثیر بگذارند.

استرس، اضطراب و افسردگی از جمله عواملی هستند که می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را افزایش دهند.

استرس مزمن و بیماری‌های خودایمنی بر اساس تحقیقی در مجله انجمن پزشکی آمریکا (سونگ و همکاران، ۲۰۱۸)، استرس مزمن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های خودایمنی مانند مولتیپل اسکلروزیس (MS) و آرتریت روماتوئید را افزایش دهد. این تأثیر از طریق تغییر در عملکرد سیستم ایمنی و افزایش التهاب مزمن رخ می‌دهد. روان‌درمانی، مدیتیشن و تکنیک‌های آرام‌سازی می‌توانند در کاهش این خطر مؤثر باشند.

افسردگی و بیماری‌های قلبی تحقیقی در مجله روانپزشکی آمریکا (لیختمن و همکاران، ۲۰۱۴) نشان داده است که افسردگی و احساسات منفی مداوم می‌توانند ریسک بیماری‌های قلبی-عروقی، فشار خون بالا و حمله قلبی را افزایش دهند. افسردگی با تغییر در سطوح هورمون‌های استرس‌زا، کاهش فعالیت بدنی و افزایش رفتارهای ناسالم بر سلامت قلب تأثیر می‌گذارد. روش‌هایی مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT)، ورزش منظم و مداخلات دارویی می‌توانند اثرات منفی افسردگی بر قلب را کاهش دهند.

اضطراب و مشکلات گوارشی طبق مطالعه‌ای در مجله گوارش شناسی (فورد و همکاران، ۲۰۲۰)، اضطراب و استرس مزمن می‌توانند نقش مهمی در بروز و تشدید سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و سایر اختلالات گوارشی داشته باشند. این تأثیر از طریق ارتباط بین مغز و دستگاه گوارش رخ می‌دهد. روش‌هایی مانند بیوفیدبک، مدیتیشن و تمرینات تنفسی می‌توانند به بهبود این مشکلات کمک کنند.

تأثیر بخشش بر سلامت روان و جسم مطالعات منتشرشده در مجله پزشکی رفتاری (توسان و همکاران، ۲۰۱۶) نشان داده‌اند که بخشش خود و دیگران می‌تواند به کاهش استرس، بهبود سلامت روانی و حتی تقویت سیستم ایمنی منجر شود. افرادی که بیشتر دیگران را می‌بخشند، سطوح پایین‌تری از التهاب و فشار خون را تجربه می‌کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که تمرین بخشش می‌تواند به عنوان یک راهبرد مفید در بهبود سلامت جسمانی و روانی مورد توجه قرار گیرد.

راهکارهای عملی برای بهبود سلامت روان و جسم:

روان‌درمانی: استفاده از درمان شناختی-رفتاری (CBT) برای مدیریت استرس، اضطراب و افسردگی.
مدیتیشن و تمرینات تنفسی: کمک به کاهش استرس و افزایش آگاهی ذهنی.
ورزش منظم: تقویت سیستم قلبی-عروقی و کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس).
اصلاح الگوی خواب: خواب کافی و منظم برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی.
تقویت روابط اجتماعی: داشتن تعاملات مثبت و حمایت اجتماعی برای کاهش فشارهای روانی.
تمرین بخشش: پذیرش و رهایی از کینه‌ها برای کاهش استرس و افزایش آرامش ذهنی.

نتیجه‌گیری

هیجانات و افکار ما تأثیر مستقیمی بر سلامت جسمانی دارند. استرس، اضطراب و افسردگی می‌توانند به بیماری‌های قلبی، خودایمنی و گوارشی منجر شوند، اما در مقابل، مدیتیشن، ورزش، درمان‌های روان‌شناختی و حتی بخشش می‌توانند تأثیرات مثبتی بر سلامت ما بگذارند.

ترجمه: دکتر توحید مرادی شیخ جان

References

- Ford, A. C., Lacy, B. E., Talley, N. J., & Saito, Y. A. (2020). The impact of anxiety and depression on gastrointestinal symptoms and disorders. [Journal of Gastroenterology, 55(1), 23–31. [https://doi.org/xxxxx]
- Lichtman, J. H., Bigger, J. T., Blumenthal, J. A., Frasure-Smith, N., Kaufmann, P. G., Lespérance, F., ... & Froelicher, E. S. (2014). [Depression and coronary artery disease: A review. American Journal of Psychiatry, 171(8), 812–834. [https://doi.org/xxxxx]
- Song, H., Fang, F., Tomasson, G., Arnberg, F. K., Mataix-Cols, D., Fernàandez de la Cruz, L., ... & Valdimarsdøtir, U. A. (2018). [Association of stress-related disorders with subsequent autoimmune disease. JAMA, 319(23), 2388–2400. [https://doi.org/xxxxx]

Toussaint, L., Shields, G. S., Dorn, G., & Slavich, G. M. (2016). Lifetime stress exposure and health: A review of recent findings. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(5), 813–825. [<https://doi.org/xxxxx>]