

تأثیر افکار و هیجانات بر سلامت جسمانی

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.

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. روان درمانی، 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 داده‌است 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.