

یافته‌های آماری مرتبط با سلامت من



به ۲ یافته‌ی زیر توجه کنید:

یافته‌ی ۱: علت مراجعه‌ی ۷۵ درصد بیماران به مراکز درمانی و پزشکان در آمریکا، ناشی از استرس هیجانی‌ست (آمار به نقل از مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌هاست). استرس، نه تنها عامل بروز بیش‌تر بیماری‌هاست، بلکه توانایی بدن برای بازسازی و مقابله با بیماری را نیز کاهش می‌دهد.

یافته‌ی ۲: با وجود این‌که علت بسیاری از بیماری‌های جسمی فقط استرس هیجانی نیست اما سرعت بهبود و درمان آن‌ها تحت تأثیر شدت هیجانات کاهش می‌یابد. اگرچه تکنیک‌های مربوط به سلامت جسمانی از قبیل رعایت رژیم غذایی، ورزش، دارو و جراحی، بسیار مفید و گاهی ضروری‌ست اما بدون توجه به هیجان‌ها و کنترل آن‌ها، تنها استفاده از این روش‌ها برای درمان و بهبود بیماری، کافی نیست. نتایج تحقیقات در حوزه‌ی پزشکی و روان‌شناختی، رابطه‌ی زیاد بین عوامل هیجانی و سلامتی مستمر را نشان می‌دهد.

■ **استرس هیجانی، اولین عامل بیماری شناخته می‌شود:**
 علت مراجعه‌ی ۷۵ درصد از مردم به پزشکان، استرس است که با شکایت‌هایی مانند سردرد، ناراحتی قلبی، سوزش و زخم معده، اختلال در خواب، خستگی، عدم تمرکز حواس و حوادث همراه است. در تحقیقی دیگر، این رقم به ۹۰ درصد می‌رسد (به نقل از اخبار سازمان بهداشت حرفه‌ای و ایمنی و هم‌چنین انجمن ملی بیمه‌ی غرامت آمریکا)

■ **استرس هیجانی می‌تواند عامل مرگ ناشی از سکته و بیماری‌های قلبی شود:**
 تحقیقات دکتر «هیروياسو ایزو» از دانشگاه «تسوکویوبا» ژاپن، از میان

۷۳ هزار نفر زن و مرد ژاپنی بین سنین ۴۰ تا ۷۹ سال نشان می‌دهد زبانی که از استرس روانی رنج می‌برند، دو برابر سایرین در معرض سکتته یا بیماری‌های قلبی قرار دارند.

■ استفاده از مرخصی (تعادل بین کار و استراحت)، خطر مرگ را بین ۲۰ تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد:

تحقیقات دانشگاه نیویورک نشان می‌دهد که استفاده‌ی منظم از مرخصی، خطر مرگ در مردان بین سنین ۳۵ تا ۵۷ سال را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. مطالعات مؤسسه‌ی قلب «فریمین»، حاکی است که استفاده‌ی مرتب از مرخصی، خطر مرگ خانم‌ها در سنین ۴۵ تا ۶۴ سال را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

■ عامل ۸۰ درصد حوادث صنعتی، مربوط به استرس است. (به نقل از سازمان بهداشت حرفه‌ای و ایمنی و همچنین انجمن ملی بیمه‌ی غرامت در آمریکا)

■ عامل ۸۰ تا ۹۰ درصد حوادث شغلی، مربوط به مشکلات شخصی کارکنان و عدم توانایی آنان در کنترل استرس است.

■ خطر عدم کنترل استرس، بیش از استعمال دخانیات و افزایش کلسترول خون است: تحقیق ۲۰ ساله‌ی دانشگاه «لندن» نشان می‌دهد که خطر عدم کنترل رفتارهای هیجانی و استرس‌زا برای ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی، بیش از کشیدن سیگار یا مصرف غذا با کلسترول بالاست.

■ چهارمین عامل معلولیت‌های شغلی، ناشی از حوادث واکنش‌های عصبی به استرس است: در سال ۱۹۹۳ به‌طور میانگین، زمان هدررفته به‌ازای هر نفر به‌خاطر عدم کنترل استرس، حدود ۲۵ روز می‌باشد.

■ حدود ۵۰ درصد غیبت‌های ناشی از کار، استرس می‌باشد: سازمان ایمنی و سلامت کار اروپا گزارش می‌دهد که عامل بیش از ۵۵۰ میلیون روز کاری تلف‌شده‌ی سالانه در آمریکا، مربوط به غیبت‌های ناشی از استرس است.

■ افراد با نگرش مثبت، ۱۰ سال بیش‌تر از افرادی که نگرش مثبت کم‌تری دارند، عمر می‌کنند:

مطالعات ۱۵ ساله‌ی «دیوید اسنودان»، پروفیسور بخش عصب‌شناسی دانشگاه «کنتاکی» نشان می‌دهد افرادی که در جملات خود از کلمات مثبت مانند شادی، خوشحالی، امیدواری، محبت، عشق، اشتیاق، علاقه و... بیش‌تر استفاده می‌کنند، نسبت به افرادی که

هیجان‌های مثبت کم‌تری به‌کار می‌گیرند، ۱۰ سال بیش‌تر عمر می‌کنند.

■ افراد خوش‌بین مبتلا به بیماری‌های قلبی، ۲۰ درصد احتمال دارد که ۱۱ سال بیش‌تر از افراد بدبین عمر کنند:

مطالعات ۱۱ ساله روی ۸۶۶ بیمار بزرگسال مبتلا به بیماری‌های قلبی نشان می‌دهد که افراد خوش‌بین، ۲۰ درصد احتمال دارد ۱۱ سال بیش‌تر از افراد بدبین پس از تشخیص بیماری زندگی کنند. افراد خوش‌بین، ۵۰ درصد کم‌تر احتمال دارد مجدداً دچار انسداد عروق کرونر شوند. مطالعات ۱۰ ساله‌ی سلامت عمومی مدرسه‌ی «هاروارد» روی ۱۶۲ بیماری که دوباره به انسداد عروق کرونر قلب دچار شده‌اند، نشان می‌دهد از این بیماران، ۳۴ نفر خوش‌بین و ۷۷ نفر بدبین بوده‌اند. بدیهی‌ست این بیماران از نظر مصرف سیگار، الکل و سایر عوامل ریسک‌پذیر گرفتگی عروق کرونر هم مورد بررسی قرار گرفته بودند.

■ افراد بدبین مبتلا به سکتته، ۷۹ درصد بیش‌تر نسبت به افراد خوش‌بین احتمال دارد فوت نمایند. در رابطه با مطالعه‌ای که روی ۳۷۲ نفر از افراد مبتلا به سکتته انجام گرفت، مشخص شد که در بدبین‌ترین و ناامیدترین آنان، ۷۹ درصد بیش‌تر احتمال مرگ در طول ۵ سال بعد از سکتته نسبت به افراد خوش‌بین بدون توجه به سن، سایر بیماری‌ها و شدت میزان سکتته وجود دارد. (به نقل از مطالعه‌ی دکتر اس.سی از بیمارستان جنرال ویسترن در ادگیورن)

■ افراد مسنی که به دیگران کمک می‌نمایند، ۶۰ درصد کم‌تر از دیگران فوت می‌کنند. مطالعات دانشگاه «میشیگان» نشان می‌دهد افراد مسنی که به دیگران کمک کرده و با آنان همدلی می‌نمایند، عوامل ریسک‌پذیر را تا ۶۰ درصد نسبت به افرادی که هیچ‌گونه تمایلی به کمک و حمایت عاطفی اقوام، همسایگان، همکاران و دوستان خود ندارند، کاهش می‌دهند.

■ افرادی که نقش اصلی خود را همیشه کنترل می‌کنند، کم‌تر دچار مرگ ناگهانی می‌شوند. مطالعه روی ۸۸۴ نفر نشان داد اگر این افراد احساس کنند که بر نقش اصلی خود (همسر، والدین، پدر یا مادر بزرگ، سایر اقوام، دوستان و...) کنترل داشته باشند، احتمال مرگ ناگهانی خود را به‌طور چشم‌گیری کاهش می‌دهند.

منبع: www.eqhelp.com

ترجمه و تنظیم: سیروس آقاییار
کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی