

## روان شناسی و بهداشت روان تحقیقات در زمینه‌ی

۱) بنا به تحقیقات سازمان جهانی خواب، افرادی که به اندازه‌ی کافی نمی‌خوابند، بیشتر از سایر افراد دچار مشکلات روانی می‌شوند و احتیاج به خدمات درمانی بیشتری دارند.



۲) محققان دانشگاه «مریلند» بر روی ۳۰ هزار نفر فرد بالغ، الگوهای فعالیت را در افراد شاد و کسانی که کمتر شاد بودند، ارزیابی کردند. این تحقیق از سال ۱۹۷۵ تا ۲۰۰۶ به طول انجامید. پژوهشگران در این تحقیق دریافتند افراد شاد به لحاظ اجتماعی، فعال تر هستند و بیشتر در برنامه های گروهی شرکت می‌کنند و بیشتر روزنامه می‌خوانند. این پژوهش نشان می‌دهد افراد غمگین، بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند چون در مقایسه با سایر فعالیت‌های تفریحی، نیاز به فعالیت و تحرک کمتری دارد.



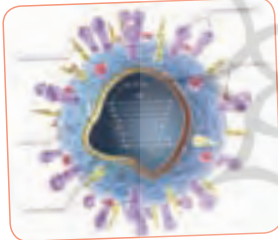
۳) براساس تحقیقی که به‌تازگی محققان دانشگاه «بریتیش کلمبیای کانادا» به آن رسیده‌اند، رنگ «قرمز» موجب افزایش «دقت» و رنگ «آبی» موجب افزایش «خلاقیت» در افراد می‌شود.



۴) طبق تحقیقات پژوهشگران دانشگاه «تامپل» در «فیلادلفیا»، بررسی توانایی‌های ذهنی و احساسی ۹۳۵ فرد ۱۰ تا ۳۰ ساله نشان داده که سن رسیدن به بلوغ روانی، ۲۲ سالگی به بالاست.



۵) تحقیقات «شلدون کوهن» در دانشگاه «کارنگی ملون» بر روی ۱۵۱ زن و ۱۲۵ مرد نشان داد افرادی که کمتر رابطه‌ی اجتماعی با اقوام، همسایگان، والدین، همکاران، دوستان و... داشته‌اند، وقتی در معرض ویروس سرماخوردگی قرار گرفتند، به میزان ۶۲ درصد بیشتر دچار سرماخوردگی شده‌اند اما کسانی که با غنفر یا بیشتر در تماس بودند، تنها به میزان ۳۵ درصد به سرماخوردگی دچار شدند. عامل احساس خوب ناشی از ارتباطات اجتماعی، موجب ارتقای سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس‌های مهاجم شده است.



۶) تحقیقاتی در «سوئد» نشان داده که تنها زندگی کردن و داشتن مجموعه‌ی کوچکی از دوستان، برای سلامت افراد، مضر است و آنان بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌ها قرار می‌گیرند.



دکتر مرزیه مشتاقی  
روانشناس