

بررسی رفتارهای ناسالم و مدیریت استرس

مترجم: حامد کاظمی

اخیرا در امریکا، بررسی رفتارهای ناسالم مانند پرخوری، انتخاب رژیم‌های غذایی کم‌ارزش، کشیدن سیگار و عدم تحرک، به منظور کمک به مدیریت استرس مورد توجه قرار گرفته‌اند. افراد دچار استرس، بیشتر در معرض تنش، نگرانی، افسردگی و چاقی قرار دارند. به ویژه زنان بیش از مردان از عوارض جسمی ناشی از استرس رنج می‌برند. نتایج بررسی نشان می‌دهد که ۴۳ درصد از بزرگسالان از عوارض ناشی از استرس رنج می‌برند. با این وصف می‌توان گفت که استرس یک مشکل بهداشتی جدی در امریکا است.

این بررسی توسط انجمن روانشناسی امریکا و با همکاری مرکز ملی سلامت زنان صورت گرفته و به چگونگی واکنش افراد به استرس و اثر آن بر سلامت ذهن و جسم می‌نگرد.

پر خوری و رژیم غذایی کم ارزش

یک چهارم مردم امریکا برای کم کردن استرس و کنار آمدن با مشکلات خود به "خوردن" روی می‌آورند. این افراد سطح بالاتری از استرس را از خود نشان داده و از عوارض ناشی از استرس نیز بیشتر رنج می‌برند که خستگی، کمبود انرژی، عصبیت، زودرنجی و مشکلات خواب را شامل می‌شود. همچنین این افراد بیشتر از دیگران در معرض خطر عوارضی مثل فشار خون و کلسترول بالا هستند. به علاوه ۶۵ درصد این افراد خود را دارای اضافه وزن می‌دانند. همچنین در بررسی صورت گرفته، نتایج ذیل نیز به دست آمده است: - سطح استرس در افرادی که به طور مرتب غذاهای آماده می‌خورند بالاتر

سطح استرس در افرادی که به طور مرتب غذاهای آماده می‌خورند بالاتر است



است. - ۳۱ درصد زنان و ۱۹ درصد مردان برای آرامش یافتن دست به خوردن می‌زنند. - مردان بیش از زنان تنقلات ناسالم مانند چیپس مصرف می‌کنند.

سیگار کشیدن و کم تحرکی

افرادی که بیش از حد در مورد استرس خود نگران هستند،



بیشتر سیگاری می‌شوند. حدود ۲۷ درصد این افراد هر روز سیگار می‌کشند که در مقابل، در افرادی که اصلا در مورد استرس خود نگران نیستند این عدد ۱۹ درصد است. ۴۹ درصد پدران مطلقه و ۳۱ درصد مادران مطلقه هفته‌ای سه بار یا بیشتر سیگار می‌کشند. افراد نگران همچنین کمتر ورزش می‌کنند. ۳۶ درصد افراد نگران اظهار نمودند که هفته‌ی قبل ورزش نکرده‌اند، در حالی که تنها ۲۷ درصد از افرادی که نگران نیستند ورزش نمی‌کنند.

زنان و مردان در مواجهه با استرس متفاوتند

۴۷ درصد آمریکایی‌ها نگران استرس هستند. حدود نیمی از آمریکایی‌ها به ویژه زنان، والدین و کسانی که در سن کارکردن هستند، نگران میزان استرس خود در زندگی هستند. زنان می‌گویند استرس بیش از مردان بر آن‌ها موثر است (۵۱ درصد در مقابل ۴۳ درصد) و شمار چیزهایی که در آن‌ها باعث استرس می‌شود بیشتر از مردان است. زنان تحت استرس، احساساتی مانند عصبانیت، میل به گریه یا ضعف جسمانی را گزارش می‌کنند؛ در حالی که مردان از مشکلات مربوط به خواب، احساس عصبانیت و زودرنجی شکایت می‌کنند. در انتها زنان



همه ی ما دچار استرس می شویم، ولی نحوه ی برخورد ما با آن بسیار مهم است

۴۸ - درصد افراد خانواده (همسر و فرزندان).
 ۴۱ - درصد بچه ها.
 ۲۸ - درصد از زنان و ۱۹ درصد از مردان پول را یک عامل پرمعنی استرس زا می دانند. ۲۷ درصد زنان و ۲۰ درصد مردان نگران سلامتی همسر یا فرزند خود هستند. ۲۷ درصد از زنان نگران سلامتی والدین خود هستند که این عامل توسط ۲۰ درصد از مردان نیز تایید شده است.
 همه ی ما دچار استرس می شویم، ولی نحوه ی برخورد ما با آن بسیار مهم است. افراد پرخور و سیگاری، دور باطلی را طی می کنند، چرا که برای مقابله با استرس خود، به چیزی روی می آورند که با تهدید سلامتی آنها باعث استرس مضاعف می شود.

American Psychological
 press, APA Online, <http://www.apa.org>

منبع:

۵۳ درصد مشکلات سلامتی برای والدین و دیگر افراد خانواده.

رتال جامع علوم انسانی

۵۰ - درصد نگرانی برای سلامتی
 ۵۰ - درصد اخبار شبانه و وضع کنونی جهان.



بیشتر از مردان به عوارض جسمی مثل فشار خون، پریشانی، افسردگی و چاقی مبتلا می شوند.

اثر استرس بر سلامت جسم و ذهن

بزرگسالان تحت استرس نسبت به افراد بدون استرس درجات کمتری از سلامت ذهن و جسم را دارا هستند. در این افراد بروز عوارض خاصی بیشتر رخ می دهد که در بررسی جاری مشخص شده است که:

- ۵۹ درصد عصبی یا غمگین هستند.
- ۵۱ درصد علائم خستگی را نشان می دهند.
- ۵۶ درصد کم یا زیاد می خوابند.
- ۵۵ درصد کمبود انگیزه و انرژی دارند.
- ۴۶ درصد سردرد دارند.
- ۴۸ درصد تنش عضلانی دارند.
- ۳۲ درصد ناراحتی مزمن معده دارند.
- ۳۷ درصد تغییرات اشتها را تجربه می کنند.
- ۲۹ درصد احساس بی حالی و سرگیجه دارند.
- ۲۶ درصد از تنگی نفس دارند.
- ۲۳ درصد تغییر در میل جنسی را تجربه می کنند.

چه چیز به ما استرس وارد می کند؟

ما با موارد استرس زای زیادی در زندگی روبه رو هستیم که مشکلات شغلی، درآمد، سلامتی و تربیت کودکان از آن جمله هستند.

منابع اصلی استرس

- ۵۹ درصد درآمد.
- ۵۹ درصد شغل.