

عنوان

اثراتی که روابط عاشقانه می‌تواند بر

سلامتی‌تان بگذارد



گردآورنده

سید مسلم فاطمی مقدم

(کارشناس ارشد فیزیولوژی)

m.fatemi1366@yahoo.com

آیا وضعیت رابطه احساسی شما می‌تواند بر سلامت عمومی‌تان تاثیر داشته باشد؟ کمی پیچیده است. تحقیقات نشان می‌دهد که یک شریک زندگی قوی می‌تواند به ما کمک کند در برابر بیماری‌های مقاومت کنیم، عادت‌های سالم‌تری را برای زندگی انتخاب کنیم و یا حتی طولانی‌تر زندگی کنیم. از طرف دیگر، روابط سخت و پرمشکل استرس را وارد زندگی‌مان می‌کنند و سیستم ایمنی بدنمان را ضعیف می‌کنند. خواه رفتارهایی باشد که در مقابل هم نشان می‌دهیم، خواه عادت‌هایی که به همدیگر منتقل می‌کنیم، عوامل مختلفی از رابطه‌مان می‌تواند بر سلامت ما اثر داشته باشد. بنابراین اگر شما هم ازدواج کرده‌اید یا در یک رابطه جدی هستید، دقت کنید که پیوند عاشقانه شما به این ۱۱ طریق ممکن است بر جسم و فکرتان اثر بگذارد.

۱. سطح استرس

نزدیکی جسمی منظم استرس را کاهش داده و سلامت را ارتقا می‌بخشد. در یک تحقیق که در سال ۲۰۰۹ به چاپ رسید، مشخص شد که زوج‌هایی رابطه‌جنسی منظم داشتند، از نظر فکری سالم‌تر بوده و رضایت بیشتری از رابطه خود و زندگیشان به طور کل داشته‌اند.

اما رابطه‌جنسی فقط یک جنبه از رابطه احساسی است. و رفتار همسر شما خارج از اتاق خواب خیلی راحت می‌تواند سطح استرس شما را بالا ببرد. مشاجرات بر سر بچه‌ها، اختلاف بر سر مسائل مالی یا حتی سوالاتی ساده مثل چه کسی کدام کار خانه را انجام دهد همه می‌توانند موجب بالا رفتن استرس شوند.

۲. هورمون‌های شادی بخش

رابطه‌جنسی تنها را تماس جسمی نیست که استرس را پایین می‌آورد و سلامت را بهبود می‌بخشد. در یک تحقیق که در

سال ۲۰۰۴ بر روی ۳۸ زوج در دانشگاه کارولینای شمالی انجام گرفت، محققین دریافتند که هم زنان و هم مردان بعد از در آغوش کشیدن همدیگر، مقدار بالاتری هورمون اکسی‌توسین (هورمونی که استرس را کاهش داده و روحیه را بهتر می‌کند) دارند. همچنین خانم‌ها بعد از در آغوش کشیدن، فشارخون پایین‌تر و سطح هورمون استرس کورتیزول کمتری داشتند.

این رفتارها که نشانه توجه هستند، اهمیت بسیاری دارند: تماس روی بازوها، گرفتن دست‌ها یا دست گذاشتن روی شانه‌های همدیگر شاید فقط چند لحظه طول بکشد اما می‌تواند هورمون‌هایی که به غلبه بر استرس و اضطراب به شما کمک می‌کنند را تحریک کند.

۳. مشکلات خواب

خوابیدن کنار کسی که دوستش دارید و اعتماد می‌تواند به شما کمک کند به خوبی استراحت کرده و خوابی فوق‌العاده داشته باشید. البته یک استثنای مهم این قانون این است که همسرتان نگذارد که بخوابید-مثلاً با خروپف کردن یا زیاد تکان خوردن در خواب. در یک آمارگیری که در سال ۲۰۰۵ انجام گرفت، کسانی که همسرشان دچار بی‌خوابی است بیشتر دچار خستگی در طول روز و خواب بی‌کیفیت می‌شوند.

روابط می‌تواند از راه‌های غیرمستقیم‌تر هم بر خواب شما اثر بگذارند. تحقیقات نشان می‌دهد که ناامنی یا اختلاف در رابطه با بی‌کیفیت و ضعیف شدن خواب در ارتباط است--و بدتر اینکه، مشکلات خواب موجب تشدید مشکل در روابط احساسی می‌شود و یک چرخه شوم و باطل ایجاد می‌کند.

۴. اضطراب

مشکلات رابطه احساسی هر کسی را ناراحت می‌کند اما در بعضی موارد می‌تواند منجر به اضطراب شدیدی نیز شود. تحقیقات مختلفی رابطه بین مشکلات زناشویی و افزایش خطر مشکلاتی نظیر اختلال منتشر و اضطراب اجتماعی را تایید کرده‌اند.

حل این رابطه می‌تواند بسیار دشوار باشد زیرا خود اضطراب موجب ایجاد مشکل در رابطه احساسی می‌شود (و نه فقط برعکس آن). بعضی تحقیقات نشان می‌دهند که ازدواج می‌تواند در مقابل اضطراب از شما محافظت کند. در یک تحقیق که در سال ۲۰۱۰ بر روی ۳۵۰۰۰ فرد در ۱۵ کشور مختلف انجام گرفت، افرادی که ازدواج کرده بودند، کمتر دچار اضطراب و اختلالات فکری می‌شدند.

۵. افسردگی

افسردگی و اضطراب معمولاً در کنار هم هستند، از اینرو عاقلانه است که روابط بتواند به طرقي پیچیده بر افسردگی تاثیر داشته باشد. از طرف دیگر، برخی تحقیقات نشان داده‌اند که روابط طولانی‌مدت--به‌ویژه از دواج--می‌تواند علائم را در افرادی که سابقه افسردگی دارند کاهش دهد.

از طرف دیگر، رابطه‌های ناسالم به طور قابل‌توجهی احتمال بروز افسردگی بالینی را بالا می‌برند. در یک تحقیق کوچک ولی موثق، زنان، صرف‌نظر از سابقه افسردگی خانوادگی یا شخصی‌شان، در صورت خیانت شوهرشان یا بر هم خوردن ازدواجشان، شش برابر بیشتر از مردان دچار افسردگی می‌شوند.

۶. مصرف الکل

همسران ما نقش بسیار مهمی در میزان مصرف الکل ما دارند. در یک تحقیق که روی بیشتر از ۶۰۰ زوج طی چهار

سال اول ازدواجشان انجام گرفته بود، مشخص شد که عادات مصرف الکل افراد آینه مصرف همسرشان است؛ اگر همسرشان فردی با مصرف بالای الکل باشد، آنها هم احتمال بیشتری برای مصرف بیشتر الکل دارند.

همچنین درست است که اختلافات رابطه و فقدان نزدیکی می‌تواند افراد را به سمت الکل بکشانند. تحقیقات نشان می‌دهد که هم مردان و هم زنان در پاسخ به مشکلات زناشویی خود، الکل بیشتری مصرف می‌کنند و مصرف بالای الکل در مقابل می‌تواند موجب وخیم‌تر شدن این مشکلات شود.

۷. فشار خون

رژیم غذایی، عادات ورزش کردن و سطح استرس همه می‌توانند بر فشار خون افراد تاثیر بگذارند، پس خیلی جای تعجب نیست که رابطه احساسی شما هم بتواند چنین نقشی داشته باشد.

در یک تحقیق بسیار موثق، محققان دریافتند که افراد در ازدواج‌های موفق، فشارخون پایین‌تری نسبت به هم‌تایان مجرد خود داشته‌اند. اما افرادی که ازدواجشان ناموفق بودن فشارخون بالاتری نسبت به مجردها داشتند.

بودن در یک رابطه ناسالم موجب می‌شود بدنتان هورمون استرس تولید کند و قلبتان تندتر بزند. و این عوامل می‌تواند به مرور زمان موجب بالا رفتن فشارخون شود.

۸. سلامت قلب

رابطه بین روابط و سلامت قلبی-عروقی فراتر از فشارخون است. تحقیقات به طور مداوم گزارش کرده‌اند که ازدواج می‌تواند خطر حمله قلبی را پایین آورده و فرد بعد از عمل قلب نتیجه بهتری خواهد داشت.

چه چیزی این را توضیح می‌دهد؟ استرس و سایر عوامل بیولوژیکی (از جمله فشارخون) درگیر هستند اما حمایت

احساسی و قابل‌لمسی که زوجها برای هم فراهم می‌کنند هم نقش دارد. رفتارهایی که نشن توجه فرد است--تماس‌های محبت‌آمیز، رفتارهای با‌ملاحظه--واقعاً در ریکآوری افراد تاثیر دارد.

۹. بهبودی از سرطان

در تحقیقات مختلف و متعدد مشخص شده است که ازدواج‌های موفق بر میزان بهبودی و درمان سرطان، از جمله سرطان پروستات، ریه و روده، تاثیر می‌گذارد. در یک تحقیق بزرگ که در سال ۲۰۰۹ بر روی ۳,۸ میلیون بیمار سرطانی انجام گرفت، ۵۸ درصد از افراد متاهل بعد از تشخیص سرطان توانستند تا ۱۰ سال زندگی کنند، در مقایسه این آمار برای افراد مجرد که ۵۲٪ و افراد مطلقه ۴۶٪ و افراد بیوه ۴۱٪ بوده است.

این آمار برای افرادی که از همسرانشان جدا شده بودند از همه بدتر بوده و ۳۱٪ می‌باشد. بر اساس یافته‌های تحقیقات، تنهایی و استرس غیرقابل‌انتظار جدایی می‌تواند تاثیر منفی بر قدرت ایمنی بدن داشته باشد.

۱۰. توجه به سلامتی

بااینکه گاهی ممکن است آزاردهنده به نظر برسد اما مراقبت همسر و توجه‌های روزانه او--چه اشاره به علائم نگران‌کننده سلامتی شما باشد یا یادآوری ساعت مصرف داروهایتان-- سبک زندگی سالم‌تری برای شما ایجاد می‌کند. در یک تحقیق کانادایی که در سال ۲۰۱۱ انجام گرفت، مشخص شد که مردان متاهل که دچار درد سینه بودند، بسیار زودتر از هم‌تایان مجرد خود به بیمارستان رفته‌اند.

افرادی که در روابط سالم هستند واقعاً مراقب همدیگرند و به همین علت الزام بیشتری برای مراقبت از خودشان احساس می‌کنند.

۱۱. شکستن دل

فقط رابطه کنونی‌تان نیست که بر سلامتی شما تاثیر دارد، روابط گذشته‌تان هم موثر هستند--به‌ویژه آنهایی که موجب آسیب به احساسات‌تان شده باشد. در یک تحقیق که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، محققان دانشگاه کلمبیا دریافتند که فکر کردن به افرادی که در گذشته‌تان بوده‌اند می‌تواند تاثیر مشابه با درد جسمی بر روی مغز داشته باشد.

همچنین برهم خوردن روابط می‌تواند منجر به مشکلی به نام سندرم قلب شکسته شود که بزرگ شدن موقت قلب (با علائمی شبیه به حمله قلبی) است که با استرس جسمی و احساسی زیاد ایجاد می‌شود. زنان یائسه بیشتر در معرض تجربه این سندرم

هستند اما تحقیقات نشان می‌دهد که این مشکل می‌تواند مردان
و زنان جوان‌تر را نیز تحت‌تاثیر قرار دهد.
مردمان