گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۲۲۳۸
چهارشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۰ ۹:۳۲

برای تنظیم قند خونتان بخندید!

خنده از عجیب‌ترین واکنش‌های احساسی و هیجانی است که همواره از اثرات مفید آن بر خوب شدن حال آدم سخن گفته شده است. حالا محققان کشور برتاثیر این عامل مهم در بهبود شفقت به خود و همچنین پایین آمدن قند خون در سالمندان دیابتی تأکید کرده‌اند.

به گزارش خبرنگاران علم و فناوری گزارش خبر، جمعیت سالمندان به دلایل مهمی ازجمله کاهش میزان مرگ‌ومیر ناشی از پیشرفت‌های علوم پزشکی، بهداشت، آموزش و پرورش و درنتیجه افزایش امید به زندگی و طول عمر در تمامی کشورهای جهان رو به افزایش است. هر سال ۱.۷ درصد به جمعیت جهان افزوده می‌شود؛ درحالی‌که رشد جمعیت ۶۵ سال و بیشتر، ۲.۵ درصد است. این فاصله، ترکیب سنی جهان را به‌سوی سالمندشدن سوق می‌دهد. سالمندی پدیده‌ای است که با جنبه‌های زیستی و روانی و اجتماعی مختلفی همراه است و شیوع بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت با گذشت سن در افراد افزایش یافته و در سالمندان به حداکثر میزان خود می‌رسد.

همچنین به بیان متخصصان، حجم مسائل رفتاری و روانی در کشورهای در حال توسعه رو به ازدیاد است و این افزایش می‌تواند با مسائل متعددی ازجمله کاهش شفقت به خود در سالمندان همراه باشد. شفقت به خود، مفهومی جدید در حوزه روان‌شناسی شخصیت است. مؤلفه‌های شفقت به خود شامل مهربانی با خود درمقابل قضاوت کردن خود و اشتراکات انسانی در برابر انزوا و ذهن آگاهی درمقابل همانندسازی فزاینده است. مهربانی با خود درمقابل قضاوت کردن خود، به معنای توجه و درک خویش به‌جای قضاوت یا انتقاد از کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود و صبر و خیرخواهی درقبال خویش به‌ویژه در زمان دشواری‌ها است.

پژوهشگرانی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، واحد بین‌المللی کیش و واحد کرج با همکاری انجمن دیابت ایران در این خصوص مطالعه‌ای را انجام داده‌اند که در آن، از خنده‌درمانی برای افزایش شفقت به خود و کاهش قند خون بیماران سالمند مبتلابه دیابت نوع دو استفاده شده است.

در این تحقیق، ۳۶ نفر از بیماران سالمند مبتلابه دیابت نوع دو، مراجعه‌کننده به مراکز درمانی تحت پوشش انجمن دیابت ایران در شهر تهران مشارکت داشته‌اند. برای یک گروه از این افراد، هشت جلسه آموزش خنده‌درمانی انجام شد و سپس بین گروه‌ها از لحاظ وضعیت قند خون و شفقت به خود مقایساتی صورت گرفت.

نتایج این بررسی‌ها نشان داد که خنده‌درمانی، بر شفقت به خود و کاهش قند خون بیماران سالمند مبتلابه دیابت نوع دو مؤثر است و می‌توان از آن برای بهبود وضعیت مبتلایان به دیابت استفاده کرد.

به گفته سعیده بزازیان، محقق دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب و همکارانش، «مطالعه ما نشان داد که استفاده از فرایند و مهارت خنده‌درمانی می‌تواند به‌خوبی باعث شود که سالمندان با افزایش شفقت به خود، نقش بهتری در کاهش میزان قند خون بازی کنند. ضمن آن‌که ماندگاری اثر چنین درمانی تا بعد از دو ماه نیز به‌خوبی حفظ شد».

آن‌ها می‌گویند: «در پژوهش‌های مختلف، ارتباط مثبت و قابل توجهی بین شفقت به خود با بهزیستی و شادکامی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، سلامت روان و کاهش اضطراب و افسردگی نشان داده شده است».

همچنین بر اساس این تحقیق، افزایش اعتمادبه نفس، خوش‌بینی، برون‌گرایی، امیدواری به آینده و کیفیت زندگی در افراد، ازجمله دگرگونی‌هایی است که در پس عمل ساده خندیدن پدیدار می‌شود.

این یافته‌های علمی پژوهشی که بار دیگر از اثر معجزه‌وار خنده و خندیدن بر کاهش بار روانی مشکلات و بهبود ناخوشی‌های جسمی حکایت دارند، در مجله علمی-پژوهشی مطالعات ناتوانی منتشر شده‌اند.