



دانشگاه علوم پزشکی

وحدات بهداشتی درمانی ایران

معاونت بهداشت



اداره سلامت میانسالان
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

هفته ملی سلامت بانوان (سیا) ۱۴۰۱

"سلامت زنان، بنیان خانواده سالم و جامعه جوان"

نقش ازدواج در سلامت انسان

ازدواج آغاز ایجاد خانواده و تعهد مادام‌العمر در زندگی است. همچنین ضمن خدمت به همسر و فرزندان خود فرصتی برای رشد و از خودگذشتگی را فراهم می‌کند. ازدواج فراتر از یک پیوند فیزیکی یعنی پیوند عاطفی و معنوی است.

اهمیت ازدواج از آن جهت است که نحوه برطرف شدن بسیاری از نیازهای ما از نیازهای ابتدایی مانند نیاز جنسی تا نیازهای سطح بالاتر مانند نیاز به امنیت، محبت، توجه، احترام و حتی خودشکوفایی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

- ازدواج باعث افزایش امنیت (عاطفی، اقتصادی و ...) می‌شود.
- افراد متاهل می‌توانند در موقعیت‌های دشوار زندگی از یکدیگر حمایت کنند.
- ازدواج از زوجین در مقابل بیماری‌های روانی تا حد قابل توجهی محافظت می‌کند.

فواید عاطفی ازدواج

ازدواج مزایای عاطفی بسزایی دارد. فراتر از جنبه‌های مادی ازدواج، یافتن عشق با طولانی شدن زندگی فرد، بهبود ثبات عاطفی و افزایش فرصت برای یک روحیه روانشناختی مثبت مرتبط است.

افراد متاهل کمتر دچار افسردگی می‌شوند.

بیان نکردن افکار و احساسات می‌تواند منجر به افسردگی شود. البته هیچ رابطه‌ای کامل نیست. اما یک ازدواج سالم که در آن بستری فراهم باشد تا دو طرف بتوانند با احساس امنیت پیرامون افکار، احساسات و نیازهای خود حرف بزنند می‌تواند باعث تسکین اضطراب و استرس در فرد شود.

میزان بروز افسردگی در مادران متأهل نسبت به مادران مجرد پایین‌تر است، این امر به این دلیل است که مادران متاهل از حمایت اجتماعی و هم حمایت عاطفی بیشتری از سوی همسر برخوردارند.

افزایش سطح سروتونین (ضد افسردگی طبیعی)

یکی دیگر از تقویت‌کننده‌های اصلی خلق و خو، افزایش و ترشح بیشتر سروتونین و تستوسترون است که زوج‌های متاهل می‌توانند تجربه کنند. سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی است که توسط بدن انسان ایجاد می‌شود و برای حفظ تعادل خلقی و کاهش افسردگی، اضطراب و عصبانیت شناخته شده است.

افراد متاهل بهتر می‌توانند با سرطان مقابله کنند.

یک مطالعه گسترده نشان می‌دهد که وضعیت تأهل، شاخص مفیدی برای نتیجه بهتر در درمان سرطان در یک فرد است. بیماران سرطانی متاهل به احتمال زیاد از درمان جان سالم به در می‌برند و محققان فکر می‌کنند این امر به این دلیل است که آن‌ها "حمایت اجتماعی" از جانب همسر را دریافت می‌کنند.

افراد متأهلی که تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته‌اند، نتایج جراحی موفقیت آمیزتری را داشته‌اند. مشخص نیست که آیا این امر به دلیل افزایش انگیزه در این افراد بوده است و یا به دلیل مراقبت و حمایت همسر بعد از عمل جراحی است. علاوه بر این، هرچه ازدواج شادتر باشد، عمل جراحی نتیجه بهتری خواهد داشت.

افراد متاهل کیفیت خواب بهتری دارند.

مطالعات نشان می‌دهد زنانی که زندگی زناشویی بهتری را دارند، کیفیت خواب بالاتری را نیز تجربه می‌کنند. زنانی که هرچه بیشتر از زندگی خود راضی بودند، خوابیدن برای آن‌ها راحت‌تر بود.

افراد متاهل کمتر رفتارهای پرخطر از خود نشان می‌دهند.

با گذشت زمان، متاهل بودن در واقع می‌تواند رفتار افراد را به سمت رفتار بهتر و سالم‌تر تغییر دهد. به عنوان مثال افراد متاهل کمتر به اختلال سوء مصرف مواد مخدر دچار می‌شوند. افرادی که با هم زندگی می‌کنند نسبت به افراد مجرد با احتیاط بیشتری زندگی می‌کنند.

افراد متاهل استرس کمتری دارند.

مطالعه‌ای در دانشگاه شیکاگو نشان داد که افراد متاهل و افرادی که در روابط طولانی مدت و متعهد به هم هستند، واکنش‌های بهتری را نسبت به فشار روانی دارند. در این مطالعه، از شرکت کنندگان خواسته شد یک بازی رایانه‌ای انجام دهند که به اعتقاد آن‌ها برای شغل آکادمیک آن‌ها بسیار موثر است. بزاق آن‌ها قبل و بعد از بازی از نظر هورمون استرس کورتیزول مورد آزمایش قرار گرفت. یکی از محققان گفت: "ما دریافتیم که افراد مجرد از هر دو جنسیت میزان کورتیزول بیشتری نسبت به افراد متاهل ترشح می‌کنند."

ازدواج و کودکان

فرزندانی که توسط مادر و پدر خود بزرگ می‌شوند:

- از امنیت مالی و اقتصادی بهتری برخوردار خواهند بود.
- عملکرد بهتر در مدرسه، مشکلات رفتاری کمتر و تحصیلات بهتری را خواهند داشت.
- در برابر بیماری‌های جدی عاطفی، افسردگی و خودکشی کمتر آسیب‌پذیر هستند.
- نسبت به ازدواج نگرش مثبت‌تری را خواهند داشت.

ازدواج و خشونت خانگی

زنان متاهل در مقایسه به سایر زنان که در رابطه هستند اما ازدواج نکردند، ریسک کمتری را برای مواجهه با خشونت خانگی تجربه می‌کنند.

پسرانی که توسط یک والد بزرگ می‌شوند بیشتر از کودکانی که توسط هر دو والد بزرگ می‌شوند، رفتارهای جنایتکارانه و بزهکارانه از خود بروز می‌دهند.

زنان متاهل به طور قابل توجهی کمتر از زنان مجرد یا زنانی که طلاق گرفته‌اند قربانی خشونت جنسی می‌شوند.

ازدواج و جامعه

ازدواج سرمایه اجتماعی است. پیوندهای اجتماعی ایجاد شده از طریق ازدواج نه تنها برای خانواده بلکه برای دیگران نیز از جمله جامعه سودمند است.