

تأثیر مرتب بودن بر سلامت روان

اگر استرس دارید یا مضطرب هستید، تمیز کردن محیط اطراف مانند مرتب کردن کتوها، شستن ظروف یا جارو کشیدن می‌تواند خلق‌و‌خوی شما را تقویت کرده و اضطراب شما را کاهش دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، محیط اطراف ما تأثیر واقعی و ماندگاری بر سلامتی ما دارد. بسیاری از مردم در یک خانه تمیز احساس آرامش دارند و نمی‌توانند در یک خانه به‌هم‌ریخته استراحت کنند. شلوغی، به‌هم‌ریختگی، سروصدا و نور مصنوعی، همگی بر خلق‌و‌خو و سلامت تأثیر می‌گذارند اما تأثیر یک محیط تمیز در برابر یک محیط نامرتب چیست؟

تحقیقات نشان می‌دهد که نظافت و یا فقدان آن؛ ممکن است اغلب با سلامت روان مرتبط باشد. از یک طرف، انجام کارهای خانه می‌تواند به‌عنوان یک حواس‌پرتی و راهی برای دور کردن ذهن از نگرانی‌های مبرم باشد و حداقل به‌طور موقت به شما کمک کند تا از نگرانی در مورد مشکلاتی که نمی‌توانید کنترل کنید، دست‌بردارید. از سوی دیگر، تخت‌خواب مرتب‌نشده، سینک پر از ظروف کثیف، حتی میزها و کابینت‌های به‌هم‌ریخته و نامرتب، ممکن است به‌سادگی سلامت روان شما را تحت تأثیر قرار دهد.

محیط‌های به‌هم‌ریخته منجر به استرس و افسردگی می‌شود

تحقیقات نشان داده است که محیط فیزیکی به‌طور قابل‌توجهی می‌تواند اثرات منفی بر سطح استرس و اضطراب ما داشته باشد. برای مغز، به‌هم‌ریختگی نشان‌دهنده کار ناتمام است و این مسئله می‌تواند برای برخی افراد بسیار استرس‌زا باشد.

محققان دانشگاه UCLA از زوج‌های متأهل خواسته بودند نظافت خانه‌هایشان را توصیف کنند. همسرانی که خانه خود را به‌هم‌ریخته و نامرتب توصیف کردند رضایت زناشویی کمتری داشتند، سطح هورمون استرس کورتیزول بالاتری داشتند و خلق‌و‌خوی افسرده‌تری داشتند. در مقابل، زنانی که خانه‌هایشان را تمیز و آرامش‌بخش توصیف می‌کردند، سطوح پایین‌تری از کورتیزول و خلق‌و‌خوی کمتر افسرده نشان دادند. جالب است مردانی که خانه‌های خود را نامنظم توصیف می‌کردند، سطح کورتیزول بالاتری نیز داشتند، اما خلق‌و‌خوی افسرده بیشتری نداشتند و این نشان می‌دهد زنان بیشتر از مردان تحت تأثیر محیط خانه خود هستند.

محیط نامرتب اضطراب‌آور است

در یک محیط نامرتب ممکن است احساس کنیم کنترل شخصی کمتری داریم و کمتر می‌توانیم بر محیط خود تأثیر بگذاریم و این به‌عنوان یک «تهدید کنترلی» عمل می‌کند. این تهدید پایدار، سلامت روانی ما را تحلیل می‌برد؛ انحراف توجه- هوشیاری و نظارت مستمر، خود منجر به شکست خودتنظیمی می‌شود و درنهایت می‌تواند باعث اضطراب شود.

شلوغی، تمرکز را کاهش می‌دهد

محیط اطراف شما اغلب نشان‌دهنده ذهن شماست. فضای به‌هم‌ریخته به این معنی است که شما ذهنی درهم‌وبرهم دارید. این می‌تواند تمرکز را کاهش دهد و باعث شود که هنگام انجام کارهای ضروری، نتوانید تمرکز کافی داشته باشید.

بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۱، محققان دانشگاه پرینستون به این نتیجه رسیدند که یک محیط به‌هم‌ریخته، تمرکز بر روی یک کار خاص را دشوارتر می‌کند، زیرا قشر بینایی فرد توسط تمام اشیاء بی‌ربط در اتاق تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بنابراین، تمیز بودن محیط اطراف به شما کمک می‌کند در طول روز متمرکز بمانید و بتوانید بدون استرس به همه کارهایتان رسیدگی کنید.

به‌هم‌ریختگی بر مغز و کار شما تأثیر می‌گذارد

ممکن است فکر کنید که کمدهای پر از بایگانی یا شلوغی روی میزتان آزارتان نمی‌دهد اما دانشمندان مؤسسه علوم اعصاب دانشگاه پرینستون از fMRI (افام‌آرآی) و روش‌های دیگر استفاده کرده‌اند تا نشان دهند که مغز ما نظم را دوست دارد و مشاهده دیداری بی‌نظمی باعث می‌شود تا مغز ما انرژی‌اش را از دست بدهد و توانایی ما برای تمرکز کاهش یابد. آن‌ها همچنین دریافتند که وقتی افراد محیط کار به‌هم‌ریخته خود را تمیز می‌کنند، بهتر می‌توانند اطلاعات را متمرکز و پردازش کنند و بهره‌وری آن‌ها افزایش می‌یابد.

محیط به هم ریخته باعث تضعیف سلامت جسمانی می شود

محیط تمیز بر سلامت جسمانی نیز تأثیر می گذارد. طبق مطالعه ای که توسط نیکول کیث، پرفسور دانشگاه ایندیانا انجام شد، افرادی که خانه های تمیزی دارند نسبت به کسانی که خانه های نامرتب دارند، سالم تر هستند.

افزایش استرس مرتبط با بی نظمی می تواند تأثیر عمیقی بر فشارخون، بیماری قلبی و افزایش وزن داشته باشد. علاوه بر این، خستگی ذهنی مرتبط با یک فضای نامرتب می تواند انگیزه شما را برای فعال بودن کمتر کند. همچنین زندگی طولانی مدت در یک فضای نامرتب اغلب می تواند منجر به سلامت جسمانی ضعیف تر شود.

تمیز بودن خانه کودکان را در مدرسه و کار موفق تر می کند

شواهد نشان می دهد کودکانی که در خانواده های منظم تر بزرگ شده اند ممکن است در مدرسه و کار موفق تر باشند. یک مطالعه طولی نشان داد که رتبه بندی والدین از تمیزی خانه هایشان با درآمد آن ها، سطح تحصیلات فرزندان شان و درآمد فرزندان شان در ۲۵ سال بعد مرتبط است.

چندین مطالعه، نظم خانه را با رشد توانایی های خواندن و نوشتن در کودکان مرتبط کرده اند. بنابراین، ممکن است افرادی که خانه های مرتب تری دارند، وظیفه شناسی بیشتری داشته باشند و این ویژگی ها را به فرزندان خود منتقل کنند.

کودکان خردسال نسبت به محیط خود حساس هستند و محیط های پر سروصدا، محیط های شلوغ و محیط هایی که افراد زیادی در آن رفت و آمد می کنند، می تواند بر رشد کودکان تأثیر منفی بگذارد. محیط خانه همچنین می تواند بر زندگی اجتماعی و شبکه حمایتی کودکان، احساس انزوا، احساس کنترل و سایر پیامدهای سلامت روان تأثیر بگذارد. خانه مکانی برای کودکان است تا احساس امنیت و آرامش کنند و برای بزرگسالان هم همین طور است.

راهکارهایی برای مرتب کردن خانه و محل کار

با توجه به اینکه محیط های نامرتب و آشفته با کاهش سلامت روانی مرتبط است، منطقی است که حفظ یک خانه و محل کار مرتب اثر معکوس داشته باشد. اگرچه مرتب کردن یک محیط شلوغ اغلب کاری طاقت فرسا است اما با کمک روش های زیر می توانید از مزایای سلامت روان یک محیط تمیز و مرتب برخوردار شوید و همیشه مرتب بمانید:

هر روز یک قسمتی را تمیز کنید

تمیز کردن کل خانه از بالا به پایین می تواند دشوار به نظر برسد و ممکن است شمارا از تمیز کردن منصرف کند. به جای اینکه به خودتان فشار بیاورید تا کل خانه را مرتب کنید، یک منطقه کوچک را انتخاب و شروع کنید. به عنوان مثال، با آویزان کردن لباس ها به جالباسی یا تمیز کردن سرویس بهداشتی شروع کنید. انجام کارهای کوچک در فهرست کارهایتان باعث می شود که نظافت کمتر دله ره آور به نظر برسد و وقتی چیزی را از فهرست خود حذف کنید، احساس موفقیت خواهید کرد.

از انباشت غیر ضروری ها پرهیز کنید

گاهی اوقات، یک خانه نامرتب یا یک میز کار شلوغ نتیجه انباشته شدن بیش از حد وسایل است. بنابراین، هر چیزی را که دیگر استفاده نمی کنید، دور بیندازید. به جای یافتن مکانی برای نگهداری یک کالای قدیمی یا انداختن آن در کشو، لحظه ای وقت بگذارید و ببینید که آیا واقعاً به آن نیاز دارید یا خیر. حتی ممکن است به این نتیجه برسید وسایلی که استفاده نمی کنید را به یکی از عزیزان یا یک مرکز خیریه بدهید.

از کارهای کوچک و ساده شروع کنید

با یک نظافت ساده مانند پنج دقیقه وقت گذاشتن هر روز برای شستن ظرف ها، یا همیشه آویزان کردن کلیدها و کیف پول خود در کنار در، می توان تفاوت ایجاد کرد. استفاده از این عادات کوچک زمان کمتری نسبت به تمیز کردن یک محیط درهم ریخته می برد.

به هم ریختگی می تواند نشانه مشکل سلامت روان باشد

برای بسیاری از افراد، حفظ یک خانه مرتب مهم تر از ایجاد تغییرات کوچک است اما برای برخی، خلاص شدن از شر به هم ریختگی می تواند فوق العاده دشوار و حتی ناراحت کننده باشد و گاهی این مسئله می تواند نشانه دهنده یک مشکل سلامت روان باشد. به عنوان مثال، افسردگی همراه با علائمی مانند خستگی مفرط، عدم تمرکز و از دست دادن علاقه به فعالیت های معمول است که می تواند صرف زمان و انرژی مورد نیاز برای حفظ یک خانه تمیز و منظم را دشوار کند. در موارد دیگر، افرادی که تمیز کردن را ناراحت کننده می دانند، ممکن است دچار اختلال احتکار یا اختلال وابستگی به اشیاء شوند. این یک وضعیت سلامت روان قابل تشخیص است که خلاص شدن از دست اموال را حتی اگر ارزش کمی داشته باشد دشوار می کند و منجر به درهم و برهم شدن فضاهای زندگی می شود.

به عنوان مثال، فردی که به دلیل جدا شدن از وسایل قدیمی یا شکسته دچار ناراحتی قابل توجهی می شود، ممکن است اتاق خواب یا میز کاری داشته باشد که آن قدر پر از شلوغی هستند که دیگر نتوانند از آن ها استفاده کنند. بنابراین، اگر با یک بیماری روانی زندگی می کنید که حفظ یک خانه تمیز و منظم را برای شما دشوار می کند، یا اگر علائم استرس، اضطراب یا افسردگی را تجربه می کنید که علیرغم تلاش شما برای مدیریت آن ها همچنان ادامه دارد، لازم است تا به یک متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید.

منبع: تازه نیوز