دراسة حديثة: الجهد العقلي المفرط يضر الدماغ بعواقب وخيمة

توصلت دراسة حديثة للجمعية الأمريكية لعلم النفس إلى أن "الجهد العقلي المفرط، يؤدي إلى عواقب وخيمة على الصحة".

وأكدت في الدراسة، بحسب ما ذكرت شبكة "فوكس نيوز"، أن "التفكير المفرط يتسبب بمشاعر سلبية وإرهاق نفسي، والذي قد يتحول إلى "آلام في الدماغ".

ووفق الدراسة، فإن هناك علاقة بين الجهد العقلي والشعور بالانزعاج، لافتة إلى أن الإحساس بالألم بعد التفكير المفرط ينطبق على فئات سكانية محددة ذات خصائص معينة، إذ تبين أن التفكير المفرط أثره أقل على سكان الدول الآسيوية مقابل الدول الأخرى.

ومع أن هناك علاقة وطيدة بين الجهد العقلي والشعور بالضيق، وكذلك هناك عوامل أخرى مصاحبة، مثل المستوى التعليمي، وخاصة إتمام الدراسة الجامعية.

وعبر جميع المشاركين الـ358 في الدراسة من مختلف التخصصات والمهن، عن زيادة شعورهم بالضيق والإرهاق كلما زاد تفكيرهم.

ونصحت الدراسة أرباب العمل والمؤسسات الأكاديمية بتقديم الدعم المعنوي والمكافآت لأصحاب المهام الصعبة.