

## บุคลิกภาพที่อาจนำไปสู่โรคร้าย

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ค. 2552

คุณคิดอย่างไร ระหว่าง “ยังมีน้ำเหลืออีกครึ่งหนึ่ง” กับ “น้ำหมดไปครึ่งหนึ่งแล้ว” ทราบหรือไม่ว่าความคิดที่ต่างกันนี้ สามารถนำคุณไปสู่ความเสี่ยงของโรคร้ายที่ไม่เหมือนกัน

บุคลิกลักษณะ ที่แตกต่างกันมีผลกระทบต่อสุขภาพของคนเรา หลาย ๆ คนทราบดีอยู่แล้วว่าใครที่มีบุคลิกภาพในเชิงลบ หรือ มองโลกในแง่ร้าย ก็จะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ไม่เพียงเท่านั้น คนที่มีบุคลิกที่ต่างออกไป ก็เสี่ยงต่อโรคร้ายไขเจ็บต่างชนิดเช่นกัน

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย แวนเดอร์บิลท์ สหรัฐอเมริกา ได้แยกบุคลิกภาพของคนที่มีโอกาสเสี่ยงต่อโรคร้ายออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเอ บี และซี

กลุ่มเอ คือคนที่มีนิสัยขี้โมโห เห็นแก่ตัว ชอบเยาะเย้ยถากถาง ชอบความรุนแรง หาเรื่อง ไม่ไว้ใจผู้อื่น และชอบทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก คนประเภทนี้ มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ มากกว่าคนที่ทำตัวเรียบร้อยเปื่อย เพราะคนกลุ่ม เอ นี้ มีอารมณ์ที่แปรวนแปรงาย

แต่ก็ไม่ใช่ว่า คนที่สงบเสงี่ยม เจียมตัว ขี้อาย ซึ่งจัดว่าเป็น กลุ่มบี นั้นจะปลอดภัย ถ้าคิดเช่นนั้น ต้องคิดใหม่ เพราะคนกลุ่มนี้ จะมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำซึ่งเป็นผลจากระดับฮอร์โมนคอเลสเตอรอลสูง ส่งผลให้เป็นโรคติดเชื่อได้ง่าย

ส่วนบุคลิกภาพ กลุ่มสุดท้าย คือ กลุ่ม ซี นั้น เป็นพวกที่ชอบเก็บอารมณ์ ข่มความรู้สึก อดทน อดกลั้น ไม่ชอบความขัดแย้ง กลุ่มนี้ มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง เพราะความพยายามในการควบคุมอารมณ์ จะทำให้ร่างกายมีระดับ Stress ฮอร์โมนสูง ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายทำงานมากเกินไป ทำให้เกิดการแข็งตัวของผนังเซลล์ หรือเนื้อเยื่อ รวมไปถึงรูมาตอยด์ ไขข้ออักเสบ และโรคผิวหนังเรื้อรัง

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราสามารถจะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเราได้หรือไม่ เพื่อจะลดความเสี่ยงของโรคร้ายเหล่านี้ คำตอบคือ บุคลิกภาพของเรา ถูกกำหนดโดยยีน แต่ในเรื่องของอารมณ์นั้น เราจะได้รับอิทธิพลจากหลายด้าน ทั้งพ่อแม่ การเลี้ยงดู และเพื่อน ดังนั้น จึงเป็นที่น่ายินดีที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงบางส่วนได้ หากรู้จักวิธีการในการโต้ตอบสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความสงบและใจเย็น

ขอบคุณข้อมูลโดย **นิตยสารสยามดารา**