

افسردگی در زنان خانه‌دار بیش تر از زنانی است که خارج از خانه کار می‌کنند

23 اسفند 1403

می‌گویند زحمت ما بی‌ارزش است و کسی آن را به عنوان شغل نمی‌شناسد. درحالی‌که ما شاغلان بدون مرخصی و بازنشستگی هستیم و خانه محل کار ماست.

این در حالی است که خانه‌داری نه تنها مساوی با بی‌کاری و استراحت نیست که شغلی بسیار مهم و حتی خسته کننده است و به اندازه هر شغل دیگری ممکن است به فرد آسیب برساند. از افسردگی و احساس مفید نبودن گرفته تا بیماری‌های قلبی و ریوی. هرچند که کسی بی‌مزد و قدردانی ماندن و جدی گرفته نشدن زحمات‌شان را جز سختی کار و آسیب‌هایی که در معرض آن هستند، نشناسد.

دکتر یاسر لبافی نژاد متخصص طب کار در این رابطه می‌گوید: عوامل آسیب رسان شغلی چند دسته هستند و هم در خارج از منزل و محیط کار و هم در منزل وجود دارند؛ یکی از آن‌ها عوامل ارگونومیک است که به عنوان علم صحیح انجام کار و تعامل انسان با محیط و تناسب کار با انسان تعریف می‌شوند.

او ادامه می‌دهد: وضعیت نامناسب بدن هنگام کار کردن؛ مثل خم بودن طولانی مدت گردن یا کمر هنگام کار کردن یا ایستادن طولانی مدت یا کار سنگین و فشار بیش از حد به سیستم اسکلتی و عضلانی به عنوان عوامل آسیب رسان ارگونومیک شناخته می‌شوند که ممکن است در خانه هم وجود داشته باشند.

لبافی نژاد می‌گوید: این عوامل در طولانی مدت باعث می‌شوند فرد دچار بیماری‌های اسکلتی عضلانی مثل کمردرد زانو درد و ارتروز شود و کمبود کلسیم و ویتامین دی هم می‌تواند به این عوامل دامن بزند.

افسردگی و کار تکراری خانه

طبق آمار نظرسنجی موسسه گالوپ ریسک ابتلا به افسردگی در زنان خانه‌دار بیشتر از زنانی است که خارج از خانه کار می‌کنند و تنها ۲۸ درصد آنها افسردگی را گزارش می‌کنند. این آمار در زنانی که فرزندی ندارند یا شاغل اند، ۱۷ درصد است.

بر اساس این نظرسنجی، مادران خانه‌دار گفته بودند بیشتر از اینکه احساس موفقیت و پیشرفت داشته باشند، احساس می‌کنند در رنج و کشمکش اند. آنها می‌گفتند که کار ما اغلب کم ارزش تلقی شده و اصلاً به عنوان یک شغل دیده نمی‌شود در حالی‌که مراقبت از بچه‌ها کار سختی است و از نظر جسمی خسته کننده و از نظر روحی منزوی کننده است.

برخی بر این باورند که شاغل بودن برای فکر احساس عزت نفس و استقلالی به همراه می‌آورد که محرومیت از آن می‌تواند باعث ایجاد خشم و افسردگی در یک فرد شود. این عده معتقدند که انسان‌ها با

احساس به رسمیت شناخته شدن و استقلال، حس پیشرفت دارند و خوشحالی ما به این بستگی دارد که حس کنیم از کاری که انجام می‌دهیم قدردانی می‌شود.

با این حال به گفته برخی مادران خانه‌دار، فشار مالی موضوعی به مراتب بزرگتر از حس قدردانی نشدن است و آنها نداشتن درآمد مستقل را عاملی مضاعف بر این فشار دانستند.



لبافی نژاد افسردگی را جز عوامل سایکولوژیک یا روانی دسته بندی کرده و می‌گوید: استرس‌ها و اختلالات خواب و افسردگی ناشی از کار تکراری از جمله این آسیب‌ها هستند که ممکن است در خانم‌های خانه‌دار ایجاد بی‌انگیزگی کند.

این متخصص طب کار ادامه می‌دهد: همچنین استرس ناشی از کار خانه و فرزند پروری می‌تواند برای آنها مشکلات متعددی را به همراه داشته باشد که در نهایت این استرس‌ها و احساسات باعث افسردگی و اختلالات خواب شده و خود این استرس می‌تواند بیماری‌های دیگری مثل بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های گوارشی را به همراه داشته باشد.

اگزمای که هدیه کار با مواد شوینده اند

کار مکرر با آب و مواد شوینده، عاملی است تا میلیون‌ها زن خانه‌دار در جهان را در معرض بیماری‌ها و اگزمای پوستی قرار داده و یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه زنان به متخصص پوست باشد.

متخصصان دلایل بیماری‌های پوستی را قرار گرفتن مکرر دست‌ها در معرض آب و مواد شیمیایی پاک

کننده و ضد عفونی کننده و عدم استفاده از دستکش می دانند و این بیماری ها در اختلالات شغلی طبقه بندی می کنند که به دلیل ماهیت کار یک فرد، ایجاد یا بدتر می شود. از نظر آنها اختلالات پوستی زمانی رخ می دهد که دفاع طبیعی پوست توسط عوامل مکانیکی، شیمیایی یا بیولوژیکی به خطر بیفتد و پوست را در برابر عفونت ها آسیب پذیرتر شود.

همچنین مطالعات اخیر نشان می دهد که استفاده مداوم از سفیدکننده ها و سایر مواد ضد عفونی کننده با افزایش خطر ابتلا به بیماری های مهلک ریوی در ارتباط است. محققان هشدار داده اند که استفاده مداوم از مواد سفیدکننده و ضد عفونی کننده خطر بروز بیماری مزمن انسداد ریوی را تا حد قابل توجهی بالا می برد.

به گزارش گاردین، مطالعات ۳۰ ساله دانشگاه هاروارد و مؤسسه ملی بهداشت و مطالعات پزشکی فرانسه حاکی از آن است افرادی که تنها یک بار در هفته از محصولات بهداشتی ضد عفونی و سفیدکننده استفاده می کنند تا ۳۲ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های ریوی قرار می گیرند.

لبافی نژاد این دسته از بیماری ها را در نتیجه عوامل شیمیایی دانسته و توضیح می دهد: حلال ها، اسیدها، شوینده ها، قلیاها و ... گازهایی مثل گاز CO₂ و ترکیباتی مثل NO که بعضاً ممکن است توسط اجاق گازهایی که در محیط بسته کار می کنند، تولید شوند یا گرد و غباری که به طور دائمی در منزل وجود دارد.

او ادامه می دهد: انواع بیماری های تنفسی مثل آسم های تحریکی و الرژیک، مشکلات قلبی عروقی در اثر آلاینده هایی که در هوای ساختمان وجود دارد و بیماری های پوستی درماتیت های تحریکی و الرژیک که بیماری های التهابی پوست هستند و بیماری های عفونی پوست همه ممکن است در منزل ایجاد شوند.

لازم است بدانید که میزان بعضی آلاینده ها در منزل به دلیل اینکه تهویه مناسب وجود ندارد و در خانه تجمع پیدا می کنند بیشتر از محیط بیرون است که با توجه به اینکه زنان خانه دار زمان بیشتری را در منزل هستند بیشتر در معرض خطرات آن هستند.

بیماری های قلبی گره خورده با کم تحرکی زنان خانه دار



یک مطالعه جدید نشان داده است که زنان خانه دار در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکت

مغزی هستند. متخصصان معتقدند که این احتمال به دلیل این است که زنان خانه‌دار تحرک کمتری دارند و احتمال بیشتری دارد که دچار اضافه وزن یا افسردگی باشند.

در این مطالعه، محققان دانشگاه کارولینای شمالی ۷۰۰۰ زن ۴۵ تا ۶۴ ساله را مورد بررسی قرار دادند تا ببینند آیا بین وضعیت اشتغال، بیماریهای قلبی و قلبی ارتباط وجود دارد یا خیر و از تجزیه و تحلیل‌ها دریافتند که زنان شاغل در خارج از خانه ریسک کمتری دارند.

به گفته این محققان تئوری‌ها نشان می‌دهد که زنان با پذیرش نقش‌های بیشتر، ممکن است از وضعیت سلامتی بهتری نسبت به زنانی که نقش‌های کمتری دارند، برخوردار باشند.

در نهایت، به گفته متخصصان، زنان خانه‌دار هم مانند تمام کسانی که شغل‌های دیگری دارند، نیازمند توصیه‌هایی در رابطه با مصرف مکمل‌ها و تمرین‌های ورزشی و رعایت اصول ایمنی هستند تا از آسیب‌ها و خطرات شغل خود در امان باشند.