

## נתונים על לחץ - ארה"ב

דף מידע מאת: לבנת כהן

ע"פ ממצאי סקר ארצי שנערך בשנת 2006 בארה"ב וכלל יותר מ-2000 מבוגרים בני 18 ויותר, אמריקאים עוסקים בהתנהגויות לא בריאות כמו "אכילה מפצה", בחירות בדיאטה לא נכונה, עישון וחוסר בפעילות כדי להתמודד עם לחץ. הסקר בחן את דרכי ההתמודדות של אנשים עם לחץ ואת השפעתן על הבריאות המנטלית והפיזית בקרב נשים וגברים. אנשים שסובלים מלחץ נוטים יותר לדווח על לחץ דם גבוה, חרדה או דיכאון והשמנה. נשים דיווחו על ההשפעות של לחץ על בריאותם הפיזית, יותר מאשר גברים. תוצאות הסקר קשורות עם תוצאות מחקרים שמצביעות על כך ש-43% מכל המבוגרים סובלים מהשפעות בריאות שליליות כתוצאה מלחץ.

### "אכילה מפצה" (comfort eating) ובחירה לא נכונה בדיאטה

ע"פ תוצאות הסקר, אחד מתוך ארבעה אמריקאים "פונה לאוכל" כדי להפחית את תחושות הלחץ שלו או כדי להתמודד עם בעיותיו.

- האוכלים אוכל כפיצוי מדווחים על רמות גבוהות יותר מהמוצע של לחץ ומציגים שיעור גבוה של הסימפטומים השכיחים ביותר של לחץ, הכוללים, עייפות, חוסר אנרגיה, עצבנות, עצבות ובעיות שינה. לאוכלים אלה יש סבירות גבוהה יותר מאשר לאמריקאי הממוצע, לסבול מבעיות בריאות כמו יתר לחץ דם ורמה גבוהה של כולסטרול. בנוסף, 65% מה"אוכלים" מתארים את עצמם כבעלי עודף משקל במקצת או במידה רבה והם בעלי סבירות כפולה מהאמריקאי הממוצע להיות מאובחנים כסובל מהשמנה.
- נמצאו רמות לחץ גבוהות אצל אנשים שנוטים לאכול לעיתים קרובות מזון מהיר. בשעה שרק 13% מהאנשים שלא אכלו במסעדת מזון מהיר בשבוע הקודם לעריכת הסקר היו מודאגים מאד מלחץ, השיעור של הסובלים מלחץ עולה ל- 21% אצל אכלני מזון מהיר בשבוע שקדם לסקר.
- 31% מהנשים ציינו שהן אוכלות מזון מהיר לעומת 19% מהגברים.
- הגברים נוטים לבחור יותר חטיפים לא בריאים כמו, צ'יפס תפוחי אדמה.

### עישון וחוסר פעילות

אנשים שמאד מודאגים מכך שהם לחוצים, נוטים לעשן יותר מאנשים אחרים.

- 27% מהאנשים שמאד מודאגים מלחץ, מעשנים כל יום, בהשוואה לאנשים שלא מודאגים כלל מלחץ.
  - מעניין ש- 49% מאבות חד הוריים, ו-31% מהאמהות החד הוריות מעשנים שלוש פעמים או יותר בשבוע.
- אנשים שמתמודדים עם לחץ במשך תקופה ארוכה באמצעות התנהגויות לא בריאות וסגנון חיים לא בריא, עשויים להפחית את הסימפטומים של הלחץ בטווח הקצר, אבל לבסוף, הם יוצרים לעצמם בעיות בריאות משמעותיות בטווח הארוך.

### חוויות הלחץ אצל נשים וגברים

47% מהאמריקאים ציינו שהם מודאגים מלחץ.

- כמחצית, במיוחד נשים, הורים ואנשים בגיל העבודה, מודאגים מרמת הלחץ בחייהם.
- נשים יותר מגברים מצינות שלחץ משפיע עליהן (51% בהשוואה ל-43%), והן נוטות לדווח יותר מאשר גברים, על הגורמים ללחץ.
- נשים, יותר מגברים מביעות דאגה בנוגע לדרך בה משפיע הלחץ על חייהן.
- נשים שמתמודדות עם לחץ מדווחות על תחושות של עצבנות, רצון לבכות, או על היעדר אנרגיה, בשעה שגברים מדברים על קושי בשינה, על עצבנות או על כעס.
- נשים, יותר מגברים נוטות לדווח על בעיות בריאות שקשורות ללחץ כמו, לחץ דם גבוה, חרדה או דיכאון והשמנה.

- 72% מהנשים זיהו את עצמן כמקבלות החלטות העיקריות של בני הבית בנושאים של בריאות בהשוואה ל-40% מהגברים.

מנהלת בכירה במרכז לבריאות האישה הארצי National Women's Health Resource Center מציינת שכמנהלות של נושא הבריאות של משפחתן, נשים מרגישות את ההשפעות של לחץ ביחס לא פרפורציונאלי לגברים. הנשים בדרך כלל הן אלו שמטפלות בילדים ובהוריהן המבוגרים. הסקר מצא שנשים מדווחות על יותר גורמי לחץ ועל עניין גדול יותר בנושא ההשפעות שיש ללחץ על היומיום שלהן, מאשר גברים. המנהלת הנ"ל מציינת שנשים לא נוקטות בצעדים ההכרחיים לטיפול בלחץ וכתוצאה מכך הבריאות הפיזית שלהן, נפגעת.

### השפעת הלחץ על הבריאות

לחץ משפיע על הבריאות הפיזית והמנטלית הכוללת. מבוגרים שסובלים מרמות גבוהות של לחץ מעריכים שהמצב הבריאותי שלהם ( הפיזי והמנטלי) פחות טוב מזה של המבוגרים שלא חווים לחץ. אנשים שסובלים מלחץ מדווחים יותר מאשר אנשים שאינם סובלים מלחץ, על מכאובים וסימפטומים.

### סימפטומים בריאותיים של לחץ

| אחוז | סימפטום                                                    |
|------|------------------------------------------------------------|
| 59%  | דיווחו על עצבנות או עצבות.                                 |
| 56%  | דיווחו על בעיות שינה (אי יכולת להירדם או על יותר מדי שינה) |
| 55%  | דיווחו על היעדר עניין, מוטיבציה או אנרגיה.                 |
| 51%  | דיווחו על סימפטומים של עייפות.                             |
| 48%  | דיווחו על מתח בשרירים.                                     |
| 46%  | דיווחו על כאבי ראש.                                        |
| 37%  | דיווחו על שינויי בתיאבון.                                  |
| 32%  | דיווחו על כאבי בטן בתדירות גבוהה או על בעיות עיכול.        |
| 29%  | דיווחו על סחרחורת ועל תחושת עילפון.                        |
| 26%  | דיווחו על לחץ בחזה.                                        |
| 23%  | דיווחו על שינוי בחשק המיני.                                |

### גורמי הלחץ

קיימים גורמי לחץ רבים. באופן כללי, לחץ מונע ע"י עבודה, כסף, בעיות בריאות וילדים. גורמי לחץ מובילים:

| אחוז | גורם                                                    |
|------|---------------------------------------------------------|
| 59%  | כסף.                                                    |
| 59%  | עבודה.                                                  |
| 53%  | בעיות בריאות המשפיעות על ההורים או על חברי משפחה אחרים. |
| 50%  | ענייני בריאות.                                          |
| 50%  | חדשות או מצב העולם.                                     |
| 48%  | בריאות של המשפחה הקרובה (בעל, בן זוג, או ילדים).        |
| 41%  | ילדים.                                                  |

גורמי הלחץ של נשים לעומת גורמי הלחץ של גברים

| גורם הלחץ                | נשים | גברים |
|--------------------------|------|-------|
| כסף                      | 28%  | 19%   |
| בריאות בן הזוג או הילדים | 27%  | 20%   |
| בריאות הורים             | 27%  | 20%   |
| הילדים                   | 24%  | 15%   |

28% מהנשים ציינו שכסף הוא מקור מאד משמעותי של לחץ לעומת 19% מהגברים.  
27% מהנשים דואגות בנוגע לבריאות בן זוגן או הילדים, לעומת 20% מהגברים.  
27% מהנשים דואגות בנוגע לבעיות בריאות המשפיעות על הוריהן לעומת 20% מהגברים.  
24% מהנשים מציינות שילדים מהווים גורם משמעותי ביותר של לחץ בחייהם בהשוואה ל-15% מהגברים.

מנהלת בכירה ב-APA the American Psychological Association אומרת שכל אחד מרגיש לחץ. העיקר הוא כיצד אנשים מתמודדים ומנהלים את הלחץ ביעילות. אנשים שמתמודדים עם לחץ ע"י "אוכל מפצה" או עישון מתחילים ב"מעגל קסמים" - מצב ללא מוצא. הניסיונות שלהם להפחתת הלחץ ממנו הם סובלים עלול לגרום לבעיות בריאות שגורמות למעשה להחמרת הלחץ.

---

ערכה ליבנת כהן, M.A בפסיכולוגיה ארגונית, מרכז מידע של המוסד לבטיחות וגהות ע"פ סקר שפורסם ב- [APA](#) - American Psychological Association