

Προσοχή: Ο θυμός βλάπτει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γνωρίζουμε ότι ο θυμός είναι κακός σύμβουλος για τις σχέσεις μας με τους άλλους και ότι επηρεάζει αρνητικά τη διάθεση και την ψυχολογία μας. Ας μάθουμε τι κακό κάνει και στην υγεία μας.

Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που μπορεί να αποδειχτεί και βοηθητικό, κυρίως επειδή μας κινητοποιεί όταν αδικούμαστε ή κινδυνεύουμε. Μία «ποσότητα» θυμού, δηλαδή, είναι χρήσιμη για την επιβίωσή μας. Κάτι που θα πρέπει, ωστόσο, να προσέξουμε είναι ότι ο θυμός ξεκινά από τον απλό εκνευρισμό, που είναι φυσιολογικός, και μπορεί να φτάσει στην τεράστια οργή, που ειδικά όταν είναι συνεχής ή/και δεν εκφράζεται είναι δυσλειτουργική, αλλά και επικίνδυνη. Μάλιστα, οι αρνητικές αυτές επιδράσεις του υπερβολικού, συνεχούς ή μη εκφρασμένου θυμού δεν έχουν να κάνουν μόνο με την ψυχολογία μας, αφορούν κατά πολύ και τη σωματική μας υγεία, σύμφωνα με τους ειδικούς. Ας δούμε, λοιπόν, τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν η καθημερινότητά μας είναι γεμάτη εχθρικά συναισθήματα και οργή.

Η εξωτερίκευση του θυμού είναι υγιεινή

Ο καταπιεσμένος αλλά και αντίθετα ο με οργή εκφρασμένος θυμός σχετίζονται σε μακροχρόνια βάση με την αύξηση της αρτηριακής πίεσης, με καρδιαγγειακά προβλήματα, αλλά και με άλλα, πολύ λιγότερο προφανή, όπως είναι ένα αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς και η δυσκολότερη επούλωση των πληγών όσων θυμώνουν πολύ. Αυτό συμβαίνει επειδή όταν οργιζόμαστε -ειδικά όταν το συναίσθημα αυτό διαρκεί πολύ- στρεσάρουμε τον οργανισμό μας, αλλά και επειδή η μακροχρόνια καταπίεση του θυμού μάς φθείρει σιγά-σιγά, με τον ίδιο τρόπο που μας βλάπτει και το άγχος όταν είναι χρόνιο. Επιπλέον, σύμφωνα με έρευνα του τμήματος Δημόσιας Υγείας και Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, φαίνεται ότι οι άνθρωποι που εκφράζουν προς τα έξω τον θυμό τους -με τον σωστό τρόπο πάντα- έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν προβλήματα υγείας, ενώ παράλληλα παρατείνουν το προσδόκιμο ζωής τους, σε αντίθεση με εκείνους που καταπιέζουν τα συναισθήματά τους.

Τι συμβαίνει όταν θυμώνουμε

Όταν εκδηλώνουμε τον θυμό μας, αυξάνονται η αρτηριακή πίεση, οι καρδιακοί παλμοί, η ροή του αίματος προς τους μυς, τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, καθώς και οι τιμές κάποιων ορμονών, όπως η κορτιζόλη, αλλά και ορισμένων νευροδιαβιβαστών, όπως η νοραδρεναλίνη. Όλα αυτά συμβαίνουν γιατί ενεργοποιείται ο αρχέγονος -εγγεγραμμένος στο DNA μας- μηχανισμός της πάλης ή της φυγής (fight or flight) απέναντι στο στρες-κίνδυνο που αντιμετωπίζουμε, μπροστά στο οποίο θα πρέπει να επιλέξουμε πώς θα αντιδράσουμε (αν θα κάτσουμε να παλέψουμε ή αν θα το βάλουμε στα πόδια να σωθούμε). Παράλληλα, διαστέλλονται οι κόρες των ματιών μας για να βλέπουμε καλύτερα στη διαδικασία της «μάχης» ή της «οπισθοχώρησης», οξύνεται η ακοή μας και οι πνεύμονές μας διαστέλλονται, ώστε να εισπνεύσουν το επιπλέον οξυγόνο που πιθανώς θα χρειαστούν. Σύμφωνα με τους ειδικούς, νιώθουμε επίσης πιο δραστήριοι και γεμάτοι ενέργεια μόλις θυμώσουμε. Όλα τα παραπάνω συνθέτουν τη φυσιολογική αντίδραση στον θυμό/στρες και φυσικά υποχωρούν όταν ηρεμήσουμε, χωρίς να έχουν υπάρξει βλάβες για την υγεία μας, τουλάχιστον μακροπρόθεσμες. Το πρόβλημα ξεκινά όταν ο οργανισμός υπόκειται σε όλες αυτές τις αλλαγές εξαιτίας του στρες και του θυμού που νιώθουμε συχνά ή/και για μεγάλο χρονικό διάστημα τη φορά.

Φθείρει την καρδιά

Οι ειδικοί εικάζουν ότι όταν θυμώνουμε πολύ και συχνά το καρδιαγγειακό σύστημα κατά κάποιον τρόπο φθείρεται. Έτσι, η καρδιά θεωρείται το όργανο που πλήττεται περισσότερο στους ανθρώπους που διαθέτουν οργισμένη προσωπικότητα. Μάλιστα, στη χειρότερη θέση είναι μάλλον όσοι κρατάνε τα νεύρα τους παρά όσοι ξεσπάνε και εξωτερικεύουν τα όσα νιώθουν. Οι ειδικοί τονίζουν ότι στη χειρότερη θέση βρίσκεται η καρδιά όσων είναι συνέχεια θυμωμένοι, των ανθρώπων εκείνων δηλαδή στους οποίους ο θυμός αποτελεί στοιχείο της προσωπικότητάς τους. Σουηδοί επιστήμονες συμπεριέλαβαν σε σχετική έρευνα 2.755 άνδρες εργαζόμενους σε εταιρεία και βρήκαν ότι όσοι δεν εξέφραζαν ανοιχτά τον θυμό τους και επέλεγαν απλώς να αποσύρονται από τη διαμάχη όταν τους φέρονταν άδικο στη δουλειά, ουσιαστικά διπλασίαζαν τις πιθανότητές τους να πάθουν καρδιακή προσβολή σε σχέση με όσους ύψωναν το ανάστημά τους σε ό,τι θεωρούσαν άδικο γι' αυτούς. Οι ερευνητές θεώρησαν ότι προφανώς έφταιγε το γεγονός ότι είχαν για μεγάλα χρονικά διαστήματα πολύ ανεβασμένη αρτηριακή πίεση, που όπως είναι αποδεδειγμένο αποτελεί έναν από τους σοβαρούς παράγοντες κινδύνου για την πρόκληση καρδιαγγειακών προβλημάτων.

Απειλεί πολλαπλά την υγεία μας

Δεν είναι όμως μόνο το καρδιαγγειακό σύστημα που επηρεάζεται από το πώς και το αν εκφράζουμε τον θυμό μας. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μαϊάμι μελέτησαν τις περιπτώσεις 61 ανδρών με εντοπισμένο καρκίνο του προστάτη (που δεν είχε εξαπλωθεί στους γύρω ιστούς), ώστε να διερευνήσουν κατά πόσον επηρεαζόταν η ικανότητα του ανοσοποιητικού τους να πολεμάει τα καρκινικά κύτταρα ανάλογα με το αν εξέφραζαν ή καταπίεζαν τον θυμό τους. Στις μετρήσεις που έκαναν στο αίμα τους, βρήκαν ότι οι άνδρες που μίλαγαν για όσα ένιωθαν είχαν πιο δυνατά κύτταρα στο ανοσοποιητικό τους, πιθανότατα επειδή δεν ένιωθαν τόσο στρες. Μπορεί να μας φαίνεται περίεργο, αλλά και η αναπνευστική μας ικανότητα επηρεάζεται όταν θυμώνουμε. Επιστήμονες από το Χάρβαρντ διερεύνησαν το κατά πόσον ο θυμός κάνει κακό στα πνευμόνια μας και τη λειτουργία τους. Παρακολούθησαν για 8 χρόνια 670 άνδρες, που -με τη βοήθεια μίας ειδικής κλίμακας φτιαγμένης από ψυχολόγους- μετρούσαν τα επίπεδα του θυμού τους. Παρατήρησαν, λοιπόν, ότι οι άνδρες με τα υψηλότερα σκορ στην κλίμακα αυτή είχαν τη χειρότερη αναπνευστική δυνατότητα και παράλληλα είχαν τις περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν πνευμονολογικά προβλήματα. Έτσι, θεωρούν ότι οι ορμόνες του στρες μπορεί να ευνοούν τη δημιουργία φλεγμονής στους αεραγωγούς.

Ρίχνει και την άμυνά μας

Και πάλι έρευνες από το Χάρβαρντ δείχνουν ότι το ανοσοποιητικό σύστημα επηρεάζεται αρνητικά από τον θυμό. Σε σχετική έρευνα, οι επιστήμονες ζητούσαν από τους συμμετέχοντες να εστιάσουν σε δύο συναισθήματα, στον θυμό και τη συμπόνια, και ταυτόχρονα μετρούσαν τα επίπεδα της ανοσοσφαιρίνης Α, που είναι ένα από τα σημαντικότερα αντισώματα. Φάνηκε, λοιπόν, ότι όταν οι άνθρωποι που συμμετείχαν στην έρευνα σκέφτονταν κάποιο επεισόδιο που τους προκάλούσε θυμό, έπεφταν τα επίπεδα του ανοσοποιητικού τους για τουλάχιστον 6 ώρες, ενώ στην αντίθετη περίπτωση τα συναισθήματα συμπόνιας ανέβαζαν σημαντικά τα επίπεδα της ανοσοσφαιρίνης. Οι ορμόνες του στρες, λοιπόν, επηρεάζουν αρνητικά το ανοσοποιητικό. Αντίστοιχα, ο θυμός φαίνεται ότι μειώνει και την ικανότητα του οργανισμού να επιδιορθώνει, όπως για παράδειγμα να επουλώνει τις πληγές. Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Οχάιο ζήτησαν από 98 υγιείς εθελοντές να συμφωνήσουν να υποστούν ένα ελαφρύ κάψιμο -που τους προκάλεσε φουσκάλα- και

μετά να βρεθούν σε κατάσταση θυμού. Για 8 ημέρες οι πληγές ελέγχονταν καθημερινά από γιατρούς προκειμένου να παρατηρήσουν το πόσο γρήγορα θα θεραπεύονταν. Φάνηκε, λοιπόν, ότι στους εθελοντές πού ήλεγχαν πιο δύσκολα τον θυμό τους οι πληγές αργούσαν περισσότερο να επουλωθούν, σε σχέση με όσους κρατούσαν τον θυμό τους σε φυσιολογικά επίπεδα.

Ουδέν κακόν αμιγές καλού

Ο θυμός, σύμφωνα με όλες τις έρευνες, βλάπτει σοβαρά την υγεία. Υπάρχουν όμως και κάποιες λίγες που καταδεικνύουν τη χρησιμότητά του. Έτσι:

Σύμφωνα με έρευνες, όταν κάποιος είναι θυμωμένος τείνει να κάνει σωστότερες επιλογές. Οι επιστήμονες το αποδίδουν στο γεγονός ότι ο θυμός ενεργοποιεί τον εγκέφαλο ώστε να αγνοεί τις άσχετες πληροφορίες και να συγκεντρώνεται καλύτερα στο θέμα που τον απασχολεί.

Ψυχολόγοι από το Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ στις Η.Π.Α. έκαναν ένα πείραμα, όπου ζήτησαν σε φοιτητές να παραστήσουν ανθρώπους που διαπραγματεύονταν μία εμπορική συμφωνία. Τους δόθηκαν διάφορα σενάρια να ακολουθήσουν, κάποια εκ των οποίων τους υποδείκνυαν να έχουν απαιτήσεις σε θυμωμένο ύφος. Τι έδειξε το πείραμα; Ότι όσοι ήταν οργισμένοι είχαν περισσότερες πιθανότητες να κάνουν τους αντιπάλους τους να υποχωρήσουν.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ Δρ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ ΣΠΑΝΤΙΔΕΑ, παθολόγο-φαρμακολόγο.

Από την Άννα Δάλλα

Πηγή: vita.gr