

Τα αρνητικά του έγγαμου βίου -Σε προβλήματα υγείας οδηγούν οι συζυγικοί καβγάδες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σικάγο

Η συζυγική ζωή μπορεί να αποτελέσει προγνωστικό εργαλείο στα χέρια των επιστημόνων για το πώς θα εξελιχθεί η υγεία του ζευγαριού σε βάθος χρόνου, υποστηρίζουν αμερικανοί ερευνητές που δημοσίευσαν σχετική μελέτη στο επιστημονικό έντυπο Emotion.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Northwestern, με επικεφαλής την επίκουρη

καθηγήτρια Ανθρώπινης Ανάπτυξης και Κοινωνικής Πολιτικής Κλαούντια Χαας, έθεσαν υπό αξιολόγηση 156 ηλικιωμένα ζευγάρια για περισσότερα από 20 χρόνια, και διαπίστωσαν ότι τα ξεσπάσματα θυμού αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών προβλημάτων, ενώ η συναισθηματική απόσυρση ή απροθυμία επικοινωνίας μπορεί να συντελέσουν σε μυοσκελετικά προβλήματα, όπως δυσκαμψία του αυχένα ή πόνους στην πλάτη.

«Είναι γνωστό εδώ και χρόνια ότι το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα κάνουν κακό στην υγεία. Αλλά η μελέτη μας πάει λίγο πιο βαθιά και δείχνει ότι συγκεκριμένες συμπεριφορές οδηγούν σε συγκεκριμένα προβλήματα υγείας με την πάροδο του χρόνου» εξηγεί η Δρ Χαας.

Οι ερευνητές επέλεξαν τα ζευγάρια από μια μελέτη διάρκειας, με τις μισούς συζύγους να είναι μεταξύ 40 και 50 ετών και τους υπόλοιπους μεταξύ 60 και 70 ετών, στην αρχή της μελέτης.

Κάθε πέντε χρόνια, οι επιστήμονες βιντεοσκοπούσαν τα ζευγάρια σε εργαστηριακές συνθήκες καθώς αυτά συζητούσαν θέματα για τα οποία συμφωνούσαν και διαφωνούσαν. Ειδικοί αναλυτές συμπεριφοράς αξιολογούσαν την αλληλεπίδραση των συντρόφων βάσει των εκφράσεων του προσώπου, τη γλώσσα του σώματος και τον τόνο της φωνής. Επίσης, τα ζευγάρια συμπλήρωναν ερωτηματολόγια με λεπτομέρειες για συγκεκριμένα προβλήματα υγείας.

Για να εντοπιστούν ενδείξεις θυμού, οι ειδικοί συνδύαζαν τις βιντεοσκοπημένες συζητήσεις με συμπεριφορές όπως το ηχόχρωμα της φωνής, το σφίξιμο της γνάθου, τα συνοφρυωμένα χείλη και φρύδια.

Για να εντοπιστεί η απροθυμία επικοινωνίας, δηλαδή η συναισθηματική απόσυρση κατά τη διάρκεια ενός καβγά, οι επιστήμονες μελέτησαν σε βάθος συμπεριφορές, όπως καθόλου ή ελάχιστη οπτική επαφή, ακαμψία των μυών του λαιμού και δυσκαμψία του προσώπου.

Στη συνέχεια αυτά τα δεδομένα συσχετίστηκαν με συμπτώματα υγείας, τα οποία επίσης καταγράφονταν κάθε πέντε χρόνια, για μια περίοδο 20 ετών.

Εν τέλει, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η σχέση θυμού-καρδιαγγειακού συστήματος ήταν ισχυρή, με το 81% των συζύγων που κατατάχθηκαν στην ομάδα «μεγάλου θυμού» να έχει εμφανίσει τουλάχιστον ένα καρδιαγγειακό σύμπτωμα εντός 20 ετών. Στα καρδιαγγειακά συμπτώματα περιλαμβάνονταν η στηθάγχη και η υπέρταση.

Αντιθέτως, μόνο το 53% αυτών που βίωναν λίγο θυμό είχε εμφανίσει τέτοια

συμπτώματα, την ίδια περίοδο.

Επίσης, το 45% των ανδρών που χαρακτηρίζονταν από υψηλού βαθμού συναισθηματική απόσυρση βίωναν πόνο στην πλάτη, μυική ένταση ή δυσκαμψία του αυχένα, εν αντιθέσει με το 23% αυτών που είχαν χαμηλού βαθμού συναισθηματική απόσυρση από τη σχέση με τη σύζυγό τους.

«Τα ευρήματα δείχνουν ότι, οι οξύθυμοι χαρακτήρες θα πρέπει να σκεφτούν σοβαρά θεραπείες διαχείρισης του θυμού τους, ενώ όσοι απομονώνονται στον εαυτό τους θα πρέπει επίσης να βρουν τρόπο να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους» λέει η Δρ Χαας.

Μαίρη Μπιμπή

Πηγή:health.in.gr