

## Η μνησικακία βλάπτει σοβαρά την υγεία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η κατάθλιψη και το άγχος δεν είναι οι μόνες ψυχολογικές καταστάσεις που καταλήγουν σε ψυχοσωματικά προβλήματα, σκέφτηκαν οι ερευνητές και μελέτησαν τις ανθυγιεινές συνέπειες της... μνησικακίας. Μάθετε πώς να τις αντιμετωπίσετε.

Η ζωή μόνο δίκαιη δεν είναι και γι' αυτό, κάθε μέρα βρίσκουμε πολλές αφορμές να θυμώσουμε. Πολύ συχνά, ωστόσο, δεν μένουμε εκεί, αλλά μας μένει για αρκετό

καιρό η πικρία προς όσους μας αδίκησαν. Το να κρατάμε κακία, όμως, σύμφωνα με τους συγγραφείς του βιβλίου “*Embitterment*” μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες στην σωματική μας υγεία.

Η επίδραση των αρνητικών συναισθημάτων είναι τόσο έντονη που οι συγγραφείς θεωρούν ότι πρέπει να υπάρξει ένας νέος όρος διάγνωσης, που να αποκαλείται **μετατραυματική διαταραχή «πικρίας»**, για όσους δεν μπορούν να συγχωρέσουν τους ανθρώπους που τους αδίκησαν, όπως αναφέρει η ιατρική συντάκτρια του CNN *Elizabeth Cohen*.

Όπως και άλλα αρνητικά συναισθήματα -περιλαμβανομένων αυτών της κατάθλιψης και του στρες- **η μνησικακία έχει σωματικές συνέπειες: υψηλή πίεση, αύξηση των παλμών, αυξημένο κίνδυνο καρδιακών παθήσεων**. Όσο περισσότερο κρατάμε κακία, τόσο πιο πιθανό είναι τα αρνητικά μας συναισθήματα να επηρεάσουν την καρδιά και την υγεία μας.

«*Τα στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η αρνητική πνευματική κατάσταση προκαλεί καρδιακά προβλήματα μας άφησαν έκπληκτους*», δήλωσε ο Dr. Charles Raison, καθηγητής Ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Emory University. **«Τα ευρήματα είναι εξίσου στοιχειοθετημένα με αυτά για το κάπνισμα, και το μέγεθος των συνεπειών είναι το ίδιο»**, συμπλήρωσε.

Φυσικά, δεν μπορούμε να αποφύγουμε τις στιγμές θυμού ή να νιώσουμε πικρία και μνησικακία κάποια στιγμή στην ζωή μας. Το ζήτημα είναι **να μην το αφήσουμε να γίνει χρόνια πρόβλημα** και να διαιωνίζουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα. Γι' αυτό και η συντάκτρια του CNN δίνει μέσα από την ιατρική στήλη της **συμβουλές** για να μην αφήσετε τον θυμό σας να «φουντώσει».

**\*Ανοιχτείτε σε έναν φίλο σας σχετικά με αυτό που σας απασχολεί.**

**\*Να θυμάστε ότι δεν είστε ο μόνος άνθρωπος στον κόσμο στον οποίο έχουν φερθεί άδικα.**

**\*Σκεφτείτε αν θα πρέπει να αντιμετωπίσετε το πρόσωπο που σας προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα.**

**\*Συνειδητοποιήστε ότι με το να κρατάτε κακία, βλάπτετε μόνο τον εαυτό σας.**

**\*Προσπαθήστε να δείτε τα πράγματα από την αντίθετη σκοπιά.**

Πηγές: [Time.com](http://Time.com)- [in2life.gr](http://in2life.gr)