

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Tłumienie emocji sprzyja zawałom i udarom

Wyrażanie prawdziwych uczuć może chronić przed miażdżycą. To wniosek z badania z udziałem kobiet po menopauzie.

Naukowcy z University of Pittsburgh przekonują, że warto nauczyć się odpowiednio wyrażać swoje emocje. Zwracają uwagę, że wielu ludzi często je tłumi, np. z obawy, że ucierpi na tym ich relacja z inną osobą.

Takie nawyki powiązано już z gorszym stanem psychiki oraz ogólnym stanem zdrowia.

Teraz badacze przyjrżeli się zachowaniom ponad 300 niepalących kobiet po menopauzie. Pytali np. o to, jak często wyrażają gniew, czy stawiają czyjeś potrzeby nad swoimi. Uzyskane wyniki porównali z rezultatami badania naczyń krwionośnych uczestniczek.

Naukowcy wzięli też pod uwagę status społeczno-ekonomiczny uczestniczek, ich ewentualną depresję i inne czynniki wpływające na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Okazało się, że lepiej jest popracować nad umiejętnością wyrażania uczuć. Ich tłumienie wiązało się bowiem z wyższym ryzykiem rozwoju miażdżycy. Jak wiadomo, może ona m.in. prowadzić do zawału i udaru.

„Biorąc pod uwagę zdrowie publiczne i doświadczenia kobiet w intymnych relacjach, nasze wyniki sugerują, że ich życie społeczno-emocjonalne może mieć znaczenie dla zdrowia ich układu sercowo-naczyniowego” - podkreśla główna autorka badania dr Karen Jakubowski.

„Wartość badań takich jak to polega na tym, że pokazują wagę zrozumienia wpływu emocjonalnego życia kobiet na ich zdrowie fizyczne. Wyniki te powinny zachęcić osoby zajmujące się ochroną zdrowia do uwzględniania społeczno-emocjonalnych czynników, przy ustalaniu planu pomocy dla pacjentów” - dodaje ekspertka.

Wyniki badania zostaną przedstawione w czasie 30th Annual Meeting of The North American Menopause Society.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29216.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy