

[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 powiązano już z gorszym stanem psychiki oraz ogólnym stanem zdrowia.

Teraz badacze przyjrzeni 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>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy