

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy