

[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

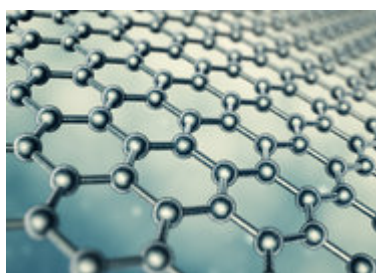
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29216.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy