

### [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

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



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## **Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę**

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## **10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026**

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## **Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne**

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## [AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**