

[Akceptuje](#)

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](#)

Rozstanie rodziców: czy można uchronić dzieci przed problemami?

Po rozstaniu rodziców dzieci często cierpią. Może to odbić się negatywnie także na ich zdrowiu fizycznym, zwłaszcza w obszarze chorób rozwijających się na gruncie psychosomatycznym. Jednak dorośli, którzy wspólnie potrafią zadbać o potrzeby swoich

dzieci, dają im szansę na wyjście z tej trudnej sytuacji bez szwanku.

Aż 62843 rozwodów miało miejsce w Polsce w 2018 roku. Na 1000 nowo zawartych małżeństw to, bagatela prawie 327 rozwodów. Dla porównania w 2010 liczba ta wyniosła 268 na tysiąc nowych małżeństw, a w 2000 r. - 203. Główna przyczyna rozpadu małżeństwa to niezgodność charakterów, na drugim miejscu znalazło się niedochowanie wierności małżeńskiej, na trzecim - nadużywanie alkoholu. Nie ma równie dokładnych danych na temat tego, jak często rozstają się pary z dziećmi, które nie zawarły małżeństwa. A w takich nieformalnych związkach rodzi się w Polsce jedna czwarta dzieci.

Statystyki dotyczące rozpadu związków mogą martwić z różnych powodów. Jeden jest taki, że często cierpią w takiej sytuacji dzieci. Niestety, jak wskazują badania, nierzadko pogarsza się ich zdrowie. Kłopoty mogą być przy tym różnorakie.

Ciało w stresie:

Autorzy pracy opublikowanej na łamach „Journal of Epidemiology & Community Health” wskazują na problemy psychosomatyczne pojawiające się u nastolatków. Swoich obserwacji naukowcy dokonali na podstawie analizy wyników państwowego badania, w którym ankietowano aż 150 tys. uczniów w wieku 12-15 lat.

Badacze sprawdzili takie objawy, jak bóle głowy, brzucha, uczucie napięcia, smutek, zawroty głowy i utrata apetytu. Jak się okazało, nastolatki, które po rozpadzie rodziny żyły głównie z jednym rodzicem, miały najwięcej psychosomatycznych symptomów, podczas gdy żyjące w pełnej rodzinie - najmniej. Innymi słowy, dzieci, które po rozwodzie wychowywało oboje rodziców, miały mniej niepokojących objawów, niż żyjące z jednym rodzicem, ale nadal więcej niż pochodzące z pełnych rodzin. Jednocześnie, jak podają badacze, znaczenie miała jakość relacji młodych ludzi z rodzicami.

Różnice w tym zakresie nie mogły jednak wyjaśnić rozbieżności w stanie zdrowia. Badanie, jak wiele tego typu, miało charakter obserwacyjny, a zatem jest obarczone sporym marginesem niepewności i nie pokazuje związków przyczynowo-skutkowych, a jedynie pewne zjawisko. Jednak naukowcy podkreślają, że wyniki odzwierciedlają rezultaty innych projektów badawczych sprawdzających wpływ rozwodu na dzieci. Zwracają przy okazji uwagę, że za wystąpienie objawów psychosomatycznych zwykle odpowiada stres, a jego poziom może być różny, zależnie od tego, jak funkcjonuje rodzina (tu akurat nie ma znaczenia, czy w pełnej, czy rozbitej rodzinie).

Kłopoty po latach od rozstania rodziców:

Niewykluczone, że niektóre problemy mogą się objawić po długim czasie. Zespół z University of Toronto odkrył, że mężczyźni, którzy w wieku poniżej 18 lat przeżyli rozwód rodziców, są aż trzykrotnie bardziej zagrożeni udarem niż pochodzący z pełnych rodzin. Z jakiegoś powodu, zależności takiej badacze nie zauważyli u kobiet.

„Silny związek, jaki odkryliśmy u mężczyzn, dotyczący rozwodów i udarów jest wyjątkowo niepokojący” - podkreśla prof. Esme Fuller-Thomson, główna autorka pracy opublikowanej w „International Journal of Stroke”.

„Może to budzić szczególną konsternację ze względu na to, że wyłączyliśmy z badania osoby, które doświadczyły jakiegokolwiek przemocy domowej czy uzależnień rodziców. Przewidzieliśmy, że związek między doświadczeniem w dzieciństwie rozwodu rodziców i udarem może wynikać z innych czynników, takich jak bardziej ryzykowne nawyki zdrowotne, czy niższy status

społeczno-ekonomiczny mężczyzn, których rodzice się rozwiedli. Jednak uwzględniliśmy w statystykach większość znanych czynników ryzyka dla udaru, w tym wiek, rasa, przychody i wykształcenie, nawyki związane ze zdrowiem w dorosłości (palenie, ruch, otyłość, używanie alkoholu), wsparcie społeczne, zdrowie psychiczne i dostęp do opieki zdrowotnej. Nawet po wzięciu ich pod uwagę, rozwód rodziców nadal wiązał się z trzykrotnie większym ryzykiem udaru u mężczyzn” - tłumaczy współautorka pracy, Angela Dalton.

Badacze nie wiedzą, jaka jest przyczyna podwyższonego zagrożenia. Domyślają się, że może chodzić o działanie kortyzolu, czyli tzw. hormonu stresu. Otóż, ich zdaniem, po rozwodzie rodziców chłopcy mogą uczyć się pewnego, szkodliwego sposobu reagowania na stres, którego potem używają w dorosłym życiu. Badacze sugerują nawet, aby lekarze uwzględniali informację o statusie małżeńskim rodziców swoich pacjentów, jako część działań zapobiegających udarom.

Uzdrowiająca moc kontaktu z obojgiem rodziców:

Naukowcy, w tym odkrywający wpływ rozstania rodziców na zdrowie u ich dzieci zauważają, że ogromne znaczenie ma sposób, w jaki rodzice zachowują się po rozwodzie, na ile sami dobrze sobie radzą w nowej sytuacji i jak traktują dzieci. Badacze z Uniwersytetu w Sztokholmie zauważyli np., że dzieci, które mieszkają u obojga rodziców, doświadczają mniej stresu niż mieszkające tylko z jednym. Co może zaskakiwać, zdaniem szwedzkich specjalistów, korzyści te utrzymują się niezależnie od konfliktu między rodzicami, a także między którymś z rodziców i dzieckiem.

„Wyjaśnienie może być takie, że dzieci, które spędzają większość czasu z dala od jednego rodzica tracą zasoby, takie jak krewni, przyjaciele i pieniądze. Wcześniejsze badania pokazały także, że dzieci mogą martwić się o rodzica, którego rzadko widują, co rodzi w nich stres” - wyjaśnia Jani Turunen, jeden z autorów odkrycia.

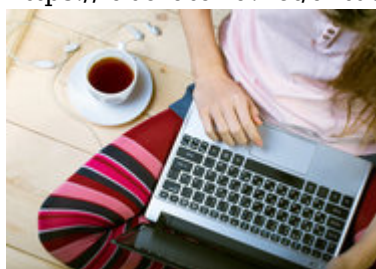
Ważna jest najprawdopodobniej także aktywna relacja z każdym z rodziców.

„Pojawiały się do tej pory obawy, że wspólna opieka nad dzieckiem może stanowić dla niego niestabilną sytuację, która wywoła więcej stresu. Jednak ci, którzy zwracali na to uwagę, opierali się na teoretycznych założeniach, a nie na badaniach empirycznych” - podkreśla szwedzki specjalista.

Opieka naprzemienna i w ogóle zajęcie się dziećmi po rozwodzie to bardzo delikatny i złożony temat. Warto przeczytać wywiad z psycholożką i psychoterapeutką, dr Kamilą Lenkiewicz, który ukazał się na łamach Serwisu Zdrowie” . Lepiej zdobywać wiedzę, bo z pewnością zaprocentuje na kolejne lata, a nawet dekady.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29832.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

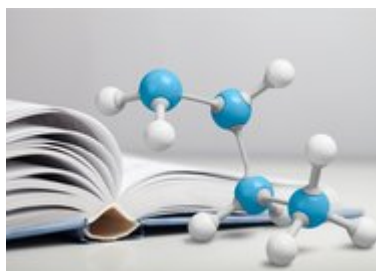
Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



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