

[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](#)

Po menopauzie kobiety rzadziej odczuwają gniew i wrogość

W okresie okołomenopauzalnym kobiety doświadczają zauważalnego spadku poziomu gniewu, zwłaszcza wybuchów złości i wrogości, oraz lepiej radzą sobie z trudnymi emocjami

- wynika z nowego badania opublikowanego w czasopiśmie „Menopause”.

Od wielu lat wiadomo, że gniew może realnie wpływać na zdrowie fizyczne. Skłonność do niego jest związana ze wzrostem skurczowego i rozkurczowego ciśnienia krwi oraz pogrubieniem ścian tętnic szyjnych, co może prowadzić do zwiększonego ryzyka nadciśnienia tętniczego czy choroby wieńcowej. Gniew wiąże się również z nasileniem objawów depresji, zwłaszcza u kobiet stosujących hormonalną terapię zastępczą.

Dotychczasowe badania dotyczące menopauzy koncentrowały się głównie na depresji i obniżonym nastroju, do których często dochodzi w tym okresie życia. Emocje takie jak gniew pozostawały na marginesie zainteresowania naukowców. Dlatego badacze z Uniwersytetu Waszyngtońskiego przebadali (<https://doi.org/10.1097/gme.0000000000002587>) ponad 500 kobiet między 35. a 55. rokiem życia i wykazali, że wraz z wiekiem oraz w miarę postępujących zmian związanych z końcem okresu rozrodczego wyraźnie obniża się u nich odczuwanie gniewu.

Panie w tym okresie życia rzadziej wpadają w złość, rzadziej reagują agresją i mniej się irytują. Zmniejsza się także ich wewnętrzne poczucie wrogości wobec otoczenia. Jedynym wyjątkiem jest tłumiony gniew (czyli emocje, które kobiety zachowują dla siebie, nie pokazując ich na zewnątrz), który pozostaje na niezmiennym poziomie.

Zdaniem badaczy oznacza to, że kobiety w okresie okołomenopauzalnym mogą doświadczać poprawy w zakresie regulacji emocjonalnej. Zwracają uwagę, że potrzebne są dalsze badania, które pomogą lepiej zrozumieć to zjawisko i opracować skuteczniejsze sposoby wspierania zdrowia psychicznego i fizycznego kobiet w tym okresie życia.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32523.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej

Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy