

## Γνωρίζατε ότι οι τσαμπουκάδες κινδυνεύουν να πεθάνουν νωρίς;

[/ Γενικά](#)

Αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου συνεπάγονται οι συχνές λεκτικές διενέξεις, ειδικά για τους μεσήλικες, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο *Journal of Epidemiology and Community Health*. Οι ερευνητές του Τμήματος Ψυχιατρικής, με επικεφαλής τη δρ Ρίκε



συνεχώς σ με συζύγους,

συγγενείς ή φίλους, κινδυνεύουν περισσότερο να πεθάνουν πρόωρα. Οι επιστήμονες μελέτησαν στοιχεία που αφορούσαν σχεδόν 10.000 άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 36 έως 52 ετών, αναλύοντας τη σχέση ανάμεσα στο στρες λόγω συγκρουσιακών κοινωνικών σχέσεων και στον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Η μελέτη έδειξε ότι οι συνεχείς καβγάδες διπλασιάζουν (αύξηση 100%) έως τριπλασιάζουν (αύξηση 200%) τον κίνδυνο να πεθάνει κανείς πρόωρα. Επίσης, οι συνεχείς ανησυχίες και απαιτήσεις εκ μέρους άλλων μελών της οικογένειας αποτελούν παράγοντες αυξημένου κινδύνου (κατά 50% έως 100%) για πρόωρο θάνατο, από οποιαδήποτε αιτία. Αντιθέτως, η ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται καταστάσεις που προκαλούν στρες, παίζει σημαντικό προστατευτικό ρόλο. Προηγούμενες έρευνες είχαν δείξει ότι οι άνθρωποι που αγχώνονται περισσότερο από τις συνεχείς απαιτήσεις συζύγων και παιδιών, και γενικότερα όσοι τσακώνονται συχνά με τα άλλα στενά μέλη της οικογένειάς τους, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να υποστούν έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

Οι παλαιότερες μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι η ύπαρξη ενός μεγάλου δικτύου

φίλων και γενικότερα κοινωνικής υποστήριξης λειτουργεί θετικά για την υγεία. Η νέα μελέτη δείχνει ότι ιδίως στους άνδρες η εμπλοκή σε διαπροσωπικές διαμάχες και στρεσογόνες καταστάσεις προκαλεί αύξηση της αρτηριακής πίεσης και της κορτιζόλης (της ορμόνης του στρες) με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου. Όταν μάλιστα κάποιος είναι και άνεργος, τότε οι καβγάδες γίνονται ακόμη πιο επικίνδυνοι για την υγεία του. Η νέα μελέτη διαπίστωσε ότι οι άνεργοι (ιδίως οι άνδρες) έχουν σημαντικά μεγαλύτερο κίνδυνο πρόωρου θανάτου σε σχέση με όσους εργάζονται.

πηγή: [tovima.gr](http://tovima.gr)

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)