

Το στρες μεταδίδεται όπως το κρυολόγημα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Στοιχεία δείχνουν ότι μπορούμε να το «κολλήσουμε» ακόμη και από αγνώστους

Το στρες μοιάζει με το κρυολόγημα. Μπορεί να... εξαπλωθεί ταχύτατα στον πληθυσμό

Μπορεί να έχει λάβει... επιδημικές διαστάσεις στον σύγχρονο κόσμο μας, ωστόσο δεν θα χαρακτηρίζαμε ποτέ το στρες «μεταδοτικό νόσημα». Ετσι δεν είναι; Και όμως, μια νέα μελέτη δείχνει πως όχι μόνο είναι μεταδοτικό, αλλά μπορούμε να το «κολλήσουμε» εξίσου εύκολα με το κοινό κρυολόγημα.

Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Σεντ Λούις ανακάλυψαν ότι μπορούμε να... κολλήσουμε εύκολα στρες από αγνώστους. Ωστόσο, όπως επίσης αναφέρουν, σε ορισμένα άτομα το στρες που τους μεταδίδεται είναι δυνατόν να οδηγήσει σε

ηρωικές συμπεριφορές.

Οι ομιλητές και οι παρατηρητές

Η ερευνητική ομάδα ζήτησε από μια ομάδα εθελοντών να δώσει μια δημόσια διάλεξη είτε να κάνει νοερούς μαθηματικούς υπολογισμούς μπροστά σε κοινό. Την ίδια στιγμή ζήτησε από μια δεύτερη ομάδα να παρακολουθεί την πρώτη - δημιουργήθηκαν έτσι η ομάδα των ομιλητών και η ομάδα των παρατηρητών.

Προκειμένου να καταλήξουν στα συμπεράσματά τους οι ερευνητές μέτρησαν τα επίπεδα της ορμόνης του στρες κορτιζόλης καθώς και ενζύμων στο σάλιο που συνδέονται με το στρες και στις δύο ομάδες εθελοντών. Όπως προέκυψε, το στρες στους παρατηρητές ήταν αντίστοιχο με εκείνο των ομιλητών, και μάλιστα δεν παρουσίαζε διαφορά μεταξύ των δύο φύλων. Οι επιστήμονες σημειώνουν ότι το στρες μπορεί να μεταδοθεί ακόμη και μεταξύ αγνώστων μέσω του τόνου της φωνής, εκφράσεων του προσώπου, της στάσης του σώματος, ακόμη και της μυρωδιάς που αναδίδει το σώμα.

Σαν μεταδοτικό νόσημα

«Δείξαμε ότι το στρες μπορεί να μεταδοθεί όπως ένα μολυσματικό νόσημα από τους στόχους στους παρατηρητές» ανέφεραν οι ερευνητές. Ο επικεφαλής τους Τόνι Μπιουκάναν, αναπληρωτής καθηγητής στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Σεντ Λούις, μιλώντας στο αμερικανικό τηλεοπτικό δίκτυο ABC σημείωσε: «Εκπλαγήκαμε ανακαλύπτοντας πως το στρες μπορεί να μεταδοθεί σε κάποιον μόνο με το να κάθεται και να παρακολουθεί κάποιον άλλον ο οποίος βρίσκεται υπό το καθεστώς άγχους. Πρόκειται για το αποκαλούμενο «παθητικό στρες»».

Πάντως οι ερευνητές σημειώνουν πως παρότι το στρες μπορεί εύκολα να μεταδοθεί μεταξύ αγνώστων, η οικειότητα που πιθανώς έχουν δύο άτομα μεταξύ τους φαίνεται να παίζει σημαντικό... στρεσογόνο ρόλο. Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο καθένας έχει τετραπλάσιες πιθανότητες να «κολλήσει»... παθητικό στρες από κάποιον που ήδη γνωρίζει.

Το πείραμα της... μητέρας

Παρόμοιες μελέτες συνάδουν με αυτά τα ευρήματα. Σε ένα πείραμα ειδικών του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, μητέρες χωρίστηκαν από τα παιδιά τους και στη συνέχεια υπεβλήθησαν σε πολύ «βαριά» κριτική προκειμένου να τους προκληθεί στρες. Όταν επανενώθηκαν με τα τέκνα τους, οι ερευνητές παρατήρησαν πως και τα παιδιά αυτών των μητέρων εμφάνισαν έντονα σημάδια στρες.

Το αμφιλεγόμενο πείραμα του Facebook

Παράλληλα σε ένα άλλο πείραμα στο οποίο υπεβλήθησαν (εν αγνοία τους) εκατοντάδες χιλιάδες χρήστες του Facebook φάνηκε ότι τα θετικά ή αρνητικά συναισθήματα είναι μεταδοτικά ακόμη και μέσω κοινωνικών δικτύων χωρίς οι άνθρωποι να έχουν πραγματική επαφή. Το πείραμα διεξήχθη τον Ιανουάριο του 2012 όταν 690.000 μέλη του FB (δείγμα που επελέγη τυχαία) είδαν στο News Feed τους θετικά και αρνητικά μηνύματα, τα οποία ήταν καθοδηγούμενα. Στο πλαίσιο της ίδιας μελέτης συγκεντρώθηκαν και αξιολογήθηκαν ως θετικά ή ως αρνητικά και τα μηνύματα που έγραψαν όσοι είδαν τα τεχνητά αυτά μηνύματα. Το συμπέρασμα της μελέτης ήταν πως εκείνοι που υποβλήθηκαν στην ανάγνωση λιγότερων θετικών σχολίων τελικά εκφράστηκαν με πιο αρνητική διάθεση. Αντίθετα, όσοι υποβλήθηκαν σε λιγότερους αρνητικούς όρους έγραψαν λιγότερα αρνητικά μηνύματα.

Τα δεδομένα αυτά έδειξαν ότι η εμπειρία συναισθημάτων των χρηστών online επηρεάζεται από τα μηνύματα που λαμβάνουν online, γεγονός όμως που μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά τους offline, υποστηρίζουν οι ερευνητές.

Πάντως μετά τη δημοσιοποίηση του πειράματος μέσω δημοσίευσης στην επιθεώρηση «PNAS» στις 17 Ιουνίου 2014, προκλήθηκε διαδικτυακή κατακραυγή, καθώς οι δυνητικά υποκείμενοι δεν είδαν με καλό μάτι τη δοκιμή δημιουργίας συναισθημάτων online και της μεταφοράς τους στον πραγματικό κόσμο.

Επίδραση για τις επιστήμες υγείας

Σε κάθε περίπτωση οι μελέτες αυτές που δείχνουν τη μεταδοτικότητα των συναισθημάτων μπορεί να έχουν σημαντική επίδραση στις επιστήμες υγείας – κυρίως σε ό,τι αφορά το στρες, αφού αυτό θεωρείται «ένοχο» για πολλά σοβαρά προβλήματα όπως τα εγκεφαλικά επεισόδια, τα εμφράγματα και η κατάθλιψη. Σύμφωνα με τη Σάρα Γουότερς, επικεφαλής της... μητρικής μελέτης των ειδικών του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, «είναι σημαντικό να ξέρουμε πώς οι άνθρωποι γύρω μας, ακόμη και όσοι δεν γνωρίζουμε, μας επηρεάζουν. Και ένα πολύ καλό πρώτο βήμα είναι να διαχειριστούμε σωστά το «μεταδοτικό» στρες».

Τσώλη Θεοδώρα

Πηγή: tovima.gr