25 Δεκεμβρίου 2015

Νέα έρευνα που ανατρέπει όλα όσα γνωρίζαμε για το άγχος -Οι πέντε λόγοι που το άγχος κάνει

Κι

όμως η βιασύνη και το άγχος μας να τα προλάβουμε όλα, θα μπορούσε να μας κάνει και καλό…

Κάνετε γρήγορα να προλάβετε την δουλειά σας, τις κάθε είδους υποχρεώσεις και τα καθήκοντα απέναντι στην οικογένεια. Νιώθετε ότι ο χρόνος δεν είναι αρκετός, είστε μόνιμα αγχωμένοι και ανησυχείτε ότι το άγχος βλάπτει μακροπρόθεσμα την υγεία σας. Όχι πια! Μια νέα μελέτη από το πανεπιστήμιο της Οξφόρδης και το πανεπιστήμιο της Νέας Νότιας Ουαλίας, έρχεται να ανατρέψει, όλα όσα μέχρι σήμερα γνωρίζαμε για το άγχος.

Η μελέτη διενεργήθηκε σε βάθος δεκαετιών σε ένα δείγμα πληθυσμού 720 .000 ατόμων αρχής γενομένης από το 1996. Όλα αυτά τα χρόνια οι επιστήμονες μελετούσαν τον τρόπο ζωής των ανθρώπων αυτών και η έρευνα κατέδειξε ότι οι 30.000 θάνατοι που σημειώθηκαν ανάμεσα στο πληθυσμιακό δείγμα της μελέτης δεν συνδέονται καθόλου με τον παράγοντα άγχος. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι το άγχος δεν σκοτώνει, αλλά, ό,τι απορρέει από αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε πρόωρο θάνατο, όπως το κάπνισμα ή το ποτό, εξαιτίας του άγχους.

Η έρευνα δημοσιεύθηκε στην εβδομαδιαία βρετανική ιατρική εφημερίδα The Lancet και απέδειξε ότι παρά τα όσα μέχρι σήμερα νομίζαμε, ούτε το άγχος, ούτε η δυστυχία, σκοτώνουν. Υπάρχουν όμως και άλλες σχετικές έρευνες που έχουν αποδείξει ότι το άγχος, όχι μόνο δεν σκοτώνει, αλλά μας κάνει και καλό. Πέντε είναι τα οφέλη του άγχους στην υγεία μας.

1. Βοηθά την μνήμη μας. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι ορμόνες του άγχους έχουν άμεση σχέση με την ικανότητα μάθησης και την διατήρηση των πληροφοριών που λαμβάνουμε. Πειράματα σε ποντίκια, που έγιναν το 2013 στο πανεπιστήμιο του Μπέρκλεϊ στην Καλιφόρνια έδειξαν ότι μετά από ένα στρεσογόνο γεγονός η μνήμη τους βελτιώθηκε δύο εβδομάδες μετά το γεγονός, αλλά όχι δύο ημέρες μετά.

2. Το άγχος σας εμποδίζει να αρρωστήσετε με γρίπη. Όταν ανησυχείτε πολύ για κάτι το αμυντικό σύστημα του οργανισμού ενισχύεται και σχετική μελέτη του Ινστιτούτου του Στάνφορντ για την Ανοσία, την Μεταμόσχευση και την Μόλυνση, έχει αποδείξει ότι τα άτομα που έχουν άγχος πριν από έναν εμβολιασμό επιτυγχάνουν καλύτερη ενίσχυση του οργανισμού τους.

3. Το άγχος σας κάνει δημιουργικούς. Σε περιόδους άγχους είμαστε πιο αποτελεσματικοί ισχυρίζεται η ψυχολόγος Kerry McGonigal του πανεπιστημίου του Στάνφορντ στο βιβλίο που κυκλοφόρησε το 2013 με τίτλο: «The Upside of Stress».

4. Το δικό σας άγχος κάνει τα παιδιά σας πιο έξυπνα. Μελέτη του Bloomberg School of Public Health το 2006, κατέδειξε ότι τα παιδιά των γυναικών, που κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης τους είχαν άγχος, σε ηλικία δύο ετών ανέπτυξαν περισσότερο τις ικανότητές τους από εκείνα των οποίων οι μητέρες ήταν ήρεμες στην εγκυμοσύνη τους.

5. Το άγχος σας κάνει πιο δυνατούς. Ας αφήσουμε στην άκρη την ρήση «Ό,τι δεν σε σκοτώνει σε κάνει πιο δυνατό» και ας δούμε το θέμα από την οπτική των επιστημόνων. Αυτό έδειξε μελέτη από το πανεπιστήμιο του Μπάφαλο το 2012 σε δείγμα 2.400 ατόμων. Σύμφωνα με την μελέτη τα άτομα που έχουν άγχος κατά την πρώτη ημέρα στη δουλειά, αγχώνονται να γνωρίσουν τους συναδέλφους τους, να κάνουν νέους φίλους, τελικά αυτό λειτουργεί προς όφελός τους. Τα άτομα αυτά απέφυγαν να κάνουν λάθη και δεν πήραν παράτολμες και επικίνδυνες αποφάσεις.

Σύμφωνα με την παραπάνω έρευνα τα άτομα που στη ζωή τους έχουν αντιμετωπίσει αντίξοες καταστάσεις προσαρμόζονται πιο εύκολα από εκείνους που δεν ήρθαν αντιμέτωποι με παρόμοιες καταστάσεις.
Πηγή: protothema.gr