

Η βοήθεια σε άλλους περιορίζει το στρες και επιμηκύνει τη ζωή

/ Ει



Η διάθεση μέρους του

χρόνου μας για να βοηθούμε άλλους, όπως στα ψώνια, στη φροντίδα του παιδιού ή στο νοικοκυριό, μπορεί ενδεχομένως να ωφελεί την υγεία και να βοηθά στην επιμήκυνση της ζωής, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Η έρευνα, που εξέτασε το πώς η πρακτική βοήθεια προς τους άλλους επηρεάζει τη σχέση μεταξύ στρες και κινδύνου θνησιμότητας, δημοσιεύεται στη διαδικτυακή έκδοση του περιοδικού 'American Journal of Public Health'.

Ο ερευνητής, Michael J. Poulin, του University at Buffalo, δήλωσε ότι η έρευνα αποτελεί σημαντική συμβολή στη βιβλιογραφία σχετικά με τη σχέση κοινωνικού περιβάλλοντος και υγείας και ιδιαίτερα στην κατανόηση του πώς η βοήθεια προς τους άλλους μπορεί να προσφέρει οφέλη στην υγεία, μειώνοντας την αρνητική επίδραση του στρες.

Τα ευρήματα είναι ενδιαφέροντα γιατί ενώ έχει ήδη αναγνωριστεί ότι η απομόνωση και το στρες συμβάλλουν σε φτωχή υγεία και πρόωρο θάνατο, έρευνες 2 δεκαετιών και αναλύσεις απέτυχαν να ανακαλύψουν ότι η λήψη υποστήριξης από άλλους προστατεύει από τον αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας λόγω του στρες. [\(περισσότερα...\)](#)