

## Οι συνεχείς καυγάδες φέρνουν πρόωρο θάνατο

/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ιδίως σε άνδρες και άνεργους

**Οι άνθρωποι που τσακώνονται συχνά με τους γύρω τους, συζύγους, συγγενείς ή φίλους, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου στη μέση ηλικία, σύμφωνα με μια νέα δανική επιστημονική έρευνα. Οι άνδρες και όσοι δεν εργάζονται, είναι αυτοί που αναλογικά κινδυνεύουν περισσότερο.**

Οι ερευνητές του Τμήματος Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Κοπεγχάγης, με επικεφαλής τη δρα Ρίκε Λουντ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό επιδημιολογίας "Journal of Epidemiology and Community Health", σύμφωνα με το BBC, μελέτησαν στοιχεία για 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 καυγάδες 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. Η ικανότητα κάποιου, χάρη στην προσωπικότητά του, να τα βγάζει καλύτερα πέρα με τις καταστάσεις που προκαλούν στρες, παίζει σημαντικό προστατευτικό ρόλο.

Προηγούμενες έρευνες είχαν δείξει ότι οι άνθρωποι που αγχώνονται περισσότερο από τις συνεχείς απαιτήσεις των συζύγων και παιδιών τους, και γενικότερα όσοι τσακώνονται συχνά με τα άλλα στενά μέλη της οικογένειάς τους, αντιμετωπίζουν αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο για έμφραγμα ή εγκεφαλικό. 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 οι άνδρες ανεβάζουν περισσότερο τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και της κορτιζόλης (της ορμόνης του στρες) στον οργανισμό τους, όταν εμπλέκονται σε διαπροσωπικές διαμάχες και αγχωτικές καταστάσεις, με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος εμφράγματος ή εγκεφαλικού.

Όταν μάλιστα κανείς είναι και άνεργος, τότε οι καυγάδες γίνονται ακόμη πιο επικίνδυνοι για την υγεία του. Η νέα μελέτη διαπίστωσε ότι οι άνεργοι (ιδίως οι άνδρες) έχουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα κορτιζόλης και αρτηριακής πίεσης, ενώ οι με



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