

Убивает не стресс, а реакция на него

Согласно исследованию ученых, негативное влияние на здоровье определяется не самим фактом стресса, а нашей реакцией на него.

Вопреки распространенному мнению стресс не является причиной проблем со здоровьем. Исследование ученых из Университета штата Пенсильвания показывает, что реакция на происходящие сегодня события может помочь предсказать хронические заболевания на 10 лет вперед.

Возможно, на первый взгляд вывод кажется банальным, но на самом деле открытие американских ученых весьма неожиданное и противоречит общепринятым взглядам. Ведь оказывается, что, например, при одинаковом огромном количестве работы сварливый, страдающий от ощущения несправедливости и т.п. человек впоследствии будет иметь больше проблем со здоровьем, чем человек, которого огромное количество работы не беспокоит.

Ученые провели масштабное исследование с участием 2000 человек. Каждый вечер в течение восьми дней участники эксперимента подробно рассказывали о том, что случилось с ними в предыдущие 24 часа. В частности, особое внимание уделялось использованию времени, настроению, здоровью, производительности труда и стрессовым событиям, таким как пробка на дороге, ссора, забота о больном ребенке и т.п. В ходе эксперимента контролировалось количество гормона стресса кортизола.

Затем ученые проанализировали полученную информацию и связали ее с крупным набором данных MIDUS (демографическая информация, статистика хронических заболеваний и т.д.). Также учитывался характер людей – по страницам в социальных сетях и анкетированию. Первый такой эксперимент состоялся в 1995 году, второй – через 10 лет, и вот теперь ученые смогли сопоставить повседневную жизнь человека, события, которые с ним происходили, с долговременными последствиями для здоровья.

Также выяснилось, что молодые люди испытывают стресс чаще, чем пожилые. Люди с более высокими когнитивными способностями имеют больше стресса, чем люди с более низким когнитивным способностям, аналогично люди с более высоким уровнем образования испытывают больше стресса, чем люди с более низким уровнем образования.

Особый интерес вызывает практика борьбы со стрессом, которая, как выяснилось, имеет гораздо большее значение, чем, собственно, количество стресса. Здесь ситуация обратная: пожилые люди хуже борются со стрессом и реагируют на него более тяжело. Видимо, это связано с тем, что на данном этапе жизни стресса мало, и практика борьбы с ним утрачена (напомним, что исследование проводилось в США). В свою очередь, молодые люди сталкиваются со стрессом чаще и легче с ним справляются. То же касается и более интеллектуально развитых людей: несмотря на большее количество стресса, они лучше справляются с ним, чем люди с невысокими когнитивными способностями и невысоким уровнем образования.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

