

Забота опасна для здоровья

Ученые из Университета штата Огайо обнаружили казалось бы парадоксальную вещь: тревога за близких и забота о них могут разрушить отношения и даже испортить здоровье.

Причина на самом деле банальна, хотя, чтобы ее обнаружить и научно подтвердить, пришлось провести анкетирование 89-и супружеских пар со средним возрастом 39 лет, а также собрать анализы уровня гомона стресса и образцы некоторых клеток иммунной системы. В итоге выяснилось, что постоянная работа над решением проблем и забота о своих близких – это не только «великое счастье», а непрерывный, хронический, стресс, который уничтожает иммунитет.

Изначально исследования были направлены на изучение симптомов тревожности. Так, некоторые люди постоянно боятся потерять близких, склонны непрерывно искать подтверждение того, что их любят, и зачастую неверно интерпретируют различные события, считая их негативным или безразличным отношением. У таких людей наблюдается более высокий уровень кортизола – в среднем на 11%. Этот стероидный гормон выделяется в ответ на стресс. Также у "заботливых" было на 11-22% меньше Т-клеток - важного компонента иммунной системы, защищающего нас от инфекций. При этом кортизол может иметь иммуносупрессивный эффект, то есть может препятствовать производству Т-клеток. В результате этих процессов происходит снижение иммунитета, ухудшение иммунного ответа на вакцины.

Таким образом, очень заботливые и внимательные люди разрушают свое здоровье и, соответственно, делают более несчастными своих близких.

Некоторые ученые предполагают, что излишняя тревога по поводу отношений появляется из-за гиперопеки в детстве: дети видят насколько добры, отзывчивы их родители/воспитатели и как все вокруг готовы придти на помощь в случае даже самых мелких неприятностей. Эта «гиперзабота» имеет долгосрочные последствия: когда помощь в решении какой-либо проблемы не соответствует высоким ожиданиям ребенка, он начинает испытывать острое чувство незащищенности. Впоследствии оно перерастает в ту самую тревогу по поводу прочности отношений, выливается в чрезмерную заботу о близких, требование постоянных подтверждений чувств супруга и т.д.

Гипотеза о «детском» происхождении косвенно подтверждается примерами того, как поведение таких людей может изменяться. Таким образом, это не какое-то непреодолимое свойство характера, связанное, например, со строением мозга. К сожалению, ученые не дают рекомендаций, как избавиться от вышеописанного навязчивого состояния. Однако теперь ясно, что быть очень заботливым и любящим, не всегда означает укреплять отношения и собственное здоровье.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

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: equatoria@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](#)