GẶP VẤN ĐỀ TÂM THẦN VÌ KẸT XE

Bị mắc kẹt giao thông quá nhiều lần không chỉ gây bực bội mà còn có thể khiến chúng ta gặp rối loạn tâm thần nghiêm trọng.

Tình trạng phát cáu mỗi ngày như trong lúc bị kẹt xe có thể tích tụ theo thời gian và khiến chúng ta gặp nhiều vấn đề tâm thần sau này trong đời.

Thay đổi cách đối mặt căng thẳng lúc kẹt xe có thể tránh rối loạn tâm lý sau này - (Ảnh minh họa)

Kết luận trên được đưa ra sau khi các nhà khoa học tại Đại học California, Irvine (Mỹ) phân tích hai dữ liệu nghiên cứu về sự phát triển ở tuổi trung niên và trải nghiệm hằng ngày của những người từ 25 đến 74 tuổi ở Mỹ, theo báo Daily Mail.

Giới nghiên cứu phát hiện những phản ứng tiêu cực đối với các tình trạng đối mặt hằng ngày như tranh cãi với người nào đó, đứng chờ xếp hàng và phải ngồi lâu do bị kẹt xe có thể dẫn đến lo lắng, tâm trạng rối loạn 10 năm sau đó.

Giáo sư tâm lý học Susan Charles - người dẫn đầu nghiên cứu mới - nhấn mạnh: "Cách chúng ta kiểm soát cảm xúc mỗi ngày có ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần. Chúng ta quá chú trọng mục tiêu lâu dài nên không thấy tầm quan trọng của việc điều chỉnh cảm xúc của chúng ta. Việc thay đổi cách bạn đối mặt căng thẳng và suy nghĩ về tình huống gây bực bội quan trọng không kém so với việc duy trì chế độ ăn có lợi cho sức khỏe và tập thể dục đều đặn".

Bà Charles khuyên: "Điều quan trọng là đừng để những vấn đề hằng ngày phá hủy những giây phút ngắn ngủi của mình. Xét cho cùng, nhiều giây phút ngắn ngủi tạo thành một ngày và nhiều ngày tạo thành năm".