

LÒNG TỐT GIÚP KÉO DÀI TUỔI THỌ

Các nhà nghiên cứu Mỹ nói rằng việc giúp đỡ người khác một cách thực sự không chỉ khiến bạn hạnh phúc hơn, mà còn bảo vệ sức khỏe và kéo dài tuổi thọ của bạn, theo hãng tin UPI.

Các chuyên gia Michael J. Poulin thuộc Đại học Buffalo, Stephanie L. Brown và Dylan M. Smith thuộc Đại học Stony Brook và Amanda J. Dillard thuộc Đại học bang Grand Valley đã xem xét dữ liệu của gần 1.000 người trong một cuộc nghiên cứu tại khu vực Detroit.

Những người tham gia nghiên cứu đã hoàn thành các cuộc phỏng vấn cơ bản vốn đánh giá những sự kiện gây stress trong năm qua như bệnh không nguy hiểm cho tính mạng, trộm cắp, mất việc, người thân qua đời và liệu người được phỏng vấn có cung cấp sự giúp đỡ cho bạn bè hoặc người thân trong gia đình hay không.

Ngăn chặn căng thẳng để cho cuộc sống tốt hơn

Việc tử vong và thời gian tử vong của người được khảo sát được theo dõi trong 5 năm thông qua các cáo phó đăng trên báo và hồ sơ khai tử hằng tháng của bang.

Sau khi xem xét các yếu tố như tuổi tác, sức khỏe, khả năng hoạt động và những biến cố tâm lý xã hội khác, các nhà nghiên cứu ghi nhận một sự tương tác đáng kể giữa hành vi giúp đỡ và những sự kiện gây stress.

Cuộc nghiên cứu cho thấy những người giúp đỡ người khác trong năm trước đó ít có nguy cơ tử vong hơn những người không giúp đỡ người khác.

“Phát hiện này vượt ngoài các cuộc phân tích trước đây để cho thấy rằng những lợi ích cho sức khỏe xuất phát từ những quá trình tạo vùng đệm ngăn stress, và cung cấp thêm chỉ dẫn cho việc tìm hiểu tại sao hành vi giúp đỡ người khác lại có thể cải thiện sức khỏe, cũng như các quy trình xã hội nói chung ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào”, ông Poulin nói.

Kết quả nghiên cứu được công bố trên chuyên san American Journal of Public Health.