

SỐNG LÂU NHỜ NÓNG TÍNH

Các nhà nghiên cứu ở Đức đã kết luận rằng việc biểu lộ những cảm xúc tiêu cực có thể tăng thêm 2 năm tuổi thọ cho bạn.

>>> Fast food khiến bạn trở nên hung hăng?

Theo cuộc nghiên cứu này, những người Ý và Tây Ban Nha vốn nóng tính sẽ duy trì sức khỏe và tuổi thọ lâu dài hơn. Ngược lại, bản tính dè dặt và tự kiềm chế của người Anh lại gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến tình trạng thể chất và tinh thần của họ.

Người nóng tính sống lâu hơn người kiềm nén cảm xúc 2 năm. (Ảnh: Daily Mail)

Các nhà nghiên cứu thuộc trường Đại học Jena ở Đức đã khảo sát hơn 6.000 bệnh nhân và phát hiện ra rằng những người cố kiềm nén và nuốt cơn giận của mình sẽ phải chịu những cơn xung điện trong cơ thể.

Qua thời gian, những cơn xung điện này sẽ dẫn đến cao huyết áp và tăng nguy cơ mắc các loại bệnh như tim mạch, ung thư và tổn thương thận.

Tiến sĩ Marcus Mund, người thực hiện cuộc nghiên cứu - cho biết có thể dễ dàng nhận biết những người kìm nén cảm xúc vì họ thường cố che giấu sự sợ hãi của mình và tỏ ra rất phòng thủ.

Ông nói: "Những người kiềm nén cảm xúc sẽ tìm cách tránh các rủi ro và luôn kiểm soát bản thân tốt hơn. Tuy nhiên, khi gặp phải một vấn đề căng thẳng, tim họ sẽ đập nhanh hơn và tỉ lệ xung điện cũng tăng cao hơn những người không phải kìm nén cảm xúc".

Tuy vậy, kìm nén cảm xúc cũng không hoàn toàn là xấu. Mặc dù có nguy cơ mắc các căn bệnh tim mạch cao hơn người khác, những người biết kiểm soát bản thân lại có thể phục hồi khỏi nhiều căn bệnh nhanh chóng hơn. Bên cạnh đó, vì cần phải kiểm soát bản thân, những người này cũng rất có kỉ luật và dễ dàng thích nghi với cuộc sống của mình hơn.