

BUỒN CHÁN KHIẾN TUỔI THỌ KHÔNG CAO

Các chuyên gia dịch tễ học ở Anh khẳng định, người nào dễ lâm vào tình trạng buồn chán sẽ có tuổi thọ không cao.

Hai chuyên gia Annie Britton và Martin Shipley, đến từ ĐH London, Anh, cảnh báo rằng bản thân sự buồn chán không có khả năng gi

Các chuyên gia dịch tễ học ở Anh khẳng định, người nào dễ lâm vào tình trạng buồn chán sẽ có tuổi thọ không cao.

Hai chuyên gia Annie Britton và Martin Shipley, đến từ ĐH London, Anh, cảnh báo rằng bản thân sự buồn chán không có khả năng giết chết con người, nhưng nó có thể là một triệu chứng dẫn đến các thói quen chết người khác như uống rượu, hút thuốc, sử dụng chất kích thích hay gặp phải các vấn đề về tâm thần.

Các nhà nghiên cứu đã phân tích bảng câu hỏi điều tra được hoàn thành từ năm 1985 đến 1988 đối với hơn 7.500 người độ tuổi từ 35 đến 55. Các viên chức này được hỏi họ có cảm thấy buồn chán trong công việc tháng trước hay không. Sau đó, Britton và Shipley liệt kê số người tham gia điều tra đã qua đời trước tháng 4/2009. Những người cảm thấy nhàm chán có nguy cơ chết vì bệnh tim cao hơn 2,5 lần so với những người khác.

Chán nản rất dễ dẫn đến những mối nguy hiểm cho sức khỏe. Ảnh minh họa: Corbis

Các chuyên gia khác cũng cho rằng, nghiên cứu này mới chỉ ở giai đoạn đầu nhưng mối liên hệ giữa sự buồn chán và nguy cơ gia tăng các vấn đề về tim là hoàn toàn có cơ sở. "Người nào dễ cảm thấy chán nản sẽ dẫn đến chán ăn, không muốn tập thể dục và không có thói quen sống có lợi cho tim mạch. Điều này khiến họ dễ mắc các bệnh nguy hiểm về tim mạch", tiến sĩ Christopher Cannon, khoa Dược ĐH Harvard, đồng thời là phát ngôn viên của Trường tim mạch Mỹ, nhận định.

Ông cũng cho biết thêm, sự buồn chán của con người thường dẫn đến tuyệt vọng mà đây chính là nguyên nhân dẫn đến đột quỵ. Tiến sĩ Cannon cho rằng, rất có thể khi con người buồn chán, những hormone nguy hiểm trong cơ thể thoát ra, gây áp lực cho tim.

Trong khi đó, Britton và Shipley khẳng định buồn chán không phải là tác nhân chính gây chết người. "Trạng thái buồn chán gần như châm ngòi cho các yếu tố nguy hiểm khác. Điều đó có nghĩa là những người hay chán nản sẽ không có sức khỏe tốt", họ viết.

Sandi Mann, giảng viên tâm lý ĐH trung tâm Lancashire, khẳng định, buồn chán cũng nguy hiểm như stress. "Buồn chán liên hệ mật thiết với việc kìm nén sự tức giận, có thể làm tăng huyết áp và cản sự miễn dịch tự nhiên trong cơ thể. Những người hay chán nản có xu hướng ăn và uống nhiều hơn", bà nhận xét.

