

CUỘC SỐNG TÊ NHẠT CÓ THỂ KHIẾN TA CHẾT SỚM

Một nghiên cứu cho thấy những người có cuộc sống đơn điệu có nguy cơ chết sớm bởi bệnh tim và đột quỵ cao gấp hai lần người bình thường.

Telegraph cho biết, các chuyên gia y tế của Đại học London, Anh, theo dõi 7.524 công chức nhà nước trong hơn 25 năm để tìm hiểu mối quan hệ giữa cuộc sống hàng ngày với tuổi thọ. Những người này có độ tuổi 35-55. Nhóm nghiên cứu hỏi họ về mức độ buồn tẻ trong công việc và cuộc sống riêng tư.

Kết quả cho thấy những người cảm thấy cuộc sống đơn điệu có xu hướng nhiễm những thói quen có hại cho sức khỏe – như nghiện thuốc lá, uống nhiều rượu. Những thói quen đó làm giảm tuổi thọ của họ. Cụ thể, gần 40% số người sống đơn điệu có nguy cơ qua đời sớm. Khả năng chết vì bệnh tim và đột quỵ của họ cao gấp hai lần mức trung bình của xã hội.

Nghiên cứu cũng cho thấy 10% số người được theo dõi cảm thấy cuộc sống nhạt nhẽo, trong đó phụ nữ chiếm tỷ lệ lớn hơn nam giới. Người lao động trẻ và những người làm công việc thấp kém dễ rơi vào tâm trạng buồn chán hơn.

Martin Shipley, một thành viên trong nhóm nghiên cứu, phát biểu: “Chúng tôi phát hiện những bằng chứng cho thấy có mối liên hệ giữa bệnh tim với sự buồn chán. Vì thế, những người có công việc tẻ nhạt nên tìm kiếm những sở thích khác để xua đuổi tâm trạng chán nản, chứ không nên tìm tới rượu và thuốc lá”.

Graham Price, một nhà tâm lý Anh, cho rằng những người có cuộc sống nhàm chán nên nâng cao cuộc sống tinh thần bằng cách nghĩ nhiều hơn tới việc giúp đỡ những người khác. Như thế họ sẽ cảm thấy cuộc sống trở nên vui vẻ và ý nghĩa hơn.