

HUYẾT ÁP CỦA NGƯỜI HẠNH PHÚC TRONG HÔN NHÂN THẤP HƠN NGƯỜI ĐỘC THÂN

Những người hạnh phúc trong hôn nhân có huyết áp thấp hơn những người độc thân có các mạng lưới xã hội hỗ trợ. Cả nam lẫn nữ trong những cuộc hôn nhân hạnh phúc đều có huyết áp 24 giờ thấp hơn những người độc thân 4 đơn vị. Dù được bạn bè giúp đỡ thì huyết áp của những người độc thân và người có cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc vẫn không trở nên tốt hơn, điều này đã làm Holt-Lunstad và 2 sinh viên cộng tác của cô ngạc nhiên.

Cuộc nghiên cứu mới đây cho thấy những người hạnh phúc trong hôn nhân có huyết áp thấp hơn những người độc thân được các mạng lưới xã hội hỗ trợ, điều này đã đưa ra giả thuyết rằng hôn nhân theo nghĩa đen có thể chỉ là 1 vấn đề của con tim mà thôi. Giáo sư Julianne Holt-Lunstad của trường đại học Brigham Young đã nhận thấy rằng nam nữ trong những cuộc hôn nhân hạnh phúc đều có huyết áp 24 giờ thấp hơn những người độc thân đến 4 đơn vị. Dù được bạn bè giúp đỡ thì huyết áp của những người độc thân và người có cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc vẫn không trở nên tốt hơn, điều này đã làm Holt-Lunstad và 2 sinh viên cộng tác của cô ngạc nhiên.

Holt-Lunstad nói: "Dường như chỉ có hôn nhân mới đem lại cho sức khỏe những lợi ích này, không phải chỉ có kết hôn là đem lại lợi ích cho sức khỏe mà 1 cuộc hôn nhân hạnh phúc mới thực sự là yếu tố bảo vệ sức khỏe tốt nhất". Hơn nữa cũng không đáng ngạc nhiên khi cuộc nghiên cứu còn nhận thấy rằng những người không hạnh phúc trong hôn nhân có huyết áp cao hơn cả những người hạnh phúc trong hôn nhân và những người độc thân. Holt-Lunstad - nhà tâm lý học nghiên cứu các mối quan hệ và sức khỏe - đã bố trí cho 204 người đã kết hôn và 99 người độc thân mang máy đo huyết áp giấu trong quần áo trong 24 giờ.

Giáo sư tâm lý học Julianne Holt-Lunstad của Trường Đại Học Brigham Young nhận thấy huyết áp của những người đã lập gia đình hạnh phúc thấp hơn những người độc thân đến 4 đơn vị. (Ảnh: Trường Đại học Brigham Young)

Các máy đã đo huyết áp vào những lúc ngẫu nhiên trong ngày, thậm chí trong lúc những người tham gia thử nghiệm đang ngủ. Mức độ huyết áp của mỗi người được đo khoảng 72 lần. Holt-Lunstad nói: "Chúng tôi muốn lấy huyết áp của những người tham gia đang làm bất cứ thứ gì họ thường làm trong cuộc sống hằng ngày. Chỉ có 1 hoặc 2 số ghi trong 1 phòng mạch thì không đủ để đại diện cho các dao động diễn ra trong ngày được". Tất cả những người tham gia đều hoàn thành 1 bảng kê tên những người bạn trong mạng lưới xã hội của mình và trả lời những câu hỏi về chất lượng các mối quan hệ đó. Những người đã có gia đình cũng hoàn thành bảng câu hỏi về chất lượng mối quan hệ với người bạn đời của mình. Qua những máy đo huyết áp cả ngày lẫn

đêm, các nhà nghiên cứu có thể thấy rằng huyết áp của những người đã có gia đình trong lúc ngủ, đặc biệt là những người có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc, hạ xuống nhiều hơn so với những người độc thân. Holt-Lunstad phát biểu: "Bài nghiên cứu đã cho thấy huyết áp người nào suốt đêm vẫn còn cao thì nguy cơ về các vấn đề tim mạch cao hơn nhiều so với những người có huyết áp hạ xuống".

Cô nói rằng các cặp vợ chồng có thể thúc đẩy những thói quen có lợi cho sức khỏe, như là động viên nhau đến gặp bác sĩ và ăn uống có lợi cho sức khỏe. Mối quan hệ vợ chồng cũng là nguồn hỗ trợ tình cảm trong những lúc vui buồn. Quỹ tài trợ Anthony Marchionne hỗ trợ cho những nghiên cứu về tình trạng hạnh phúc của những người chưa từng kết hôn đã tài trợ cho cuộc nghiên cứu này. Nghiên cứu còn được trung tâm nghiên cứu gia đình của BYU tài trợ.

Theo Holt-Lunstad, bước tiếp theo trong cuộc nghiên cứu này là nghiên cứu những cặp vợ chồng đã được tư vấn về hôn nhân để xem những đổi mới trong hôn nhân có làm cho sức khỏe tốt hơn hay không. Wendy Birmingham và Brandon Jones, 2 đồng tác giả của cuộc nghiên cứu đã thực hiện dự án này khi còn là những sinh viên chưa tốt nghiệp của trường BYU. Hiện nay Jones đang theo học ngành y trường đại học George Washington, còn Birmingham đang tu nghiệp tiến sĩ về tâm lý xã hội, chuyên về y học hành vi tại trường đại học Utah.