

PHIÊN MUỘN TRONG CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH KHIẾN PHỤ NỮ CÀNG BỊ STRESS

Đây là kết luận rút ra từ nghiên cứu của đại học California tại Los Angeles (UCLA) về tỉ lệ cortisol - một loại hooc-môn liên quan chặt chẽ với stress - được thực hiện với 30 cặp vợ chồng tại Los Angeles khi tham gia vào một hoạt động đòi hỏi nhiều công sức: chăm sóc con cái khi

Darby E.Saxbe, trưởng nhóm nghiên cứu và là nghiên cứu sinh về tâm lý bệnh nhân tại UCLA nói: "Ít nhất đối với phụ nữ, những người có hôn nhân hạnh phúc hồi phục về mặt tâm lý sau khi làm việc dễ dàng hơn. Khi đã trải qua một ngày mệt mỏi tại công sở, lượng cortisol trong cơ thể họ ít hơn nhiều so với những phụ nữ có cuộc sống gia đình kém hạnh phúc hơn. Những người phụ nữ kém hạnh phúc này có mức độ cortisol giải phóng thường nhật khá đều đặn, điều này cho thấy họ hồi phục kém hơn sau những căng thẳng hàng ngày."

Tỉ lệ cortisol cao liên quan đến một loạt các bệnh bao gồm suy nhược, chứng mệt mỏi kinh niên dẫn đến những vấn đề nảy sinh trong quan hệ với mọi người, khả năng điều chỉnh cuộc sống xã hội kém, thậm chí là cả ung thư.

Rena Repetti, cũng tham gia nghiên cứu và là giáo sư khoa tâm lý tại UCLA, cho biết: "Đây là nghiên cứu đầu tiên chứng minh được mối quan hệ giữa tỉ lệ cortisol giải phóng hàng ngày và hạnh phúc trong hôn nhân của phụ nữ chứ không phải đàn ông".

Đây chỉ là một phần trong một nghiên cứu lớn được thực hiện bởi UCLA – Sloan Center for Everyday Lives of Families (CELf) xuất bản tháng 1 trên tờ Health Psychology do American Psychological Association phát hành. Adirienne Nishina, trợ lý giáo sư khoa phát triển con người thuộc đại học California tại Davis, là tác giả thứ 3 của nghiên cứu.

Các nhà nghiên cứu CELf đã đề nghị 60 cặp vợ chồng tuổi trung niên tiến hành làm một bài trắc nghiệm chuẩn về sự hài lòng trong hôn nhân của họ. Cứ 2 trong 3 ngày, họ phải điền một bảng câu hỏi về công việc, ngày làm việc và mức độ bận rộn của họ thế nào. 4 lần một ngày (vào sáng sớm, cuối buổi sáng, chiều và tối) nhóm nghiên cứu UCLA sẽ thu thập mẫu nước bọt của người tham gia để phân tích nồng độ cortisol.

Cortisol được giải phóng bởi tuyến thượng thận, và được coi là chất chỉ thị đáng tin cậy khi bị stress hoặc hồi phục sau stress ở con người. Tỉ lệ cortisol vào sáng sớm thường cao và giảm đều trong ngày. Sự tăng lên không liên tục của các tác nhân gây stress cũng sẽ kích thích tuyến thượng thận giải phóng hooc-môn này. Tốc độ giảm tỉ lệ cortisol được cho là có liên quan đến sức khỏe, giảm càng nhanh chứng tỏ sức khỏe tốt và ngược lại.

Repetti cho biết: "Cortisol có thể là một trong những con đường khiến sự căng thẳng nảy sinh hàng ngày và liên tiếp chuyển thành các vấn đề sức khỏe về thể chất cũng như tâm lý".

Nói chung, phụ nữ có hôn nhân hạnh phúc có tỉ lệ cortisol giảm nhiều hơn phụ nữ kém hạnh phúc. Còn với đàn ông, dù cuộc sống hôn nhân của họ có thế nào thì tỉ lệ cortisol của họ vẫn giảm một cách đáng ngạc nhiên sau một ngày làm việc vất vả.

Nghiên cứu bổ sung cần phải tìm hiểu chính xác sự hài lòng trong hôn nhân có ảnh hưởng đến phản ứng của cơ thể với stress như thế nào. Các tác giả tin rằng xu hướng thoát khỏi những vấn đề xã hội một cách tự nhiên sau một ngày căng thẳng có thể giúp giải thích tại sao đàn ông và những phụ nữ hạnh phúc có tỉ lệ cortisol giảm đáng kể so với những phụ nữ không hạnh phúc trong cuộc sống gia đình.

"Những người phụ nữ kém hạnh phúc trở về nhà sau một ngày bận rộn. Thay vì dành thời gian

ngủ ngơi, thư giãn hoặc được chồng mình giúp dọn bàn ăn, họ vừa phải chuẩn bị bữa tối vừa để ý đến bọn trẻ. Họ có thể quay về một tình trạng stress theo thói quen hàng ngày ngay lập tức. Có lẽ đối với những cặp vợ chồng hạnh phúc, trách nhiệm trong gia đình được chia sẻ công bằng hơn giữa chồng và vợ. Tình trạng như trên chỉ xảy ra khi người vợ đã có một ngày làm việc quá mệt nhọc nơi công sở”.

Nghiên cứu trước đây đã tìm hiểu tác động của sự hài lòng trong hôn nhân đối với tỉ lệ cortisol, nhưng nghiên cứu của CELF lần đầu tiên xem xét mối quan hệ tách biệt giữa đàn ông và phụ nữ. Hầu hết các nhà nghiên cứu trước đều kích thích phản ứng giải phóng cortisol bằng cách để người tham gia tiếp xúc với những yếu tố gây stress như nói trước đám đông, hay điện giật. Ngược lại, nghiên cứu CELF lại lần theo dấu của cuộc sống gia đình khi mà những cặp vợ chồng phải trải qua những thói quen thường nhật.

Theo lời Repetti, “nghiên cứu trước đó đã phát hiện đàn ông có thể tăng sức khỏe và tuổi thọ nhờ hôn nhân, còn phụ nữ chỉ đạt được điều đó khi hôn nhân hạnh phúc. Nghiên cứu này lần đầu tiên quan tâm đến độ biến thiên của tỉ lệ cortisol hàng ngày từ đó thấy được cách thức cụ thể mà chất lượng cuộc sống hôn nhân ảnh hưởng đến phụ nữ chứ không phải đàn ông”.

“Hôn nhân không hạnh phúc kéo dài có thể tạo ra nhiều tình huống thường nhật khiến phụ nữ phải đối mặt với stress, tỉ lệ cortisol của họ cao chóng mặt. Họ mệt mỏi và giận dữ nhiều hơn. Cũng giống như lái xe trong tình trạng đi và dừng liên tục. Bạn phải đạp vào chân ga và chân phanh không ngừng, cứ chân ga rồi lại chân phanh, dần dần như thế bạn đã tạo nên một phản xạ kém chắc chắn hơn. Bạn không dừng và cũng không tăng tốc nhanh chóng; và cũng không hồi phục sau trạng thái này một cách dễ dàng”.