

YÊU CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

Theo một nghiên cứu mới đây, yêu mang lại những tác động tích cực cho sức khỏe. Nghiên cứu này đã được công bố trên Tạp chí Quốc tế về Tâm lý Sinh học. Nó chỉ ra rằng yêu đem lại sự thanh thản và thư giãn cho cơ thể và trí óc

Yêu cũng làm tăng hàm lượng chất nuôi dưỡng tế bào thần kinh trong khoảng một năm. Loại chất giống hoóc-môn này giúp phục hồi hệ thần kinh và cải thiện trí nhớ bằng cách thúc đẩy quá trình tạo ra các tế bào não. Nó kết hợp với cảm giác "được yêu" và "hài lòng" giúp cơ thể và trí óc thanh thản hơn.

(Ảnh: Imagesource.com)

Tuy nhiên, theo tờ Independent các nhà nghiên cứu nhận thấy tỉ lệ chất nuôi dưỡng tế bào thần kinh giảm sau khoảng thời gian một năm, thời điểm mà cảm giác lãng mạn dần mất đi, thay vào đó các vấn đề thực tế xuất hiện.

Một nhóm nghiên cứu quốc tế cũng phát hiện: cái giận ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Khi càng tức tối, người ta cũng cảm thấy huyết áp tăng lên. Đó cũng chính là những gì xảy đến với cơ thể chúng ta khi tranh cãi. Còn hậu quả của nó dường như lại tồn tại lâu dài.

Mặc dù sau khi sự việc khiến người ta cái giận đã trôi qua một tuần, nhưng chỉ cần nghĩ đến cuộc cãi vã thôi thì huyết áp của họ lại tăng. Nên nếu bạn vừa mới trải qua một cuộc tranh luận, bạn cái giận hay đơn giản là thất vọng thì tốt nhất nên cố quên đi.

Các nhà khoa học cũng phát hiện thấy tác động tiêu cực của hành vi "ghen" đối với sức khỏe. Đàn ông thường ghen khi họ nghi ngờ bạn tình của mình có kẻ thứ hai, còn phụ nữ ghen khi nghĩ rằng mình bị phản bội.

Tiến sĩ Jane Flemming, một trong những nhà nghiên cứu cho biết: "Ghen là một cảm xúc phức tạp pha trộn bởi sự sợ hãi, căng thẳng và giận dữ".

Bà cũng thêm rằng: "Ba trạng thái này cấu thành phản ứng chống trả hoặc chạy trốn, thông thường thì khá gay gắt. Người bị cảm giác "ghen" xâm chiếm sẽ bị tăng huyết áp, tăng nhịp tim và tỉ lệ hoóc-môn adrenalin, giảm đề kháng, lo lắng và có thể cả mất ngủ nữa".