

# CÔ ĐƠN KHIẾN NGƯỜI TA STRESS KINH NIÊN

Mặc dù thiết thòi do sự cô đơn rất êm dịu và không phát hiện được vào buổi đầu, nhưng nó sẽ tích lũy theo thời gian, một nghiên cứu mới tiết lộ.

Để kiểm tra ý kiến này, các nhà khoa học tại Đại học Chicago đã tìm hiểu một nhóm người thuộc tuổi sinh viên và sau đó là một nhóm khác ở độ tuổi 50-68.

Phát hiện tiết lộ những người cô đơn có xu hướng chịu nhiều stress kinh niên hơn.

(Ảnh minh họa: Rocketpack)

Khi tìm hiểu cuộc sống của những người già và trung niên, các nhà tâm lý tìm thấy mặc dù người cô đơn có số sự kiện stress trong đời tương đương những người khác, nhưng tần xuất stress kinh niên nhiều hơn hẳn và họ cũng hay nhớ lại những ký ức buồn trong quá khứ.

Ngoài ra, họ cũng có cách trải nghiệm cuộc sống khác. Ngay cả khi đối phó những thách thức tương tự nhau, người cô đơn dường như ít nhận được giúp đỡ hơn và thường bị đe dọa. Lạ thay, chính họ cũng không tích cực trong việc tìm kiếm giúp đỡ khi gặp khó khăn.

Còn khi kiểm tra mẫu nước tiểu của người cô đơn và các tình nguyện viên khác, nhóm nghiên cứu cũng tìm thấy nhóm cô đơn có hàm lượng hoóc môn epinephrine nhiều hơn, chứng tỏ cuộc sống của họ luôn ở trạng thái căng thẳng.

Cùng với huyết áp, những thiết thòi về sinh lý này trở nên rõ ràng hơn theo tuổi già.

Ở những người trẻ tuổi, sự cô đơn khiến giấc ngủ đêm của họ bị cắt vụn thành nhiều mảnh nhỏ, còn trong ngày là sự xuất hiện thường xuyên các rối loạn chức năng trong cơ thể.

Cô đơn không giống như cô độc. Một số người thấy thoải mái khi ở một mình, và thậm chí còn coi sự cô độc như là một con đường quan trọng để phát triển tinh thần. Nhưng với nhiều người, sự cách ly với xã hội và những suy yếu về thể chất tạo nên một ly cocktail độc hại.

T. An