Ученые доказали: вспыльчивость человека отражается на состоянии его здоровья. В первую очередь страдает сердце и сосуды. Вспышки гнева значительно увеличивают риск развития сердечного приступа и инсульта. Такую информацию опубликовал BBC, ссылаясь на исследование ученых из Гарвардской школы. Людям с патологией сердца следует контролировать свои эмоции и стараться жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.



Настоящее исследование доказало, что сразу после вспышки гнева в пять раз увеличивается риск развития сердечного приступа, и риск инсульта подскакивает в три раза. Следует помнить о накопительном характере изменений. Постоянные стрессы и гнев значительно увеличивают частоту приступов стенокардии, инфарктов, инсультов.

В конечном итоге полученные данные не столь показательны. Вспыльчивость как черту характера в большинстве случаев нельзя победить. Однако помнить о своем здоровье стоит. Во время стресса подскакивает давление, повышается тяга к алкоголю и сигаретам. Это и приводит к болезням сердца и других органов.

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом: www.realtimost.com*