



Τις συνέπειες της συναναστροφής με γκρινιάρηδες, μονίμως θυμωμένους ανθρώπους, με κόσμο που ποτέ δεν έχει μία καλή κουβέντα να πει για κανέναν, τις γνωρίζουν όλοι.

Ο αρνητισμός, η απαισιοδοξία, η πίστη στο ότι κάτι κακό θα συμβεί, μπορεί να καταβάλλει ακόμη και τον πιο δυνατό χαρακτήρα, μπορεί να χαλάσει τη μέρα ενός ολόκληρου γραφείου, μπορεί να σκεπάσει την πόλη... Υπερβολικό;

Σύμφωνα με νέες ιατρικές μελέτες η συναναστροφή με τοξικούς ανθρώπους δεν σκοτώνει απλώς την καλή μας διάθεση και την ακμαία ψυχολογία μας. Άνθρωποι που γεννήθηκαν... θυμωμένοι, πικρόχολοι, εχθρικοί και κυνικοί δεν επηρεάζουν μόνο την ψυχή, αλλά επί της ουσίας και την καλή υγεία και τη φυσική μας κατάσταση.

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα με τίτλο «Συναισθηματική επιμόλυνση και προεκτάσεις της στην υγεία», η οποία εκπονήθηκε από ερευνητές του Πανεπιστημίου του Οχάιο σε συνεργασία με επιστημονικούς συμβούλους του Πανεπιστημίου της Χαβάης, η συστηματική έκθεση υγιών, εξωστρεφών ανθρώπων σε περιβάλλον στο οποίο ενυπάρχουν αγχώδεις, οργισμένες, εχθρικές προσωπικότητες, επιδρά με τέτοια ένταση που δεν επιβαρύνει μόνο τον ψυχισμό, αλλά και βασικά όργανα του ανθρώπινου σώματος, όπως η καρδιά.

Σύμφωνα με την κλινική ψυχολόγο Elaine Hatfield – η οποία στην έρευνα εφάρμοσε τη μέθοδο των προσωπικών συνεντεύξεων- η έκθεση σε αρνητικά συναισθήματα σε πρώτη φάση κάνει το υγιές άτομο να διακρίνει πιο εύκολα την αρνητική πλευρά των πραγμάτων και στη συνέχεια να φοβάται, να άγχεται, να περιμένει την κακή εκδοχή της όποιας κατάστασης.

Σε δεύτερο χρόνο, τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώνουν καρδιολόγοι.

«Πάρτε ως παράδειγμα τον θυμό», λέει η καρδιολόγος, Cynthia Thaik, «με το να βρίσκεστε για πολύ καιρό στον ίδιο χώρο με έναν άνθρωπο, ο οποίος σας προκαλεί διαρκώς, σας βάζει στη διαδικασία από τη μία να ξοδεύετε πνευματική ενέργεια, ώστε να τον αντιμετωπίσετε, από την άλλη και προκειμένου να βρίσκεστε σε ετοιμότητα για το επόμενο 'χτύπημα' του, βάζετε όλο σας το σώμα σε κατάσταση συναγερμού. Για την ακρίβεια, φτάνετε το σώμα σας, πολύ συχνά μέσα στη μέρα σε κατάσταση υψηλής αρτηριακής πίεσης, που με τη σειρά της ευθύνεται για πονοκεφάλους, αίσθημα κόπωσης ή ακόμη και άγχους. Αυτή η διαρκής εναλλαγή, από μία φυσιολογική κατάσταση σε μία κατάσταση εκτάκτου ανάγκης φθείρει σταδιακά, αλλά σταθερά το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Σκεφτείτε σαν να συμβαίνει κάτι που σας θέτει σε επιφυλακή και το σώμα σας καλείται να αντιμετωπίσει τις συνέπειες περίπου 6 ώρες αργότερα. Όλα αυτά τα στοιχεία συνδυαστικά ευθύνονται για το αυξημένο ποσοστό καρδιαγγειακών παθήσεων, αλλά και για τα εμφράγματα, ιδιαιτέρως αυξημένα στις γυναίκες την τελευταία δεκαετία», εξηγεί η γιατρός.

Το ίδιο επιβλαβές θεωρείται από τους επιστήμονες και ο κυνισμός. Σύμφωνα με έρευνα που εκπονήθηκε το 2014 και δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Neurology», οι κυνικοί αυτής της ζωής, αποδείχθηκαν και οι πιο εκτεθειμένοι στην άνοια, καθώς και στις καρδιακές παθήσεις.

Αν όλα αυτά δεν είναι ήδη τρομακτικά, ακριβώς επειδή περιγράφονται ως συνέπειες μετά από μερικά χρόνια, η Hatfield έχει κάτι ακόμη πιο τρομακτικό να προσθέσει.

«Όσο περισσότερο χρόνο περνάτε με ανθρώπους γεμάτους αρνητισμό, τόσο τείνεται να τους μοιάζετε. Βάσει της εμπειρίας μας στις προσωπικές συνεντεύξεις, διαπιστώσαμε ότι υγιή άτομα, μετά από συστηματική συναναστροφή με τέτοιες προσωπικότητες εμφάνιζαν τις εξής αλλαγές: μιμούνταν τις γκριμάτσες των τοξικών φίλων τους, τη στάση του σώματος τους -επικριτική και φιλύποπτη, συνήθως- ακόμη και τον τόνο και τη χροιά της φωνής τους. Το σημαντικότερο, όμως, ήταν ότι σταδιακά υιοθετούσαν το μοτίβο συμπεριφοράς τους», τονίζει.

Μικρή επισήμανση: αυτό δεν συμβαίνει επειδή είμαστε «κακοί» άνθρωποι. Συμβαίνει λόγω της ενσυναίσθησης, που μας διακρίνει ως είδος και επειδή ίσως να κατανοούμε, γιατί κάποιος συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο, τείνουμε να συμπάσχουμε. «Αν κάποιος είναι κακοδιάθετος και υπάρχει σοβαρός λόγος γι' αυτό, τείνουμε να τον συναισθανόμαστε», τονίζει η ψυχολόγος.

Σε κάθε περίπτωση κι όσο αντιχριστιανικό κι αν ακούγεται, καλό είναι να εξορίσετε από τη ζωή σας αυτόν τον τύπο ανθρώπων. Μπορεί να είναι το ίδιο βλαβεροί και για τον εαυτό τους, το θέμα, όμως, είναι να αποτραπεί μία μη αναστρέψιμη ζημιά στη δική σας υγεία, καταλήγουν οι ειδικοί.

ΠΗΓΗ: [www.awakengr.com](http://www.awakengr.com)