Salute, studi psicologici dimostrano che lo stress è contagioso

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Signoretti



ISERNIA, 23 APRILE 2014- Secondo alcuni recenti studi si è sperimentato che i disturbi da stress, uno dei problemi psicologici più frequenti, possono essere contagiosi e trasmettibili alle persone a noi vicine. E' stato dimostrato attraverso alcuni studi, pubblicati sulla rivista Psychoneuroendocrinology da Veronika Engert e colleghi del Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences di Lipsia e della Technische Universität di Dresda, in Germania, che anche solo l'osservare una persona che soffre lo stress potrebbe essere causa di un aumento dei livelli di cortisolo, l'ormone considerato la causa di tale disturbo.

Gli studiosi hanno spiegato che i disturbi da stress rientrano tra i problemi psicologici più frequenti e che è inevitabilmente trasmetterlo a chi vive intorno a noi. Il potenziale di 'contaminarci' e comprometterci" è, infatti, elevato. Si è potuto osservare quanto l'empatia sia un fattore importante nella trasmissione. E' stato, infatti, misurato il livello di cortisolo in un individui al quale è stato richiesto di osservare altre persone sottoposte a uno stress psicologico.

[MORE]

Il semplice osservare, nel 26% degli osservatori, ha causato un aumento delle quantità di ormone dello stress nonostante tali soggetti non fossero direttamente sottoposti a stress psicologico. Il livello di cortisolo aumentava, in maggior misura, se l'osservatore aveva un intimo rapporto con la persona soggetta a stress. Altri studi hanno dimestrato, inoltre, che le condizioni di stress aumentavano sia se si osservava la situazione di stress attraverso uno specchio, sia quando si osservava un video (24%

dei casi).

Questo esperimento ha portato, dunque, alla conclusione che anche i programmi televisivi in cui sono presenti immagini e situazioni di dolore, possono aumentare i livelli di stress negli spettatori. Possiamo considerare la natura empatica dello stress una delle implicazioni importanti in termini di sviluppo di malattie associate a una vita stressante.

(Fonte Il Sole 24 Ore)

Elisa Signoretti

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-studi-psicologici-dimostrano-che-lo-stress-e-contagioso/64394