



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.505

Pagina 1/1

Salute mentale, preservala con l'amore

mariagrazia, sabato 08 gennaio 2011 - 11:17:57

Eh gi à, la pillola magica per mantenerci in buona salute mentale non esiste, ma esiste un ottimo espediente per ottenere lo stesso effetto. Quale? Ma semplice & l amore. O per meglio dire, mantenendo a lungo una relazione amorosa. Non importa che non si arrivi al matrimonio, l importante è non lasciarsi mai... o quasi.

Questo è quanto afferma un nuovo studio sul British Journal of Psychiatry. Secondo la ricerca sono sufficienti cinque anni di relazione duratura per ridurre depressione, dipendenza da alcol, droghe e persino tendenze suicide. Dai risultati dello studio è emerso che le persone che avevano rapporti duraturi avevano di gran lunga ridotto il rischio di accusare problemi mentali. Se la relazione era stabile da almeno 5 anni il rischio era solo del 9%, mentre quelli che avevano un rapporto inferiore ai due anni arrivava al 23%.

«Il motivo di questo effetto va ricercato nella stabilità finanziaria e nel supporto emozionale che si ottiene con una relazione lunga, che non è però legato allo status della coppia, visto che si riscontra sia nelle persone sposate che in quelle che non lo sono », spiegano i ricercatori.

Fonte

Insomma, bisogna tener duro i primi anni per ritrovare la stabilità mentale in quelli futuri. E dopo i cinque anni? Si migliora? O si peggiora per lo stress causato da una relazione datata ? Questo i ricercatori non lo specificano(!)

[Im&sdp]