

Minden egészséges férfi mögött egy nő áll

Egy asszony támogatása nélkül könnyen kicsúszik a férfi lába alól a talaj. Mindennél többet jelent számukra elismerésünk és ragaszkodásunk. Abban is segíthetünk, hogy felismerjük, ha baj van, és figyeljünk egészségük megőrzésére!

Összeomolhatnak, ha nincs mellettük egy asszony

Vajon miért betegednek meg hamarabb az egyedülálló férfiak, mint a házasok? Kutatók bebizonyították, hogy a nőknek hatalmas szerepük van abban, hogy fizikai és lelki támaszt nyújtsanak házastársuknak. Egyrészt, ha nincs a háznál egy gondoskodó asszony, felborul a rend, és üres lesz a hűtőszekrény. „A legtöbb párkapcsolatban még megfigyelhetők a klasszikus női-férfi szerepek. Így a házasság évek alatt talán fel sem tűnik, hogy a férfi egy pár virslit sem tud megfőzni. Ha viszont nincs hozzászokva az egyedüléléshez, és mégis magára marad, könnyen előfordul, hogy gyorsételeken fog élni. Esetleg egyre többször nyúl alkoholhoz, hogy enyhítse fájdalmát. Ezzel pedig hosszú távon egészségét veszélyezteti” – kezdi dr. Fehér Gabriella pszichológus. A tanulmányok azonban azt hangsúlyozzák, hogy a férfiaknak nem a meleg étel és a tiszta lakás a legfontosabb. „Különösen vágnak a tiszteletünkre, szeretnék, hogy felnézzenek rájuk, erre pedig csakis egy társ képes. Ha nem éreztetjük velük, mennyire fontosak számunkra, csorbulhat önbizalmuk. Ez az oka annak is, hogy összeomolhatnak, ha nincs, aki mellett igazán erősnek érezhetik magukat. Láthatatlan szálak fűzik őket társukhoz, és ha ez a szál megszakad, akár depresszióba is eshetnek” – folytatja a pszichológus.

46 **Meglepetés**



Dr. Fehér Gabriella
pszichológus

Bizalmasaik vagyunk

A szakemberek rájöttek, hogy az egyedülálló férfiak esetében megnő a szív- és érrendszeri betegségek, a szívroham és a stroke kockázata. Mi több, a fiatal férfiak testi fejlődését is befolyásolja, hogy párkapcsolatban élnek-e. Érdekes módon ugyanez a jelenség a nőknél nem figyelhető meg. A kutatók szerint ennek az az oka, hogy különböző a nők és a férfiak érzelmi beállítottsága. „A férfiaknak hatalmas lelki támaszt nyújt, ha este nem egy sötét, üres lakásba érkeznek haza, hanem társuk várja őket. Ez a nőkre is igaz, csak hogy a férfiak leginkább társukban bíznak, jobban, mint a barátaikban. Ezzel szemben a nők szívesen csacsognak problémáikról a barátnőikkel is” – magyarázza a szakember. Nekik tehát mi vagyunk a legfontosabbak, velünk hajlandók megosztani életük legégetőbb kérdéseit. „Ráadásul a férfiakat a közös célok hajtják előre. Ha együtt tűzzük ki ezeket, és látják, hogy hiszünk a sikerben, az óriási erőt ad nekik. Hasonlóképpen ragaszkodásunk és folyamatos elismerésünk révén nő az önbizalmuk.”

Riporter: Dienes Angéla

Meglepetés Magazin, 2010. dec. 21

