



12.04.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

Psihologul Gabriela Marin: “De Paște, unii oameni ajung la nivelul cel mai înalt al depresiei, din cauza singurătății”

# Singurataea, mai ales de Sărbători, ne îmbolnăvește fizic și psihic

Deși din ce în ce mai multe persoane consideră căsătoria drept o “hârtie”, nenumărate studii au arătat că beneficiile fizice și psihice ale unei relații de durată sunt enorme, iar singurătatea, mai ales de Sărbători, conduce la o stare avansată de depresie, care poate culmina chiar și cu suicid.

Un important studiu realizat la prestigioasa Universitatea Harvard, pe o perioadă de 75 de ani, a relevat că sursa cea mai importantă de sănătate, bogăție, longevitate și stare de bine este un mariaj fericit și sănătos. Mai mult decât atât, persoanele cu legături sociale mai bune cu familia, cu prietenii, comunitatea, sunt mai fericite, mai sănătoase și trăiesc mai mult decât cei cu legături slabe.

“Experiența singurătății se pare că e toxică pentru sănătatea noastră, iar toxicitate ei este mai puternică în perioada Sărbătorilor importante. Oamenii care se izolează sunt mai nefericiți, iar sănătatea lor se înrăutățește mai repede la mijlocul vieții, capacitatea cerebrală le scade mult mai repede și trăiesc mai puțin decât oamenii care nu experimentează singurătatea”, declară psihologul Gabriela Marin.

**Ne putem simți singuri chiar și între oameni**





## **Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela**

**Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2**

**CIF: 299 468 49**

În opinia psihologului Gabriela Marin, mulți oameni se simt singuri chiar dacă sunt înconjurați de prieteni sau chiar dacă sunt căsătoriți. “Putem avea o relație de durată sau o rețea foarte mare de prieteni reali, însă dacă suntem o persoană conflictuală, găsim mereu nod în papură, riscăm să ne simțim din ce în ce mai singuri. Căsniciile în care nivelul conflictual a depășit cu mult limitele normalului, în care afecțiunea lipsește, se dovedesc a dăuna mult sănătății, mai mult chiar decât divorțul”, afirmă specialistul în psihologia relațiilor de cuplu, Gabriela Marin.

### **La bătrânețe, compania prietenilor ne întinerește**

Relațiile bune și apropiate par să ne protejeze chiar și de greutățile bătrâneții. Cele mai fericite cupluri – atât bărbații cât și femeile – au declarat, la 80–90 de ani, că în zilele în care durerile fizice erau mai mari, dispoziția lor rămânea la fel de bună. Însă cei aflați în relații nefericite, în zilele în care aveau dureri fizice mai mari, ele erau amplificate de suferința emoțională. “Relațiile bune nu ne protejează doar corpul, ne protejează și creierul. A te afla într-o relație unită și stabilă cu cineva, la 80–90 de ani, îți oferă protecție. Oamenii în astfel de relații, care simt că se pot baza cu adevărat pe celălalt la nevoie, au memoria bună un timp mai îndelungat. Studiile sociologice au demonstrat că, oriunde pe planetă, persoanele singure mor mai devreme, au o stare de sănătate mai puțin bună, sunt mai sărace și se recuperează mai greu după diverse afecțiuni. Acest lucru este valabil mai ales în cazul bărbaților, care au o rețea de sprijin social mai slabă decât femeile. Atunci când se află într-o relație, bărbații își îmbunătățesc și capacitatea de a socializa”, conchide psihoterapeutul Gabriela Marin.

### **Persoană de contact**

Gabriela Marin

Psiholog

0743.351.579

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508

