

## Совместная жизнь положительно влияет на здоровье | Vivre en couple est bon pour la santé

Author: Заррина Салимова, [Невшатель](#) , 05.07.2017.



Жить вдвоем - полезно для здоровья (wikimedia.org)

Состояние здоровья зависит от семейного положения. У людей, живущих в паре, проблем меньше, говорится в отчете Федеральной службы статистики (OFS).

|  
L'état de santé dépend de la situation familiale. Les personnes vivant en couple ont moins de problèmes de santé, selon l'enquête de l'Office fédéral de la statistique.

## Vivre en couple est bon pour la santé

Федеральная служба статистики проводит опрос о здоровье каждые 5 лет начиная с 1992 года. Исследование, результаты которого были опубликованы в июне, было проведено в 2012 году. В нем участвовали 21 597 человек: мужчины и женщины в возрасте от 25 до 64 лет с детьми и без них.

Как показали результаты опроса, семейное положение влияет на продолжительность жизни: люди, состоящие в браке, в среднем живут дольше. Так, женатые мужчины живут на 4 года дольше неженатых, а замужние женщины – на 3 года дольше незамужних. При этом в возрасте от 30 до 80 лет риск умереть выше у тех, кто живет один. А между 30 и 45 годами вероятность "выйти из игры" у тех, кто состоит в браке, в два раза ниже, чем у одиноких.

В целом, люди, живущие вдвоем, оценивают свое состояние здоровья как хорошее или очень хорошее чаще, чем те, кто живет один (86% и 80% соответственно). Также они реже жалуются на хронические заболевания, такие как инфаркт, повышенное давление, остеопороз, бронхит или артроз.

По данным статистики, совместная жизнь положительно сказывается и на психическом здоровье: 84% состоящих в паре считают себя всегда или почти всегда счастливыми. Среди одиноких людей процент счастливых составляет 70%. Те, у кого нет спутников жизни, в два раза чаще чувствуют себя подавленными и угнетенными и страдают от отсутствия близкого человека, с которым они могли бы чем-то поделиться. Напротив, те, у кого есть партнер, испытывают больше положительных и меньше отрицательных эмоций. Они реже чувствуют себя одинокими, у них больше энергии и жизненных сил. Как отмечают исследователи, общение с близкими и друзьями необходимо для хорошего эмоционального состояния. Социальные контакты дают силы и психологические ресурсы для того, чтобы быстрее решать проблемы и преодолевать кризисы.

По сравнению с теми, кто живет один, люди в паре ведут более здоровый образ жизни: меньше курят, больше двигаются и чаще едят фрукты и овощи. А вот проблема лишнего веса и ожирения зависит скорее от пола, чем от штампа в паспорте. Женатые мужчины чаще страдают от лишнего веса, чем холостые (44% против 38%), тогда как лишний вес у женщин не связан с семейным положением.

Наличие детей повышает нервозность, что ожидаемо и понятно: пары без детей более спокойны и менее раздражительны. Наименее здоровыми оказались родители, которые воспитывают детей в одиночку. Они в два раза чаще жалуются на головные боли, общую слабость и нарушения сна. Также они чаще ходят к врачу, чем все остальные.

Статистический отчет выявил, что в критической ситуации находятся матери-одиночки. Они чаще жалуются на длительные проблемы со здоровьем и хронические болезни. Также они курят в два раза чаще, чем все другие женщины, что, возможно, свидетельствует о повышенном психосоциальном стрессе. У одиноких женщин с детьми меньше энергии, они чаще чувствуют себя беспомощными перед обстоятельствами и оценивают свое качество жизни как хорошее реже, чем другие женщины. 6 из 10 женщин, самостоятельно воспитывающих детей, страдают от одиночества, тогда как среди замужних женщин таких – треть (что тоже, впрочем, не так и мало). 24 % одиноких матерей испытывают подавленное состояние и только

67% из них считают себя счастливыми. Для сравнения: среди женщин, воспитывающих детей вместе с мужем или партнером, эти показатели составляют 14% и 84% соответственно.

Независимо от того, состоят партнеры в браке или нет, совместная жизнь оказывает большой положительный эффект на здоровье. Люди в паре чаще ведут правильный образ жизни, поддерживают друг друга психологически и, в целом, чувствуют себя здоровее и счастливее, чем одинокие.

[лечение в Швейцарии](#)

Статьи по теме

[Все о здоровье швейцарцев](#)

[Дорогое швейцарское здоровье](#)

[Здоровье матерей и новорожденных: два мира - два детства](#)

[Поздние дети и их здоровье](#)

[Здоровье или дым вместо головы?](#)

---

**Source URL:**

<http://www.nashgazeta.ch/news/sante/sovместnaya-zhizn-polozhitelno-vliyaet-na-zdorove>