

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

Auteur: Зарина 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>