

Washington, 2016. október 14. - **Az amerikai elnökválasztással kapcsolatos folyamatos hírek komoly stresszforrást jelentenek az Egyesült Államokban élő felnőttek számára, függetlenül attól, hogy melyik oldalt támogatják** - derül ki az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA) felméréséből.

"Az eredményeink szerint nem számít, hogy az ember demokrata, vagy republikánus: az egyesült államokbeli felnőtt népesség rendkívül stresszesen éli meg a jelenlegi elnökválasztást" - idézte Lynn Bufkát, az APA tagját a Medicalxpress című egészségügyi portál.

A szakember szerint az elnökválasztási csatározás nyomán követéséből fakadó stresszt felerősítik a közösségi médiában megjelenő vélemények, történetek, képek és videók, amelyek súlyosbíthatják az emberek aggodalmait és frusztrációit, nem is beszélve arról a több ezer kommentről, amelyek egy része ellenséges, sőt egyenesen gyűlöletkeltő hangvételű.

Az APA felmérése szerint a 18 éves, vagy annál idősebb amerikaiak 52 százaléka számára jelent bizonyos fokú, vagy egészen jelentős stresszforrást az elnökválasztás. Az érintettek 55 százalék demokrata, 59 százalék republikánus.

Az augusztusban elvégzett internetes felmérés eredményei szerint a válaszadók 38 százaléka mondta, hogy a közösségi médiában zajló politikai és kulturális eszmecserék ugyancsak stresszforrást jelentenek számára.

A közösségi oldalak használóinak több mint fele érzi úgy, hogy az elnökválasztás komoly, vagy nagyon komoly stresszforrást jelent számára, míg a közösségi médiától távol maradóknál ugyanez az arány 45 százalék.

A férfiak és a nők egyformán stresszesen, a különböző nemzedékek azonban eltérően élik meg a Trump-Clinton csatát. Az X generáció - az 1965 és 1980 között született nemzedék - tagjainak mindössze 45 százaléka, az 1946 előtt született veteránok közül minden tízből hat ember, az Y generáció (1980-1994) tagjainak 56 százaléka, a baby boomerek (1946-1964) fele éli meg stresszesen az elnökválasztást.

Az APA szerint azoknak, akik valamelyest enyhíteni szeretnék az elnökválasztási időszak okozta stresszt, érdemes időről-időre egy kis digitális szünetet tartaniuk. Ilyenkor csupán annyi hírt olvassanak, amennyi elegendő ahhoz, hogy informáltak maradjanak, fordítsanak időt saját magukra, menjenek el sétálni, és töltsenek időt a családjukkal, barátaikkal.

Kerüljék továbbá az elnökválasztással kapcsolatos vitákat, vállaljanak önkéntes munkát a közösségükben, karoljanak fel egy számukra fontos ügyet és végül menjenek el szavazni, hogy azt érezhessék, mindent tőlük telhetően megtettek az ügyben.