

Известно, чем отличается предприниматель от остальных людей: он движется к своей цели, не впадая в панику при виде рисков на этом пути.

Женщина-предприниматель – не исключение. Вот только к рискам, связанным с ее здоровьем, деловая женщина не всегда готова.

Когда платит сердце

А риски есть, и немалые. В частности, American Heart Association провела широкомасштабные исследования (17 400 испытуемых) и сделала неутешительные выводы. Женщины, работающие в условиях постоянного напряжения и стресса – а именно этим часто характеризуется деятельность как карьеристок, так и предпринимательниц – имеют почти вдвое больший риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В частности, риск остановки сердца и инсульта для таких женщин выше на 88%. Те, кто жестко эксплуатируют собственные ресурсы, работают подолгу, платят за свою рабочую активность здоровьем сердца: среди них на 40% выше возможность диагноза сердечных заболеваний, которые требуют хирургического вмешательства. Для этой группы также характерен повышенный уровень «плохого» холестерина и высокое давление. В особенности это касается женщин в возрастной группе от 45 лет и старше, то есть как раз тогда, когда карьера/бизнес достигли головокружительных высот.

Наконец, женщины, имеющие сидячую работу, из-за плохой вентиляции легких сталкиваются с еще одной проблемой. В их легких возможность возникновения коагулированных сгустков крови в 2-3 раза больше, чем у женщин с более подвижным образом жизни. Риск еще немного увеличивается у тех, кто принимает оральные контрацептивы или часто летает на самолетах. В конечном итоге появление сгустков крови увеличивает шансы на развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Женщина с новым поведением

Ситуация усугубляется тем, что, согласно английским исследованиям, деловые женщины потребляют вдвое больше алкоголя в сравнении с женщинами более «спокойных» специальностей: 12 условных «дринков» по 125 мл против 6,5.

Другое британское исследование, проведенное в Institute of Community Health Sciences Лондона, обнаруживает, что женщины, находящиеся на высоких управленческих постах, более склонны к алкоголизму (14%), нежели их коллеги мужчины (11%) и тем более, чем женщины, занятые менее ответственной работой (4%). Разница между управленцами мужчинами и женщинами состоит в том, что мужчина, достигший определенных высот в карьере, крайне редко остается одиноким, а семья гармонизирует его эмоциональное состояние. С деловыми женщинами ситуация зачастую обратная: у них не остается ни времени, ни сил, чтобы завести семью, и тогда алкоголь кажется лучшим способом расслабиться.

Те, кто жестко эксплуатируют собственные ресурсы, зачастую платят за свою рабочую активность здоровьем сердца. Для этой группы также характерен повышенный уровень «плохого» холестерина и высокое давление

Голландские ученые обнаружили нечто новое в поведении деловых женщин. Наблюдая 1500 профессионалов обоего пола, занимающих высокие позиции, исследователи обнаружили, что деловые женщины более склонны к измене по сравнению с женщинами не на менеджерских позициях. В количественном отношении «победы» амазонок на любовном фронте приближаются к аналогичным показателям коллег-мужчин.

Объясняется это тем, что женщины-менеджеры решительнее, их не так пугает риск, в то время как секс начинает восприниматься как желанная отдушина и отделяется от чувств. Такой подход к отношениям ранее был характерен для мужчин, а женщина, как хранительница очага, чаще выбирала верность. Получается, деловые женщины – уже не вполне (или не только?) женщины, раз их социальное поведение сродни мужскому?

Решение – в гармонии

Что делать, ведь бизнес или карьера – это не каприз, а жизненный выбор? Медики призывают женщин из группы риска больше внимания уделять своему здоровью и чаще проходить контроль у специалистов. Но самое главное – стараться гармонизировать свою жизнь, видеть больше позитива и по возможности быть довольными всеми ее аспектами.

Одно британское исследование показало, что довольство жизнью в целом снижает риск серьезных сердечных заболеваний на 13%. У тех же, кто вполне счастлив в 4 основных номинациях – работа, семья, секс и довольство собой – риск сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается еще на 13%.

И это как раз очень хорошая новость! Как бы ни обстояли дела в реальности, но женщина, которая способна управлять другими, наверняка может управлять собой. Привести саму себя на отметку «в целом все благополучно» – лучшее, что она может сделать для своего здоровья.

Текст: Виктория Грегуольдо