

10. После разъезда или развода не прерывайте медицинскую страховку и не держитесь за счёт алкоголя

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У людей, которые живут раздельно или развелись, вероятность ранней смерти заметно выше, чем у тех, кто остаётся в браке. У мужчин и более молодых людей она растёт сильнее. Это не обязательно вызвано разводом: у тех, кто разводится, здоровье и доходы могли отличаться изначально. Под вашим контролем две вещи: не прерывать медицинскую страховку и обследования, не держаться за счёт табака и алкоголя.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Продлите медицинскую страховку, откажитесь от алкоголя. Трудность в том, что в этот период легко начать держаться за счёт алкоголя.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединённый анализ 32 исследований, в которых участников сначала регистрировали, а затем наблюдали за ними, охватил более 6.5 млн человек, 160 тыс. смертей, более 755 тыс. разводов и 11 стран. По сравнению с теми, кто остаётся в браке, у взрослых, которые живут раздельно или развелись, риск ранней смерти заметно выше. У мужчин и более молодых людей рост заметнее, чем у женщин и людей старшего возраста. Авторы обсудили четыре возможных пути. Первый — социальный отбор: люди, у которых

изначально отличаются здоровьем или условия жизни, чаще приходят к разводу. Второй — потеря ресурсов: прекращаются доходы и социальная защита. Третий — изменение привычек, связанных со здоровьем: ухудшается ситуация с курением, алкоголем и режимом дня. Четвёртый — хронический психологический стресс (длительное напряжение)

Примечания

Китай — исходная версия. В оригинале сказано лишь «заметно выше» и приведено сравнение групп, но нет кратности повышения риска, которую можно было бы процитировать, поэтому здесь не указаны конкретные числа. Масштаб выгоды оценён как средний по критерию «направление известно, но нет величины снижения, к которой можно применить порог». Об имуществе, долгах и брачных дарах семье невесты при разводе см. раздел 8 и раздел 10. Об условиях воспитания и содержания детей см. раздел 18.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Sbarra DA, et al. (2011). Divorce and Death: A Meta-Analysis and Research Agenda for Clinical, Social, and Health Psychology. Perspectives on Psychological Science. doi.org/10.1177/1745691611414724