

#AMERIČKI ZNANSTVENICI:#

Čini se da su Monthly Pythoni bili u pravu kad su pjevali da "uvijek treba gledati prema svijetloj strani života". Najnovija američka studija pokazala je da optimisti žive dulje od onih koji imaju negativan pristup životu, piše BBC.

Istraživanje je pokazalo da ljudi koji pozitivno razmišljaju češće dožive 85 i više godina jer lakše kontroliraju emocije, što ih štiti od stresnih životnih utjecaja.

Znanstvenici kažu da bi i pesimisti mogli imati korist od toga da zamišljaju budućnost u kojoj svi životni događaji završavaju dobro.

U studiji su sudjelovale dvije grupe ljudi 'regrutirane' za dva različita istraživanja: 70.000 žena koje su sudjelovale o studiji o zdravlju medicinskih sestara i 1500 muškaraca iz zdravstvene studije o ratnim veteranima.

Znanstvenici su pratili podatke o razini njihova optimizma, ali i o sveukupnom zdravstvenom stanju. Svi su morali dati odgovore na pitanja o tomu vježbaju li, kako se hrane, jesu li pušači i koliko često konzumiraju alkoholna pića.

Rezultati su pokazali da je u prosjeku životni vijek najoptimističnijih muškaraca i žena iz studije bio za 11 do 15 posto dulji nego kod onih koje su često morale 'crne misli'.

Studija je pokazala i da je znatno vjerojatnije da takve osobe dožive najmanje 85 i više godina u usporedbi s najmanje optimističnom skupinom.

Premda je moderna medicina jako napredovala i puno se zna o čimbenicima rizika za nastanak bolesti i za preuranjenu smrt, puno je manje informacija o onome što znanstvenici nazivaju "pozitivnim psihosocijalnim faktorima" koji omogućuju zdravo starenje.

Psihijatrica, prof. Lewina Lee s Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Bostonu, koja je sudjelovala u studiji, kazala je da otkrića znanstvenika "upućuju na mogućnost da povećana razina optimizma kod pojedinca značajno utječe na dugovječnost i zdravo starenje".

"Rezultati randomiziranih (nasumičnih) kontrolnih studija pokazuju da, primjerice pozitivno razmišljanje o budućnosti ili intenzivnija kognitivno-bihevioralna terapija mogu povećati razinu optimizma", kazala je prof Lee.

Unatoč tomu, još uvijek nije u potpunosti i precizno razjašnjeno zbog čega, čini se, optimistične osobe žive dulje od onih koje imaju negativniji pristup životu.

"Zdravije navike i niža razina depresije samo su djelomično objašnjenje rezultata našeg istraživanja. Rezultati drugih studija ukazuju na to da optimističniji ljudi često imaju zadane ciljeve i dovoljno samopouzdanja da ih i realiziraju. Učinkovitiji su kada je posrijedi rješavanje problema i vjerojatno na bolji način reguliraju vlastite emocije u stresnim situacijama", pojasnila je.

Optimisti žive dulje

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Utorak, 27 Kolovoz 2019 13:14
Objavljeno: Utorak, 27 Kolovoz 2019 13:14

(Hina)

