

افزایش خطر کاهش حافظه در افراد پرخاشگر

مطالعه محققان نشان می دهد رفتار خصمانه و مهارت های ضعیف مقابله با استرس می تواند بر عملکرد شناختی فرد تأثیر داشته باشد.



مطالعه محققان نشان می دهد رفتار خصمانه و مهارت های ضعیف مقابله با استرس می تواند بر عملکرد شناختی فرد تأثیر داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، اگر می خواهید عقل سالم داشته باشید و در دوره پیری دچار فراموشی نشوید، آرام بوده و آرامش خود را حفظ کنید.

طبق مطالعه جدید آکادمی نورولوژی آمریکا، افراد بزرگسال جوانی که رفتار خصمانه داشته یا برخورد ضعیفی در مقابله با استرس دارند بیشتر در معرض تجربه مشکلات مربوط به حافظه و تفکر در دهه های بعدی زندگی شان هستند.

در این مطالعه مشخص شد افراد دارای بالاترین سطح نگرش خصمانه و مهارت ضعیف مقابله با استرس در مقایسه با افراد دارای پایین ترین سطح این ویژگی ها در تست های مهارت تفکر و حافظه که ۲۵ سال بعد از آنها به عمل آمد بسیار بدتر عمل کردند.

در این مطالعه که شامل ۳۱۲۶ شرکت کننده با میانگین سنی ۲۵ سال بود، شرکت کنندگان بر اساس میزان نگرش خصمانه و مهارت رویارویی با استرس به چهار گروه تقسیم شدند.

از این افراد سوالاتی مبنی بر ارزیابی شخصیت و نگرش شان، توانایی مقابله با استرس، توانایی های فکری و حافظه پرسیده شد. توانایی های شناختی آنها بار دیگر زمانی که میانگین سنی افراد ۵۰ سال بود اندازه گیری شد.

نتایج نشان داد وقتی از افراد خواسته شد تا فهرستی از ۱۵ کلمه را به خاطر آورند، افراد دارای بیشترین نگرش خصمانه در دوره جوانی ۰.۱۶ کلمه کمتری نسبت به افراد دارای کمترین نگرش خصمانه به یاد آوردند.