

خوش بینی عمر را زیاد می کند

محققان گفتند که خوشبین بودن باعث افزایش طول عمر در بیماران قلبی می شود.



سلامت نیوز: محققان گفتند که خوشبین بودن باعث افزایش طول عمر در بیماران قلبی می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری خاورمیانه، تحقیقات جدید نشان داد در صورتی که بیماران قلبی به مسائل نگاه مثبت داشته باشند، بیشتر عمر می کنند.

بر اساس این تحقیقات، بیش از 2800 بیمار قلبی فرم های مربوط به وضعیت روانی خود را پر کردند و از آنها خواسته شد که عقیده خود را درباره میزان قدرتشان برای بهبود و بازگشت به روند طبیعی و عادی زندگی خود بنویسند.

محققان در این تحقیقات متوجه شدند که پس از گذشت 15 سال، 1637 بیمار فوت کردند که مشخص شد 885 بیمار از آنها به دلیل بیماری قلبی فوت کرده اند.

محققان مرکز پزشکی دانشگاه دیوک تاکید کردند: در طول مدت تحقیقات روشن شد بیمارانی که نگاه مثبتی داشتند، 30 درصد کمتر در معرض مرگ و میر قرار گرفتند.

محققان گفتند: افزایش خطر مرگ در بین افراد بدبین حتی با صرف نظر از برخی فاکتورها از جمله شدت بیماری، عمر، جنسیت، افسردگی و کمک های اجتماعی همچنان وجود دارد.

به گفته محققان، این تحقیقات به دلیل اینکه نشان می دهد که نگاه بیمار به بیماریش فقط بر توانمندی وی در بازگشت به زندگی طبیعی تاثیر ندارد بلکه بر سلامت طولانی مدت او و در نتیجه فرصت نجاتش نیز تاثیر دارد، در نوع خود منحصر به فرد است.