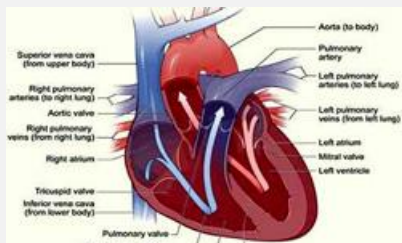


محققان کانادایی راز قلب سالم را کشف کردند

محققان کانادایی گفتند که برای داشتن قلبی سالم و خوب باید خوشبین بود و مثبت اندیشید.



محققان کانادایی گفتند که برای داشتن قلبی سالم و خوب باید خوشبین بود و مثبت اندیشید.

به گزارش خبرنگار اجتماعی فارس به نقل از خبرگزاری خاورمیانه، تحقیقات جدید در کانادا این برداشت رایج در بین مردم را تایید کرد که افراد مثبت اندیش قلبهای سالم و خوبی دارند.

در این تحقیقات آمده است: احساس خوشبینی و سعادت شبه بیماریهای قلبی را از افراد به میزان 22 درصد دور می کند.

کارینا دیویدسون از دانشگاه کلمبیا در شهر نیویورک که بر تحقیقات نظارت داشت، گفت: این تحقیقات از بیش از 1700 نفر انجام شد و آنها برای یک دوره 10 ساله زیر نظر قرار گرفتند.

دیویدسون گفت: تیم کاری من با افراد داوطلب شرکت کننده در تحقیقات مصاحبه های تصویری درباره فشارها و استرس های روزانه آنها و جزئیات زندگی عادی و برآورد فرضی از چگونگی رفتار خودشان در وضعیت های معین گرفتند.

وی گفت: این تیم سپس روی نوارهای ویدئویی میزان احساسات و فعل و انفعالات مثبت هر یک از شرکت کنندگان را کدگذاری کرد.

بر پایه این گزارش، رضایتمندی، نشاط و لذت بردن از فعالیتهای هورمون اضطراب و استرس و فشار خون را کاهش و میانگین ضربان قلب را کم می کند.

تیم محققان عوامل مشترک نظیر ژن ها را که ممکن است همچنین با عواطف و بیماریهای قلبی ارتباط داشته باشند، از نظر دور نداشتند.

دیویدسون تاکید کرد: افراد برای برخورداری از سلامت خوب باید کارهایی را که دوست دارند و از آن لذت می برند، انجام دهند.

وی توصیه کرد که افراد به مدت 10 تا 15 دقیقه به چیزهای دوست داشتنی و لذتبخش مثل خواندن مطبوعات یا پیاده روی یا گفتگو با یک دوست بپردازند.

محققان مرکز پزشکی دانشگاه دیوک نیز پیشتر بر اساس تحقیقات خود گفتند که چنانچه بیماران قلبی به مسائل نگاه مثبت داشته باشند، بیشتر عمر می کنند.

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