

خوش بینی کلید پیری موفق است

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که داشتن نگرشی انعطاف‌پذیر ممکن است راز سالمندی موفقیت‌آمیز، و شاید حتی عامل حفظ سلامت جسمی مناسب باشد.



همشهری آنلاین: یک بررسی جدید نشان می‌دهد که داشتن نگرشی انعطاف‌پذیر ممکن است راز سالمندی موفقیت‌آمیز، و شاید حتی عامل حفظ سلامت جسمی مناسب باشد.

به گزارش لایوساینس پژوهشگران نظرات 1006 بزرگسال میان 50 تا 99 سال (با میانگین سنی 77 سال) که در سان‌دیه‌گوی کالیفرنیا به طور اتفاقی انتخاب شده بودند، را در یک مصاحبه تلفنی 25 دقیقه‌ای جویا شدند.

در این نظرخواهی علاوه بر ارزیابی وضعیت سلامت جسمی این افراد، مانند دچار بودن به بیماری مزمن و معلولیت، به عوامل ذهنی‌تری مانند مشارکت اجتماعی و ارزیابی شخصی این افراد از سلامت کلی و میزان موفقیت‌آمیز بودن پیری‌شان نیز توجه شده بود.

نتایج نشان داد که بزرگسالان سالمندتری که کارکرد جسمی پایین، اما انعطاف‌پذیری بالا - توانایی کنار آمدن با رویدادهای منفی یا موانع- دارند، ارزیابی شخصی‌شان از میزان موفقیت‌آمیز بودن پیری‌شان مشابه با افرادی است که از نظر جسمی سالم‌ترند، اما کمتر انعطاف‌پذیرند.

فیلیپ وی جست، روانپزشک سالمندان از دانشگاه کالیفرنیا در سان‌دیه‌گو می‌گوید: "سلامت جسمی نه شرط لازم و نه شرط کافی برای پیری موفق است. با ترغیب انعطاف‌پذیری و درمان یا پیشگیری از افسردگی می‌توان احتمال پیری موفقیت‌آمیز را بالا برد."

پژوهشگران در مجموع نشان دادند که افرادی که در ارزیابی شخصی‌شان از پیری موفق به خود نمره بالاتری می‌دهند، با احتمال بیشتری تحصیلات عالی، کارکرد شناختی بهتر، ارزیابی شخصی بهتر از سلامت جسمی و روانی، افسردگی کمتر و خوش‌بینی و انعطاف‌پذیری بیشتری دارند.

بررسی‌های پیشین نشان داده‌اند که سالمندان با وجود نقصان جسمی و شناختی که با افزایش سن همراه است، نسبت به افراد بزرگسال کمسن‌تر- دیدگاهی کاملاً مثبت‌تری دارند.

یک تجزیه و تحلیل داده‌ها در سال 2008 بر مبنای نظرسنجی اجتماعی عمومی "مرکز پژوهش نظرات ملی آمریکا" نشان داد که حدود نیمی از ساکنان آمریکا که در انتهای دهه 80 زندگی هستند، گزارش می‌کنند که بسیار خوشبخت هستند، در حالیکه در گروه سنی بزرگسالان کمسن‌تر این میزان یک سوم یا کمتر است.

و یک بررسی بر روی 45000 بزرگسال آلمانی از سال 1984 تا 2007 نشان داد که میزان احساس خوشبختی در میانسالی نزول می‌کند، اما پس از 60 سالگی دوباره بالا می‌رود.

جست در یک بررسی دیگر در سال 2005 از گروهی از آمریکاییان 60 تا 98 ساله که با سرطان، بیماری قلبی، دیابت و مشکلات سلامت روانی یا بسیاری از مشکلات دیگر بودند، نظرخواهی کرد.

این افراد حتی در حالیکه با بیماری‌های‌شان دست به گریبان بودند، میزان موفقیت‌آمیز بودن پیری‌شان را بسیار بالا ارزیابی کرده بودند که جست در آن زمان گفته بود ممکن است به خوش‌بینی و سبک زندگی کارآمد مربوط باشد.

جست که اکنون رئیس انجمن روانپزشکی آمریکا است گفت نتایج این بررسی جدید بیانگر آن است که لزومی ندارد که در آمریکا که حدود 40 میلیون فرد بالای 65 سال در آن زندگی می‌کنند، نسبت به سالمندی دیدگاهی منفی به عنوان یک مشکل بهداشت عمومی داشت.

او می‌گوید: "بحث‌های زیادی در محافل عمومی درباره بار مالی ناشی از هزینه‌های فزاینده مراقبت بهداشتی سالمندان وجود دارد، که آن را اصطلاحاً "سونا می‌نقره‌ای" می‌گویند، اما پیری موفقیت‌آمیز سالمندان می‌تواند گنجینه بزرگی برای نسل‌های جوان‌تر باشد."