



شادی به محافظت از بیماری قلبی کمک می‌کند

افرادی که با دید مثبت به زندگی با احتمال کمتری دچار بیماری قلبی می‌شوند تا آنهایی که کمتر شادمان هستند یا اصولاً غمگین هستند ...

افرادی که با دید مثبت به زندگی با احتمال کمتری دچار بیماری قلبی می‌شوند تا آنهایی که کمتر شادمان هستند یا اصولاً غمگین هستند .

به گزارش خبرگزاری فرانسه پژوهشگران کانادایی که این بررسی را انجام داده‌اند می‌گویند این اولین تحقیقی است که داده‌های عینی در حمایت از این عقیده فراهم می‌کند که روحیه خوب به سلامت قلب کمک می‌کند. در این تحقیق که نتایج آن در ژورنال قلب اروپا منتشر شده است، پژوهشگران 1739 مرد و زن را که در یک پروژه نظارت بر سلامت شرکت داشتند، برای 10 سال پیگیری کردند.

در شروع این بررسی، پرستاران تعلیم‌دیده میزان خطر بیماری قلبی را در این افراد ارزیابی کردند. سپس مشاهده‌گران با استفاده از گزارش شخصی و ارزیابی بالینی علائم افسردگی، خصومت و اضطراب و نیز خلقیات "مثبت" - شغف، شادی، رضایت - را در این افراد در یک مقیاس پنج‌نمره‌ای اندازه‌گیری کردند.

این پژوهشگران با در نظر گرفتن سن، جنس، و عوامل خطر ساز برای بیماری‌های قلبی-عروقی، دریافتند که پس از 10 سال "افزایش میزان خلق مثبت" خطر بیماری قلبی را تا 22 درصد به ازای هر نمره افزایش در مقیاس پنج‌نمره‌ای، کاهش می‌دهد.

این پژوهشگران در توجیه این نتایج چند نظریه ارائه می‌دهند، از جمله اینکه افراد دارای "خلق مثبت" ممکن است دوره‌های طولانی استراحت و آرامش داشته باشند و با سرعت بیشتری استرس‌شان برطرف شود.

البته آنها تذکر می‌دهند پیش از آنکه دکترها بتوانند توصیه‌هایی در مورد چگونگی پیشگیری از بیماری قلبی با تقویت عواطف مثبت ارائه دهند، لازم است کار آزمایشی بالینی در مورد رابطه میان شادمانی و قلب انجام شود.