



تاثیر شاد بودن بر سلامت قلب

مطالعات نشان می دهد که شاد بودن و خوشحالی بر سلامت قلب تاثیر دارد.

مطالعات نشان می دهد که شاد بودن و خوشحالی بر سلامت قلب تاثیر دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه پن استیت ایالت پنسیلوانیای آمریکا به بررسی چگونگی تاثیر خوشحالی و تفکر مثبت بر روی بیماران مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی پرداختند.

برخی مطالعات نشان می دهد که تفکر مثبت موجب طول عمر می گردد. مطالعات دیگر نیز نشان داده است که شاد زیستن باعث بهبود روند بیماران مبتلا به سرطان سینه و ایدز (HIV) می گردد.

علاوه براین اثبات شده است که نرخ بهبود و بازماندگی در افرادی که تحت جراحی قلب قرار گرفته اند، با تفکر مثبت و شاداندیشی افزایش پیدا می کند.

مطالعه اخیر، با بررسی ۱۰ مشخصه مثبت بودن شامل انگیزه داشتن، اعتماد به نفس، غرور، هیجان و الهام پذیری میزان شاد بودن افراد بیمار را مورد مطالعه قرار دادند. نتایج این مطالعه حاکی از آن

بود که احساسات مثبت رابطه مستقیمی با سلامت انسان دارد و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و مرگ ناشی از آن را کاهش می دهد.