

## Уныние не только грех, но и научно доказанная опасность

Безнадёжная печаль. Гнетущая тоска. Всепоглощающая грусть. Такое пессимистичное отношение к жизни не только раздражает, но и сокращает её продолжительность.

Если хотите отпраздновать 85-летие, то старайтесь жить с улыбкой. Это утверждают американские учёные из медицинской школы Бостонского университета. Результаты исследования они опубликовали в научном журнале PNAS.

Работа проходила в два этапа. Сначала психологи проанализировали статистику двух крупных баз данных США. В них хранилась информация об исследованиях долголетия, опирающихся на биомедицинские факторы.

Затем было изучено более 71 000 человек, живущих в США. Из них 69744 женщин в возрасте от 58 до 86 лет и 1429 мужчин в возрасте от 41 до 90 лет. Это были люди разных профессий, с разными условиями жизни и разного социального положения. Учитывались такие факторы, как здоровье, питание, образ жизни, употребление алкоголя, табака и наркотиков.

Участники эксперимента проходили различные психологические тесты. Исследование длилось несколько лет.

В итоге оба этапа показали один результат: **люди с позитивным отношением к жизни в среднем живут намного дольше, чем пессимисты.**



Учёные объясняют: во всём виноват стресс и умение с ним справляться. Ведь он наносит немалый ущерб организму. Соответственно, оптимисты умеют управлять своими эмоциями и выходить из стрессовой ситуации без психических проблем. Также психологи отмечают, что оптимисты в принципе ведут более здоровый образ жизни: правильно питаются, занимаются спортом, медитируют.

*«Женщины-оптимистки живут примерно на 15% дольше, чем пессимистки. Подобный факт наблюдается и у мужчин, правда, у них связь оптимизма с продолжительностью жизни несколько слабее. Кроме того, оптимисты в 50-70% чаще по сравнению с пессимистами доживают до своего 85-летия», - заключает руководитель исследовательской группы Левин Ли.*

Для тех, кто привык смотреть на мир с грустью и печалью это может быть знаком, что пора взглянуть на мир по-новому и перестать раздражать окружающих своим нытьем.

Для иркутян есть ещё один стимул жить с улыбкой, то есть дольше. С 2019 года долгожителям дарят социальные выплаты: на 90-летие – 10 тысяч рублей, на 95-летие – 12 тысяч рублей, на 100-летие и каждый последующий год – 15 тысяч рублей.



НАУКА И ТЕХНИКА, ЗДОРОВЬЕ, ОБЩЕСТВО, МИР  8707 30.08.2019, 15:52  1371  
URL: <https://babr24.com/?ADE=192361> Bytes: 2409 / 2275 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)