

Уныние приводит к слабоумию

Постоянное чувство грусти, беспокойства, тревоги, тоски и вообще негативные мысли приводят к накоплению вредных веществ, а в дальнейшем и к нейродегенеративным заболеваниям, в том числе и к развитию болезни Альцгеймера. К таким выводам пришли учёные из Лондонского университета. Результаты данного исследования опубликованы в научном журнале *Alzheimer's and Dementia*.

Исследование длилось два года, в нём приняли участие 360 человек в возрасте старше 55 лет, оно состояло из теоретической и практической части. В течение двух лет участникам научной работы необходимо было регулярно заполнять анкеты о своей жизни, о своём состоянии, о том, как реагируют на жизненные трудности и насколько положительно размышляют о своём прошлом и будущем. Также регулярно участникам выдавали задания, решение которых определяло математические и логические способности.

В течение всего периода исследования у участников измеряли уровень тау-белка и бета-амилоида с помощью позитронно-эмиссионной томографии головного мозга.

Известно, что при Альцгеймере повышается количество именно этих белков. По их уровню можно судить об умственных способностях человека. Каждый из этих белков ухудшает умственный процесс. Конкретно тау-белки образуются в клетках центральной нервной системы и закупоривают микротрубочки, которые необходимы для правильной работы клеток. А бета-амилоиды скапливаются в так называемые амилоидные бляшки и тоже замедляют умственные процессы человека.

Так, лондонские учёные доказали, что белки вырабатываются в большом количестве и накапливаются в организме во время стресса, тревоги, грусти и других унылых состояниях. Они назвали этот процесс – повторяющимся негативным мышлением (ПНМ). У людей, которые демонстрировали большую склонность к ПНМ, чаще определялось ухудшение когнитивных функций и с большей вероятностью обнаруживаются патологические белки в мозге.

«Приводящие к слабоумию вещества в большем количестве были обнаружены у людей, из анкет которых было выявлена сильная предрасположенность к повторяющимся негативным переживаниям. С тестами на логику они справлялись гораздо хуже чем те, кто указал, что размышляет более позитивным образом», - указано в исследовании.



том, что тау-белки и бета-амилоиды провоцируют возникновение слабоумия, известно уже давно. Но до сих пор не было доказательств, что приводит к их созданию. Учёные из Лондонского университета сделали важное открытие. Теперь известно, что эти вещества активно вырабатываются при пессимистическом образе жизни. Осталось выяснить, каким именно образом грусть, печаль и тревога заставляют организм вырабатывать эти вещества в большом количестве

Учёные советуют пожилым людям не заикливаться на негативных воспоминаниях. Вместо этого лучше научиться медитировать.

Справка:

Болезнь Альцгеймера – распространенное нейродегенеративное заболевание. Наряду с болезнью Паркинсона это одна из главных причин развития старческого слабоумия. По данным Всемирной организации здравоохранения, от старческого слабоумия в мире страдают около 50 миллионов человек, у двух третей из которых диагностировали болезнь Альцгеймера. Их число с каждым годом возрастает и, по некоторым прогнозам, к 2050 году может превысить 130 миллионов человек.

Автор: Миша Ковальски © Babr24.com НАУКА И ТЕХНИКА, ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 9470 22.06.2020, 11:21
👍 1460

URL: <https://babr24.com/?ADE=201978> Bytes: 3386 / 3241 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



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

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

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/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](#)