

Позитивный настрой может защитить человека от болезней сердца

Ученые впервые сумели показать, что положительный настрой на протяжении длительного периода жизни человека может защищать его от развития болезней сердца, приводящих к сердечным приступам, сообщается в статье исследователей, опубликованной в журнале *European Heart Journal*.

"Мы отчаянно нуждаемся в строгих клинических исследованиях в этой области. Если клинические исследования подтвердят наши данные, то эти результаты будут крайне важны для описания того, что врачи и их пациенты должны делать для укрепления здоровья сердца", - сказала ведущий автор публикации, доктор Карина Дэвидсон (Karina Davidson) из Медицинского центра Колумбийского университета, слова которой приводит пресс-служба Европейского сообщества кардиологов, выпускающего журнал.

Авторы публикации провели многолетнее исследование, в течение десяти лет наблюдая за 1,739 тысячи здоровых людей (862 мужчинами и 877 женщинами), отслеживая появление у них симптомов, говорящих о возможном риске развития сердечных болезней. При этом в начале исследования ученые определили риск развития сердечных болезней у этих добровольцев, с помощью тестов и клинической экспертизы установили выраженность у людей симптомов депрессии, враждебной настроенности, беспокойства, а также степень положительного настроения.

Положительный настрой, в данном случае, определяется способностью человека испытывать приятные эмоции: радость, счастье, возбуждение, энтузиазм и удовлетворенность. Эти эмоции могут быть преходящими, однако во взрослом возрасте они, как правило, проявляются стабильно и регулярно. При этом, такой положительный настрой обычно независим от негативного настроения, поэтому люди, с улыбкой шагающие по жизни, могут иногда переживать депрессивные и беспокойные эмоции.

Ученые смогли ранжировать своих подопечных по уровню позитивного настроения по пятибалльной шкале: от отсутствия какого-либо позитивного настроения, до его крайне яркой степени. В результате исследования выяснилось, что люди, стоящие на один пункт выше в этой шкале, по сравнению с другими добровольцами, имеют на 22% более низкий риск вероятности развития сердечных болезней.

"Добровольцы, не имевшие какого-либо положительного настроения, имели более высокий (на 22%) риск развития ишемической болезни сердца (сердечного приступа или стенокардии), чем люди с небольшим положительным настроением, которые, в свою очередь, имели на 22% больший риск по сравнению с обладателями среднего уровня позитивного настроения", - прокомментировала работу Дэвидсон.

При этом, кратковременные депрессивные симптомы не влияют на риск развития болезней сердца у людей с заметным позитивным настроением.

У ученых есть несколько предположений о механизмах влияния настроения человека на здоровье его сердца.

"Во-первых, люди с положительным настроением могут иметь более длительные периоды физического отдыха. Во-вторых, такие люди могут легче справляться с негативными эмоциями и проводить не так много времени в повторном переживании их, что, в свою очередь, сказывается и на физическом здоровье. Однако, на данный момент это все только предположения", - добавила Дэвидсон.

"Как и исследования, показывающие пользу от умеренного регулярного употребления вина, наша работа показывает, что обычным людям следует проверить, уделяют ли они приятным занятиям ежедневно хотя бы немного времени. Если в течение года они ждут своего двухнедельного отпуска чтобы развлечься, то это может быть равноценно чрезмерному употреблению алкоголя. Несколько минут полного расслабления и наслаждения собой определенно полезно для умственного здоровья и может улучшить и физическое здоровье (хотя пока мы этого не знаем наверняка)", - подытожила ученый.

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@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](#)

эл.почта: 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: kasyar.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](#)