

Оптимизм полезен для здоровья

Положительные эмоции действительно могут повлиять на состояние нашего здоровья, но особенно это заметно в пожилом возрасте, утверждают американские психологи Корнельского университета.

То, как мы стареем, определяет качество нашей жизни, говорит профессор Энтони Онг, а позитивные эмоции могут стать мощным противоядием от стресса, болевых признаков и даже болезней. Исследователи считают, что счастливые люди предпринимают более активные шаги по сохранению хорошего самочувствия, например регулярно занимаясь физическими упражнениями и соблюдая режим сна. Также позитивный настрой в жизни помогает людям избегать нездорового образа жизни, включая привычку курения и рискованное сексуальное поведение, говорят эксперты.

Оптимизм также полезен для борьбы со стрессом - известным фактором риска многих заболеваний. Исследования показали, что люди с более сильными положительными эмоциями имеют заниженные уровни химических веществ, связанных с внутренним воспалением в организме, вызывающим стресс. Кроме того, положительный настрой также позволяет справиться с физическими повреждениями работы организма вследствие стресса и естественных процессов старения, отмечают клиницисты.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

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: krsyayr.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](#)