

# A pozitív életszemlélet nem várt hatása

Szerző: [HáziPatika](#)

Létrehozva: 2020. november 4.

Nemcsak a mindennapok telhetnek derűsebben, hanem agyunk egészsége szempontjából is hasznos lehet, ha igyekszünk a dolgok jó oldalát nézni.

Idén a világvárvány következtében sokan megtapasztaltuk az élet kiszámíthatatlanságát és nehézségeit, és egyetértünk abban, hogy nem könnyű most derűlátónak maradni. De megéri - legalábbis egy friss tanulmány szerint. A tudományos munkát jegyző szakemberek szerint **a pozitív és lelkes szemlélet ugyanis fokozottan védhet a korral járó memóriaromlás ellen.** A Psychological Science című tudományos folyóiratban megjelent tanulmány szerzői azt írják, a pozitív életszemléletű embereknek kevésbé romlik a memóriája az idő múlásával, mint azoknak, akik hajlamosak mindennek a rossz oldalát nézni.

## Középkorú vagy annál idősebb alanyokat vizsgáltak

A tudósok közel ezer amerikai felnőttet vontak be munkájukba. Alanyaik közül mindenki középkorú vagy idősebb volt, és a kutatást három szakaszban végezték: 1995-1996 közt, 2004 és 2006 közt, illetve 2013 és 2014 közt.

A résztvevőket arról kérdezték, milyen érzelmeket éltek meg a beszélgetést megelőző 30 napban, illetve az utolsó két szakaszban memóriatesztekben is részt vettek. A kutatók többek közt arra voltak kíváncsiak, hogy **vissza tudnak-e idézni néhány szót rögtön az után, hogy ezeket felsorolták nekik, illetve 15 perccel később.** Az összegyűjtött adatok alapján a szakemberek össze tudták vetni azt, hogy az egyes alanyok milyen szinten élik meg a pozitív érzelmeket és a memóriaromlásuk mértékét.

További tényezők, mint például az életkor, a nem, az iskolázottság, a depresszió vagy az extrovertáltság figyelembevételével a kutatók arra jöttek rá, hogy **a derűlátóbb alanyoknál kevésbé volt szembetűnő a memóriaromlás, mint borúlátóbb társaiknál.** Habár azt a tudósok is hozzátették, hogy sajnos mindnyájunk memóriája romlik a kor előrehaladtával, de életszemléletünkkel a szakemberek szerint igenis befolyásolhatjuk ennek mértékét.