



# אופטימיות היא שם המשחק: התכונה הפשוטה שיכולה להפחית מחלות

מחקר חדש עקב אחר שלוש תכונות אישיות אצל 140 אלף נשים במהלך 14 שנים, ואחר סיכוייהן ללקות במחלות כרוניות. והרי התוצאות

אופיר ארצי | mako בריאות | פורסם 07:00 29/01/19



צילום: gabriela-netto, unsplash

אומרים לנו שתמיד צריך להסתכל על הכוס המלאה, לשמור על אופטימיות ולחשוב מחשבות חיוביות. יש ספרים, שירים, סרטים ומנטרות שלמות סביב זה, אבל הרעיון הכללי הוא מחשבה חיובית בוראת מציאות חיובית. ובכן, מחקר חדש טוען שהתפיסה הזו היא לא רק בריאה מבחינה פסיכולוגית, אלא גם מבחינה פיזיולוגית.

[<< כבר עשיתם לנו לייק בפייסבוק?](#)

המחקר, שנערך במספר אוניברסיטאות בארה"ב ופורסם השבוע במגזין North American Menopause Society, בחן כ-140 אלף נשים במהלך 14 שנים מחייהן, ועקב אחר שלוש תכונות עיקריות: שליליות, אופטימיות ועוינות. תוצאות המחקר גילו כי נשים שדורגו גבוה יותר מבחינת אופטימיות והשקפה חיובית על החיים, הפחיתו את סיכוייהן ללקות בסוכרת סוג 2 ב-12 אחוזים.

לעומת זאת, נשים פסימיות יותר הגדילו את סיכוייהן לסוכרת ב-9 אחוזים, ובכל הנוגע לנשים שדורגו גבוה יותר מבחינת תחושות העוונות, הסיכויים אף עלו ל-17 אחוזים. כמו כן נמצא כי נשים שהתכונות השליליות אצלן היו יותר דומיננטיות הן בעלות סיכון גבוה יותר לפתח מחלות כרוניות אחרות.

### עוד ב-mako בריאות:

[<< הטעות שאתם עושים עם המלפפון שלכם](#)

[<< האמת המטרידה שמאחורי חומץ התפוחים](#)

[<< גילינו משהו מטורף על בטטות שאתם חייבים לדעת](#)

המחקר הוא דוגמה מדעית לכך שהשקפה חיובית יכולה להשפיע על איכות החיים. אופטימיות נקשרת בעבר גם לתוחלת חיים גבוהה יותר, תפקודי לב טובים יותר ורמות מתח נמוכות. בעקבות הממצאים, החוקרים כעת מתמקדים בטיפולים עתידיים בסוכרת ובמחלות אחרות שעשויים להיות קשורים לתכונות ספציפיות של בני האדם. מה שאומר שאם יש היפוכונדרים בקהל, הם בהחלט צריכים להתחיל לחשוב על גמילה.

[מצאתם טעות בכתבה? ספרו לנו ונתקן](#)

מצא כתבה זו ב:

<https://www.mako.co.il/health-news/researches/Article-c55756578349861006.htm?sCh=3d385dd2dd5d4110&pld=1758979194>  
כל הזכויות שמורות ל-www.mako.co.il