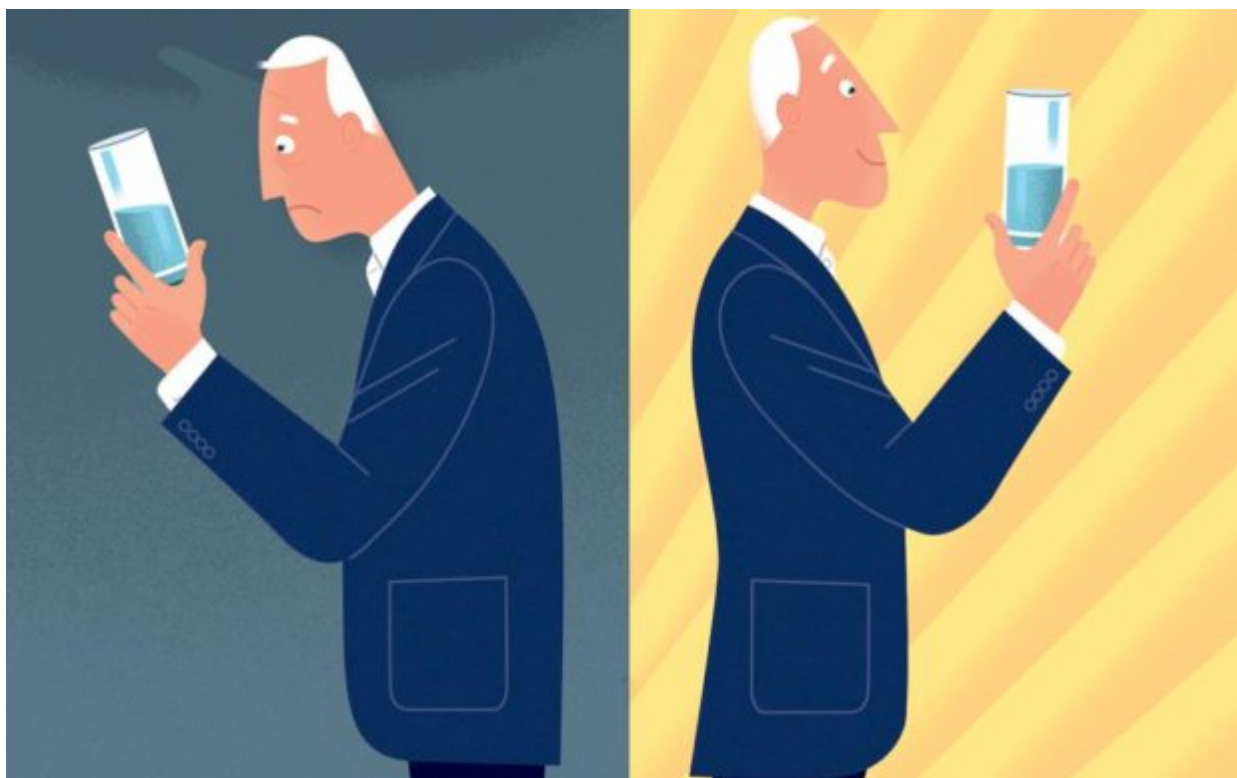


27 Απριλίου 2017

## Η απαισιοδοξία βλάπτει σοβαρά την υγεία μας

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Η χρόνια απαισιόδοξη θεώρηση του ποτηριού ως «μισοάδειου» είναι επιβλαβής για τη σωματική και την ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Οσοι έχουν βιώσει –ή έχουν ζήσει με πάσχοντες από– περιοδικές εμφανίσεις κατάθλιψης γνωρίζουν την ικανότητα της ψυχικής αυτής πάθησης να παρασύρει τους γύρω της σε αρνητικό τρόπο σκέψης.

Η ψυχολόγος Μπάρμπαρα Φρέντρικσον του Πανεπιστημίου της Βόρειας Καρολίνας εξαίρει, όμως, τις θεραπευτικές ικανότητες των «μικροστιγμών θετικότητας», μνημονεύοντας τη θεωρία της ότι η συγκέντρωση τέτοιων στιγμών (μία σύντομη συνομιλία με ένα παιδί) μέσα στην ημέρα μπορεί μακροπρόθεσμα να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ευεξία.

Η έρευνα της δρος Φρέντρικσον και άλλων συναδέλφων της έχει αποδείξει ότι η δυνατότητα του ανθρώπου να παράγει θετικές σκέψεις από δεκάδες καθημερινές του δραστηριότητες είναι ικανή να προλαμβάνει το άγχος και την κατάθλιψη, ενισχύοντας τη σωματική και την ψυχική υγεία.

Αυτό δεν σημαίνει ασφαλώς ότι οφείλουμε να είμαστε διαρκώς θετικοί ή ευτυχείς. Υπάρχουν στιγμές και καταστάσεις που προκαλούν αρνητικές σκέψεις και θλίψη, ακόμη και στους πιο αισιόδοξους. Η μόνιμη αρνητικότητα και απαισιοδοξία, όμως, βλάπτει τη σωματική και την ψυχική υγεία και αναστέλλει την ικανότητα των περισσότερων ανθρώπων να ανακάμπτουν από τις δυσκολίες της ζωής.

Οι αρνητικές σκέψεις ενεργοποιούν τμήμα του εγκεφάλου γνωστό ως αμυγδαλή, το οποίο χαρακτηρίζεται «κέντρο των συναισθημάτων». Ο νευρολόγος Ρίτσαρντ Ντέιβιντσον του Πανεπιστημίου του Ουισκόνσιν έχει δείξει ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι εύπλαστος, ικανός να κατασκευάζει νέα κύτταρα και νέες διόδους. Για τον λόγο αυτόν, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι η «εκπαίδευση» του εγκεφάλου μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερες θετικές σκέψεις. Ένας άνθρωπος μπορεί έτσι να «μάθει» να είναι πιο θετικός, εξασκούμενος σε διάφορες διαδικασίες, οι οποίες ευνοούν τη θετική σκέψη.

### **Παραγωγή θετικής σκέψης**

Η ομάδα της δρος Φρέντρικσον διαπίστωσε ότι με έξι εβδομάδες εκπαίδευσης, με τη μορφή διαλογισμού και με έμφαση στην ευσπλαχνία και την καλοσύνη, οδήγησαν σε αύξηση των θετικών συναισθημάτων και της κοινωνικής διασύνδεσης, βελτιώνοντας τη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος, που με τη σειρά του ελέγχει τους σφυγμούς της καρδιάς. Το αποτέλεσμα είναι ο

καλύτερος έλεγχος των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, οι λιγότερες φλεγμονές και η ταχύτερη ανάρρωση από έμφραγμα.

«Το πόρισμα της έρευνας έδειξε ότι η ώρα είναι κατάλληλη για να μάθουμε να παράγουμε θετική σκέψη», λέει η δρ Φρέντρικσον, ενώ ο συνάδελφός της δρ Ντέιβιντσον συμπληρώνει: «Η καλή διάθεση μαθαίνεται. Το μόνο που απαιτείται είναι υπομονή».

JANE BRODY / THE NEW YORK TIMES

**Πηγή:** [Εντυπη- kathimerini.gr](http://Εντυπη-kathimerini.gr)