

29 Μαΐου 2022

Όσο πιο ευτυχισμένοι τόσο πιο υγιείς; Έρευνα απαντά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Πώς συνδέεται η ευτυχία με την υγεία μας; Πώς μπορεί ένας ευτυχισμένος άνθρωπος να «προλάβει» ή να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τυχόν προβλήματα υγείας; Νέα έρευνα ρίχνει περισσότερο φως στη στενή σχέση ανάμεσα στην ψυχική και σωματική υγεία



Ευτυχία και καλή υγεία συνδέονται άρρηκτα, όπως υποστηρίζουν εδώ και πολύ καιρό οι επιστήμονες. Η ευτυχία, άλλωστε, είναι ο αντικατοπτρισμός της ψυχικής υγείας. Είναι, επομένως, λογικό να έχει δύναμη και επιρροή πάνω στο σώμα μας. Ένας ευτυχισμένος άνθρωπος μπορεί να είναι πιο υγιής και ανθεκτικός απέναντι σε πιθανούς κινδύνους που θα αντιμετωπίσει.

Σε γενικές γραμμές, η επίδραση που μπορεί να έχει η ευτυχία ενός ανθρώπου στην καλή κατάσταση της υγείας του έχει εξακριβωθεί. Το πρόβλημα, ωστόσο, έγκειται στη δυσκολία να διαπιστώσουμε σε ποιες περιπτώσεις η υγεία ενός οργανισμού μπορεί να αποδοθεί στην καλή ψυχολογική του κατάσταση.

Θα μπορούσαμε πιθανώς να ισχυριστούμε ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα υγείας δυσκολεύονται περισσότερο να είναι ευτυχισμένοι. Ίσως, επίσης, οι υγιείς οργανισμοί ακολουθούν περισσότερες καλές συνήθειες, που μπορούν να εξασφαλίσουν μακροχρόνια υγεία και να τους κρατήσουν μακριά από προβλήματα. Κι από την άλλη, σίγουρα όταν κανείς νιώθει ευτυχισμένος, αυτό τον κάνει να αισθάνεται και πιο υγιής.

Η δυσκολία στη μελέτη της συσχέτισης που υπάρχει μεταξύ της υγείας και της ευτυχίας είναι ότι, για να εξεταστεί πειραματικά η ευτυχία των ανθρώπων, θα έπρεπε να χειραγωγηθεί. Αυτή είναι η προσέγγιση που υιοθετήθηκε σε μια έκθεση που δημοσιεύθηκε στο Psychological Science από τους Kostadin Kushlev, Samantha Heintzelman, Lesley Lutes, Derrick Wirtz, Jacqueline Kanippayoor, Damian Leitner και Ed Diener.

Η ερευνητική ομάδα εξέτασε 155 ενήλικες. Οι μισοί εκ των συμμετεχόντων πήραν μέρος σε ένα πρόγραμμα θετικής ψυχολογικής παρέμβασης, συνολικής διάρκειας 12 εβδομάδων. Στο πλαίσιο του προγράμματος αυτού, οι συμμετέχοντες διδάχθηκαν μία σειρά από τεχνικές για το πώς να βελτιώσουν την ψυχική τους κατάσταση, όπως για παράδειγμα το διαλογισμό, το να καλλιεργήσουν την αίσθηση της ευγνωμοσύνης, αλλά και την ανάπτυξη καλύτερων κοινωνικών σχέσεων.

Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες μπήκαν σε μία εικονική λίστα αναμονής και ενημερώθηκαν ότι περιμένουν τη σειρά τους για να συμμετέχουν στο πρόγραμμα της παρεμβατικής ψυχολογικής ανάτασης. Οι απαραίτητες μετρήσεις, ωστόσο, έγιναν για όλους ταυτόχρονα.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, οι ερευνητές καταμετρούσαν τα επίπεδα ευτυχίας των συμμετεχόντων, ενώ παράλληλα κατέγραφαν το πόσο υγιείς νιώθουν. Σημείωσαν, επιπλέον, κάποια ακόμη δεδομένα, όπως τη φυσική τους κατάσταση, την πίεση και τον Δείκτη Μάζας Σώματος. Οι ίδιες υποκειμενικές και αντικειμενικές μετρήσεις επαναλήφθηκαν τρεις μήνες αφότου είχε ολοκληρωθεί το πρόγραμμα παρεμβατικής θετικής ψυχολογίας.

Τα αποτελέσματα ήταν τα αναμενόμενα. Το επίπεδο ευτυχίας των ανθρώπων που συμμετείχαν στο παρεμβατικό πρόγραμμα αυξήθηκε σημαντικά, σε αντίθεση με την ψυχολογική κατάσταση των ανθρώπων που βρίσκονταν στη λίστα αναμονής, η οποία δεν παρουσίασε σημαντικές αλλαγές.

Τόσο μετά το πέρας του προγράμματος, όσο και τρεις μήνες αργότερα, οι άνθρωποι που πήραν μέρος στο παρεμβατικό πρόγραμμα ένιωθαν πιο υγιείς και αντιμετώπισαν λιγότερα προβλήματα υγείας συγκριτικά με όσους δεν παρακολούθησαν το πρόγραμμα. Επιπροσθέτως, παρατηρήθηκε ότι, καθώς προχωρούσε το πρόγραμμα, η αύξηση του επιπέδου ευτυχίας των συμμετεχόντων οδήγησε σε ενίσχυση του αισθήματος υγείας και παράλληλα μείωσε την αίσθηση της αδιαθεσίας.

Ιδιαίτερα ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι η θετική ψυχολογία των ανθρώπων δεν

επηρέασε καμία μέτρηση που σχετιζόταν με τη σωματική τους υγεία. Πιο συγκεκριμένα, δεν παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις στην πίεση ή στον Δείκτη Μάζας Σώματος των συμμετεχόντων.

Τα συμπεράσματα της έρευνας υποδηλώνουν ότι, τουλάχιστον για μία περίοδο 6 μηνών, ένα ικανοποιητικό επίπεδο ευτυχίας έκανε τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο υγιείς, ενώ τους κρατούσε μακριά από την αίσθηση της αδιαθεσίας, συγκριτικά με άλλους ανθρώπους, που δεν είχαν καταγράψει αύξηση στα επίπεδα ευτυχίας τους.

Λιγότερο σαφές, ωστόσο, παραμένει το πώς η αύξηση της ευτυχίας άλλαξε την κατάσταση της υγείας των συμμετεχόντων, καθώς, τουλάχιστον κατά τη διάρκεια αυτής της χρονικής περιόδου, οι βασικοί δείκτες υγείας δεν παρουσίασαν αξιόλογες διαφοροποιήσεις.

Επομένως, είναι πιθανό η ενίσχυση της ευτυχίας να έκανε απλώς τους ανθρώπους να αισθάνονται καλύτερα, με αποτέλεσμα να μην νιώθουν άρρωστοι. Ενδέχεται, επιπλέον, η ευτυχία να μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του σώματος να καταπολεμά τις ασθένειες.

Ένα ακόμη σενάριο που ευσταθεί είναι ότι οι μακροχρόνιες επιδράσεις της ευτυχίας στην υγεία μπορεί να έχουν άλλη αιτία. Πιο συγκεκριμένα, οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι ενδέχεται να είναι πιο πρόθυμοι από τους πιο δυστυχισμένους να ακολουθήσουν υγιείς συνήθειες, όπως καλή διατροφή και άσκηση και παράλληλα να μένουν πιο εύκολα μακριά από βλαβερές συνήθειες, όπως υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και κάπνισμα.

Θα είχε, πάντως, ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε εάν οι μακροπρόθεσμες διαφορές στη χειραγωγημένη ευτυχία επηρεάζουν τους φυσιολογικούς δείκτες της υγείας εκτός από τα υποκειμενικά κριτήρια. Θα ήταν, επίσης, χρήσιμο να δούμε αν οι χειρισμοί που ενισχύουν την ευτυχία οδηγούν επιπλέον σε περισσότερες συμπεριφορές που ευνοούν μακροπρόθεσμα την καλή υγεία.

Πηγή: ygeiamou.gr