

Η κακή διάθεση ανεβάζει την πίεση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



SHUTTERSTOCK

Στα άτομα που δεν έπαιρναν φάρμακα για υψηλή πίεση, τα αποτελέσματα ήταν πολύ καλύτερα στη συσχέτιση καλής διάθεσης και θετικών συναισθημάτων και πίεσης.

Η κακή διάθεση και η κακή ψυχολογία είναι το φαινόμενο των ημερών λόγω των σημαντικών οικονομικών κυρίως προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι πολίτες σε παγκόσμιο επίπεδο.

Τα αρνητικά συναισθήματα έχουν μπει πολλές φορές στο μικροσκόπιο των επιστημόνων. Μια νέα μελέτη εστίασε στο κατά πόσο η κακή μας διάθεση επηρεάζει το ορμονικό, το νευρικό και το χημικό ισοζύγιο του οργανισμού μας με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουμε προβλήματα υγείας.

Οι ερευνητές από το Τέξας των Ηνωμένων Πολιτειών διεξήγαγαν μια μελέτη για να δουν αν υπάρχει διασύνδεση της καλής ψυχολογικής μας κατάστασης με τη πίεση που ανεβάζει ο οργανισμός μας.

Για τον λόγο αυτό εξέτασαν πάνω από 2.500 αμερικανούς πολίτες οι οποίοι όμως είχαν καταγωγή από το Μεξικό. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων ήταν από 65 ετών και πάνω και ζούσαν σε πέντε διαφορετικές Πολιτείες. Εξ αυτών, το 33% των έπαιρνε φαρμακευτική αγωγή για υψηλή πίεση.

Αναλύοντας το ερωτηματολόγιο που συμπλήρωσαν οι συμμετέχοντες, και το οποίο αξιολογούσε σε κλίμακα από 0 -12 το βαθμό των θετικών τους συναισθημάτων, οι ειδικοί διαπίστωσαν, ότι όσο πιο ψηλό ήταν το σκορ στο τεστ αξιολόγησης θετικών συναισθημάτων, τόσο πιο καλή ήταν η κατάσταση τους με την πίεση. Δηλαδή, τα άτομα που ήταν σε καλή ψυχολογία και καλή διάθεση γενικά είχαν χαμηλή πίεση έναντι αυτών που ήταν σε κακή ψυχολογία.

Στα άτομα που δεν έπαιρναν φάρμακα για υψηλή πίεση, τα αποτελέσματα ήταν πολύ καλύτερα στη συσχέτιση καλής διάθεσης και θετικών συναισθημάτων και πίεσης.

Το ίδιο φαινόμενο, αλλά σε χαμηλότερο βαθμό, παρατηρήθηκε και σε αυτούς που λάμβαναν φαρμακευτική αγωγή για υψηλή πίεση.

Οι επιστήμονες επεσήμαναν ότι όσο πιο καλή διάθεση έχει κανείς τόσο χαμηλότερη πίεση είχε. Ακόμη και στα άτομα που είχαν υψηλή πίεση και έπαιρναν φάρμακα, το γεγονός ότι είχαν θετικά συναισθήματα, βελτίωνε τον έλεγχο της πίεσης τους.

Για το λόγο αυτό οι επιστήμονες τόνισαν ότι για να έχει κανείς σε σωστά επίπεδα την πίεση του θα πρέπει να έχει καλή διάθεση και καλή ψυχολογία έναντι των προβλημάτων και τη ζωής. Μια βελτιωμένη ψυχολογία είναι η καλύτερη θεραπεία και η καλύτερη πρόληψη όπως είπαν.

Συμβουλεύουν λοιπόν να ηρεμούμε και να βλέπουμε με πιο θετική ματιά ακόμα και τα πιο σοβαρά προβλήματα και ειδικά να καταπολεμούμε την κακή μας διάθεση κάνοντας θετικές σκέψεις.

Πηγή: naftemporiki.gr