

## SỐNG LÂU HƠN NẾU LẠC QUAN VỀ SỨC KHỎE

Các nhà khoa học chỉ ra rằng nếu như suy nghĩ lạc quan về sức khỏe của mình, thì cơ hội sống lâu cao hơn 3,3 lần so với những người suy nghĩ bi quan, theo Reuters.

Các nhà khoa học chỉ ra rằng nếu như suy nghĩ lạc quan về sức khỏe của mình, thì cơ hội sống lâu cao hơn 3,3 lần so với những người suy nghĩ bi quan, theo Reuters.

Các nhà khoa học tại Trường ĐH Zurich (Thụy Sĩ) đã mời các tình nguyện viên tham gia thí nghiệm kéo dài 30 năm để đánh giá ảnh hưởng của việc tự đánh giá tình trạng sức khỏe của mỗi người đến khả năng sống lâu của họ.

Các nhà nghiên cứu cũng đã tính đến những nguyên nhân khác có thể ảnh hưởng tới tuổi thọ như sử dụng thuốc lá, bệnh tật và chứng cao huyết áp.

Những người lạc quan về sức khỏe của mình sẽ sống lâu hơn những người bi quan

Sau 30 năm, các nhà nghiên cứu đã tìm gặp lại những tình nguyện viên tham gia thí nghiệm. Họ nhận thấy rằng những người suy nghĩ lạc quan về sức khỏe của mình lại khỏe mạnh và có cơ hội sống lâu hơn những người cho rằng mình đang ở trong một tình trạng rất tồi tệ.

Nhà khoa học David Fah từ ĐH Zurich cho biết: “Những người cho rằng sức khỏe của mình tốt sẽ có thêm động lực để nâng cao và duy trì sức khỏe. Ở những người có thái độ tích cực, họ có cả sự lạc quan và mức độ thỏa mãn với cuộc sống”.

Nghiên cứu còn cho thấy những người bi quan về sức khỏe của mình có nguy cơ chết sớm cao hơn 3,3 lần so với những người lạc quan. Với nữ giới, tỉ lệ này là 1,9 lần.

David Fah nói thêm: “Khi điều trị bệnh, các bác sĩ không nên chỉ tìm hiểu sự có mặt của các tác nhân gây bệnh mà còn phải thuyết phục và ủng hộ tinh thần cho họ”.