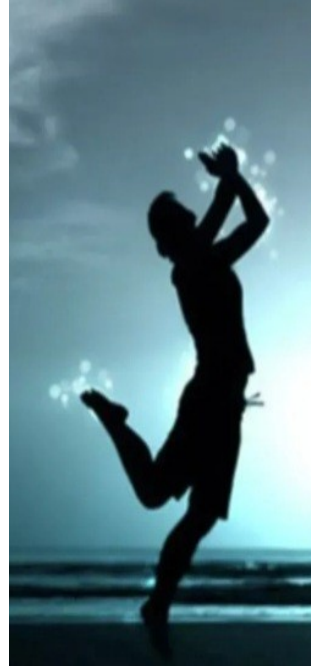


دراسة: السعادة تعمل كدرع وقائي ضد الأمراض المزمنة والقاتلة



أظهرت دراسة علمية حديثة أن السعادة تعمل كدرع وقائي ضد الأمراض المزمنة الخطيرة مثل أمراض القلب والسرطان والسكري والربو، مشيرة إلى أن الأشخاص الأكثر سعادة يتمتعون بصحة أفضل وحماية أكبر من هذه الأمراض.

الدراسة، التي شملت بيانات من 123 دولة، أظهرت ارتباطًا مباشرًا بين مستويات السعادة وانخفاض معدلات الوفاة الناجمة عن الأمراض غير السارية، التي تتسبب بنحو 75% من الوفيات عالميًا، وفقا لموقع "ميديكال إكسبريس".

ووجد الباحثون أن كل زيادة بنسبة 1% في الشعور بالرفاهية الذاتية ترتبط بانخفاض 0.43% في معدلات الوفاة بسبب هذه الأمراض.

وأوضحت البروفيسورة يوليا يوغا، من جامعة ألبيا يوليا، أن "السعادة ليست مجرد حالة نفسية، بل مؤشر صحي قابل للقياس"، مشددة على أن "النتائج تعيد تعريف الصحة لتشمل الرفاهية العاطفية إلى جانب

العوامل الجسدية".

حددت الدراسة عتبة عند 2.7 على مقياس السعادة (من صفر إلى عشرة)، حيث تبدأ الفوائد الصحية بالظهور بشكل واضح.

وأشارت النتائج إلى أن الرضا والتفاؤل يقللان من ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، ما يحدّ من مخاطر أمراض القلب، بينما يعزز التفكير الإيجابي مناعة الجسم ويسرّع التعافي من الأمراض.