

Αισιοδοξία για πετυχημένα γηρατειά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Μια ανθεκτική στάση μπορεί να αποτελεί το μυστικό για επιτυχημένο γήρας. Ενδεχομένως έχει μεγαλύτερο ρόλο και από την καλή σωματική υγεία, ανακάλυψε νέα έρευνα.

Ερευνητές εξέτασαν 1.006 ενήλικες στο Σαν Ντιέγκο, ηλικίας 50 έως 99 ετών, μέσω τηλεφωνικής συνέντευξης, που ακολουθήθηκε από έρευνα μέσω



Οι ερευνητές αξιολόγησαν

καταστάσεις σωματικής υγείας, όπως χρόνια νόσο και αναπηρία, ενώ εστίασαν και σε πιο υποκειμενικούς παράγοντες, όπως κοινωνική δέσμευση και αναφορές των εθελοντών σχετικά με την υγεία και το βαθμό επιτυχημένων γηρατειών.

Η ερευνητική ομάδα ανακάλυψε ότι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας, με χαμηλή σωματική λειτουργικότητα αλλά ανθεκτικότητα-ικανότητα να ανακάμπτουν από αρνητικά γεγονότα-είχαν παρόμοια βαθμολογία του επιπέδου επιτυχημένων γηρατειών με υγιείς που ήταν λιγότερο ανθεκτικοί. Άνθρωποι που ήταν λιγότερο σωματικά ικανοί αλλά δεν είχαν κατάθλιψη ή είχαν χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης ανέφεραν βαθμολογία παρόμοια με αυτή σωματικώς υγιών, που εμφάνιζαν μέτρια έως σοβαρή κατάθλιψη.

Ο ερευνητής Dilip V. Jeste, του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Σαν Ντιέγκο, δήλωσε ότι η τέλεια σωματική υγεία δεν είναι ούτε απαραίτητη ούτε αρκετή και

πρόσθεσε ότι υπάρχει δυνατότητα για ενίσχυση της επιτυχημένης διαδικασίας γήρανσης, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και αντιμετωπίζοντας ή εμποδίζοντας την κατάθλιψη.

Γενικά, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι υψηλότερη βαθμολογία επιτυχούς γήρατος, από τον εθελοντή, ήταν περισσότερο πιθανή μεταξύ όσων είχαν υψηλή μόρφωση, καλύτερες νοητικές λειτουργίες, καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία, λιγότερη κατάθλιψη και μεγαλύτερη αισιοδοξία και ανθεκτικότητα.

Ο Jeste, δήλωσε ότι τα αποτελέσματα της νέας έρευνας υποδεικνύουν ότι το γήρας δεν χρειάζεται να θεωρείται αρνητικό γεγονός, που αφορά τη δημόσια υγεία των ΗΠΑ όπου υπάρχουν περίπου 40 εκατ. ενήλικες άνω των 65. Πρόσθεσε ότι υπάρχει αρκετή συζήτηση σχετικά με το οικονομικό βάρος στην κοινωνία λόγω του αυξημένου κόστους περίθαλψης για ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Ωστόσο, το επιτυχημένο γήρας μπορεί να γίνει σπουδαία πηγή για τις νεότερες γενεές.

Η έρευνα δημοσιεύεται στη διαδικτυακή έκδοση του «American Journal of Psychiatry».

Πηγή: ikypros.com