

Άνοια: Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που μας κάνουν να χάνουμε γρηγορότερα το μυαλό μας

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



Αν και τείνουμε να θεωρούμε την άνοια απότοκο των γηρατειών, νέα έρευνα αποκαλύπτει μια ενδιαφέρουσα σύνδεση μεταξύ της έκπτωσης των νοητικών λειτουργιών και ορισμένων πτυχών του χαρακτήρα



Senior woman spending quality time with her daughter

Οι οργανωμένοι και πειθαρχημένοι άνθρωποι φαίνεται ότι «θωρακίζονται» καλύτερα κατά της άνοιας αργότερα στη ζωή τους. Οι εξωστρεφείς χαρακτήρες μπορεί επίσης να καθυστερούν έως και κατά ένα χρόνο να αναπτύξουν ήπια γνωστική εξασθένηση ενώ τα αποτελέσματα φαίνονται αντίστροφα για άτομα με κυκλοθυμική διάθεση, σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας που δημοσιεύθηκε στο *Journal of Personality and Social Psychology*.

Η μελέτη παρακολούθησε σχεδόν 2.000 ηλικιωμένους στο Σικάγο για έως και 25 χρόνια για να διαπιστώσει αν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους συνδέονται με τη γνωστική έκπτωση.

Οι άνθρωποι που σημείωσαν υψηλές βαθμολογίες «ευσυνειδητότητας» – οργανωμένοι και τακτικοί- είχαν μία παράταση δύο ετών πριν τα πρώτα σημάδια νοητικής εξασθένησης. Οι ενήλικες που θεωρήθηκαν εξωστρεφείς – πιο ομιλητικοί, διεκδικητικοί και συναισθηματικά εκφραστικοί – κέρδισαν επίσης έναν επιπλέον χρόνο μακριά από την άνοια. Όμως, οι εθελοντές με συχνότερες εκρήξεις – λύπη, κυκλοθυμία και συναισθηματική αστάθεια – άρχισαν να υποφέρουν από ήπια γνωστική εξασθένηση ένα χρόνο νωρίτερα. Η ψυχική διέγερση, όπως φαίνεται, αποτελεί έναν από τους ισχυρότερους προστάτες της γνωστικής λειτουργίας.

Σε μία ακόμη σχετική μελέτη του Πανεπιστημίου του Εδιμβούργου και του Northwestern στο Ιλινόις των ΗΠΑ, οι ειδικοί παρακολούθησαν 1.954 άτομα —που ήταν κατά μέσο όρο 80 ετών— από το 1997 μέχρι το 2022. Ζητήθηκε από τους εθελοντές να απαντήσουν με βάση τον βαθμό που ταυτίζονται με διάφορες προτάσεις «Είμαι παραγωγικό άτομο που πάντα ολοκληρώνει τη δουλειά», για να αξιολογήσουν πόσο ταιριάζουν με το κάθε χαρακτηριστικό. Παρότι δεν βρέθηκε, τουλάχιστον μέχρι σήμερα, κάποια σύνδεση μεταξύ των ατομικών χαρακτηριστικών και της διάρκειας ζωής, εντούτοις εντοπίζεται ένας συσχετισμός μεταξύ χαρακτήρα και υγιεινών συνηθειών που είτε θα μπορούσαν να προστατεύσουν από παθήσεις είτε να τις προκαλέσουν.

Οι ειδικοί θα επικεντρωθούν μελλοντικά στον τρόπο με τον οποίο η γνωστική εξασθένηση σχετίζεται με τα άλλα δύο από τα πέντε κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας: την προσήνεια και την δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες.

Η προσήνεια συνδέεται με την εκδήλωση εμπιστοσύνης, καλοσύνης και στοργής ενώ η δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες περιγράφει τον βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι δείχνουν φαντασία και διορατικότητα.

Πηγή: ygeiamou.gr