

Позитивный настрой помогает сохранить память после 50 лет, показало исследование

Исследование, длившееся 16 лет и охватившее более 10 тысяч британцев старше 50 лет, показало, что люди с более высоким уровнем психологического благополучия со временем демонстрировали лучшие результаты в тестах на память. Участники оценивали свое самочувствие, ощущение контроля над жизнью и свободу в принятии решений.

У всех испытуемых на старте не было признаков деменции или серьезных когнитивных нарушений. Исследователи проверяли память через задание на запоминание слов и оценивали уровень благополучия с помощью опросников. Такие факторы, как удовлетворенность жизнью, уверенность в себе и чувство смысла, оказались связаны с более стабильной работой памяти в дальнейшем.

Авторы подчеркивают, что связь между хорошим самочувствием и памятью оказалась незначительной, но статистически значимой. Кроме того, она сохранялась даже с учетом уровня депрессии. Это указывает на то, что благополучие влияет на память независимо от депрессивных состояний.

Однако обратная зависимость — влияние памяти на последующее самочувствие — в рамках этого исследования не была подтверждена. Тем не менее ученые не исключают, что снижение настроения может быть ранним признаком будущих когнитивных проблем.