Чувствуете себя моложе своих лет? Жить будете дольше!

Если люди чувствуют себя моложе своего возраста, может ли это помочь жить дольше и здоровее?

По мнению немецких ученых - очень даже!

«Люди, которые чувствуют себя моложе своего фактического возраста, извлекают пользу из более молодого субъективного восприятия в различных аспектах», - объясняет ведущий автор исследования Маркус Веттштейн (Markus Wettstein).

Опросив более 5000 взрослых среднего возраста и пожилых людей, его команда обнаружила, что ощущение молодости, словно создает защитное силовое поле от стресса. И «это работает во многих направлениях», - считает Веттштейн, который на время проведения исследования работал в Немецком центре геронтологии в Берлине.

С одной стороны, он отмечает, что снижение стресса из-за юношеского самовосприятия приводит к ощутимым физическим преимуществам, включая предотвращение угрозы системного воспаления.

Ощущение себя молодым также положительно влияет на поведение и помогает сохранить физическое и психическое благополучие.

«Люди, которые чувствуют себя моложе, выстраивают для здоровья защиту»,- обращает внимание Веттштейн. Например, они могут быть более физически активными, чем те, кто не чувствуют себя настолько молодыми.

Кроме того, ощущение себя моложе также может быть отличной мотивацией для самосовершенствования, придавая «укрепляющую здоровье» уверенность в своей способности успешно и эффективно выполнять задачи.

Средний возраст участников исследования составил 64 года. Все они были включены в более масштабное длительное исследование старения, физического и психического здоровья.

В течение трех лет их просили указать, на какой возраст они себя ощущали, сколько стрессовых ситуаций переживали, и насколько хорошо они могли выполнять основные повседневные задачи, такие как ходьба, одевание и/или гигиенические процедуры.

В целом, те, кто сообщил о большем стрессе, также указали на снижение способности выполнять эти повседневные задачи. И эта связь, как правило, росла по мере того, как люди старели.

Но связь между стрессом и нарушениями была заметно ниже среди тех, кто указал, что чувствует себя моложе своего настоящего возраста. На самом деле, было обнаружено, что чувство молодости особенно защищает тех, у кого более крепкое здоровье.

«Все это говорит о том, что вмешательства, направленные на то, чтобы помочь пожилым людям чувствовать себя моложе, чем они есть, могут помочь им оставаться здоровыми и жить дольше», - отмечают Веттштейн и его коллеги.

Один из американских учёных, не участвовавший в исследовании, заявил, что предыдущие усилия по изучению вопроса о «субъективном возрасте», вероятно, подтверждают выводы немецкой команды.

«Я не нахожу это удивительным, учитывая предыдущие исследования, которые показали, что ощущение себя моложе своего возраста напрямую связано с широким спектром показателей более крепкого здоровья», - заявил Джим Мэддукс (Jim Maddux). Он является почетным профессором факультета психологии Университета Джорджа Мейсона и старшим научным сотрудником Центра по улучшению благосостояния GMU в Фэрфаксе, штата Вирджиния.

«Новизна этого исследования заключается в том, что чувство молодости защищает людей от опасных последствий стресса. С возрастом этот эффект только усиливается», - считает Мэддукс.

Мэддукс также предположил, что чувство молодости может в конечном итоге привести к так называемому «добродетельному циклу», заставляя людей лучше заботиться о себе и тем самым подпитывая юношеское самоощущение.

«Я только что потерял 10 фунтов, которые набрал во время пандемии», - делится Мэддукс. «И я, конечно, чувствую себя моложе, теперь, когда я снова вижу свой пресс, в отличие от того, что было три месяца назад!»

Однако, Веттштейн и его команда указывают на то, что проведенные исследования также помогли увидеть следующее: если разрыв между самовосприятием и фактическим возрастом станет слишком большим, то это уже перестанет быть полезным.

По мнению Веттштейна, дискуссия заключается вот в чем: «Может ли слишком оптимистичный взгляд на собственное старение иметь недостатки? Ведь чрезмерный оптимизм попросту может оказаться не готов к потенциальным потерям, связанным с возрастом».

«На данный момент требуются дополнительные исследования, чтобы определить, какая степень «позитивности» во взглядах на старение и какой субъективный возраст, наиболее оптимальны и полезны для здоровья, долголетия и благополучия,» - добавляет автор исследования.

Результаты исследования были опубликованы в майском номере журнала «Психология и старение»(*Psychology and Aging)*.

Оригинальная статья: Alan Mozes - Feel Younger Than Your Age? You Might Live Longer, May 2021

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психология, старение, молодость, стресс, здоровье, субъективный возраст.

