

الإيجابية.. وقاية من السكري



كشفت دراسة حديثة عن دور صحي للشخصية الإيجابية بعيداً عن تحقيق النجاحات والحياة العملية. فقد أظهرت مراجعة بيانات مجموعة كبيرة من الأشخاص، أن من يتمتعون بتلك السمة، يُوقفون بدرجة كبيرة خطر إصابتهم بالسكري.

ويشيع داء السكري بنطاق واسع في جميع أنحاء العالم، ويشمل جميع الفئات العمرية ولكن يبقى عامل التقدم في العمر هو العامل الأكبر للإصابة، خصوصاً لمن هم فوق 60 عاماً.

وعلى الرغم من أن هنالك عوامل معروفة ترتبط بزيادة احتمالية الإصابة، كالتاريخ العائلي للمرض، والبدانة، وقلة النشاط البدني، فإن بعض الأمور الأخرى تهدد به. وتوجد دلائل كثيرة على أن الاكتئاب والامتعاض يرتبطان بزيادة احتمالية الإصابة بالسكري، كما أن زيادة مشاعر الكراهية ارتبطت - من خلال دراسات سابقة - بارتفاع سكر الدم أثناء الصوم، وبحالة مقاومة الإنسولين.

وفي الدراسة الحالية قام الباحثون بالتحقق من مدى ارتباط المرض بالسّمات الشخصية، من خلال متابعة الآلاف من النساء في سن اليأس، واللاتي لم يكن قد أصبن بالمرض بعد.

وأظهر تحليل البيانات أن أقل أعداد إصابة بالمرض، كانت وسط من يتمتعن بالشخصية الإيجابية المتفائلة، وأن أعلى

نسبة إصابة كانت وسط الشخصيات العدائية المتشائمة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024