



Novo istraživanje pobilo je mnoge često prisutne pretpostavke o dugotrajnom životu. "Začuđujuće je kako su često općeprihvaćene pretpostavke – netočne", izjavio je dr. Friedman, profesor psihologije i voditelj 20-godišnjeg istraživanja. Friedman i Martin objavili su svoje nalaze u knjizi "Projekt dugovječnosti: Iznenadujući nalazi o zdravlju i dugom životu dobiveni iz 20-godišnje studije".

Friedman i Martin su preispitali i nadopunili podatke koje je 1921. godine počeo prikupljati psiholog Louis Terman sa svojim suradnicima. Terman je prikupio podatke o više od 1500 djece koja su 1921., kada su prvi put sudjelovala u istraživanju, imala 10 godina. Istraživanje koje je postalo poznato pod nazivom Projekt dugovječnosti, pratilo je djecu tijekom njihova života, prikupljajući informacije koje su uključivale obiteljsku povijest i odnose, procjene ličnosti djeteta od strane učitelja i roditelja, hobije, posjedovanje kućnih ljubimaca, uspjeh na poslu, nivo obrazovanja, služenje vojske i brojne druge detalje.

"Došli smo do novih spoznaja u razumijevanju sreće i zdravlja", naglasila je Martin. "Nalaz koji vjerojatno najviše zapanjuje, odnosi se na to da osobine ličnosti i socijalni odnosi u djetinjstvu mogu predvidjeti rizik od umiranja desetljećima kasnije" izjavio je Friedman.

Jedan od rezultata Projekta dugovječnosti koji najviše iznenađuje je nalaz da su ljudi koji su kao djeca bili najveseliji i imali najbolji smisao za humor, u prosjeku živjeli kraće od onih koji su bili manje veseli i manje se šalili. Pokazalo se da su najzdraviji i najduži život imale osobe koje su bile najrazboritije i najizdržljivije. Čini se da dio objašnjenja leži u zdravstvenim ponašanjima, naime veselija djeca više vjeruju u sretne ishode pa češće izražavaju rizičnija ponašanja vezana uz svoje zdravlje kroz godine, primjetio je Friedman.

Dok optimistični pristup može biti koristan tijekom kriza, čini se da pojačan osjećaj da će "sve biti baš kako treba" može biti opasan jer dovodi do smanjenog opreza vezanog uz zdravlje i dug

život. S druge strane razboritost i izdržljivost dovode do važne i dugoročne koristi. Pokazalo se da sreća nije uzrok dobrog zdravlja. Umjesto toga, sreća i zdravlje idu zajedno jer imaju zajedničke korijene.

Mnogi su nalazi ovog istraživanja u suprotnosti s do sada uvriježenim mišljenjem:

- Brak može biti dobar za muško zdravlje, ali za žene nije toliko bitan. Muškarci u stabilnim brakovima imaju najveću vjerojatnost doživjeti 70 i više godina. Više od jedne trećine razvedenih muškaraca ima vjerojatnost doživjeti 70-u. Muškarci koji se nikad nisu ženili, u prosjeku žive duže od onih koji su se ponovo oženili i značajno duže od onih koji su se razveli. Ali, nijedna od ovih skupina u prosjeku ne živi toliko dugo koliko oženjeni muškarci. Razvod je mnogo manje štetan za žensko zdravlje. Žene koje su se razvele i nisu se ponovno udavale, živjele su gotovo jednako dugo kao i žene koje su bile u čvrstom i dugotrajnom braku.
- Poznati savjet "Nemoj previše raditi i biti pod stresom" nije djelotvoran za dobro zdravlje i dug život. Termanovi ispitanici koji su bili najpredaniji i najprivrženiji svom poslu imali su najbolje izgleda za dug život. Kontinuirano produktivni muškarci i žene živjeli su mnogo duže nego njihovi vršnjaci.
- Prerani početak formalnog obrazovanja (polazak u prvi razred prije šeste godine) je rizični faktor za raniju smrtnost. Dovoljno vremena za igru i sposobnost povezivanja s prijateljima u razredu veoma je bitna za djecu.
- Igranje s kućnim ljubimcima nije povezano s duljim životom. Ljubimci mogu ponekad poboljšati psihološku dobrobit, ali oni nisu zamjena za prijatelje.
- Ratni veterani imaju manju vjerojatnost dugotrajnog života, ali stres uzrokovan ratom ne mora nužno biti glavna prijetnja zdravlju, češće je to skup nezdravih obrazaca ponašanja.
- Ljudi koji se osjećaju voljenima i željenima, izvještavaju o većoj psihološkoj dobrobiti, ali ne žive dulje. U socijalnim odnosima, najjasniji doprinos zdravlju dolazi od uključivanja u socijalne odnose i pomaganja drugima.

"Nikada nije prekasno za odabir zdravog puta, a prvi je korak odbacivanje briga. Neke od sitnica za koje ljudi smatraju da će im pomoći u vođenju zdravog i dugog života, kao što je na primjer briga o omjeru omega-6 i omega-3 masnih kiselina u hrani koju jedemo, zapravo nas skreću s glavnog puta", rekao je Friedman.

Kada kod sebe prepoznamo dugotrajne obrasce zdravog i nezdravog ponašanja, možemo se usmjeriti na povećanje učestalosti zdravih obrazaca. Nemoguće je promijeniti sebe preko noći, ali postupnim uvođenjem malih promjena moguće je stvoriti put do duljeg života, zaključuju Friedman i Martin.

## Projekt dugovječnosti

Autor Jasmina Tumpić  
Četvrtak, 31 Ožujak 2011 07:26

---

[Psychcentral.com](http://Psychcentral.com)

Prevela: Jasmina Tumpić