

15. Воспринимайте мысли вроде «всё точно станет хуже» как симптом, а не как факт

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В исследовании близнецов, за которыми наблюдали 20 лет, с каждой ступенью повышения уровня пессимизма вероятность смерти за тот же период была примерно на 13% выше, а вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний — примерно на 20% выше. При этом более высокие оценки оптимизма не давали соответствующей пользы. Поэтому работать нужно с пессимизмом, а не с «нехваткой позитивного настроения».

Затраты

Денег не нужно. Трудность в том, чтобы воспринимать такие мысли как симптом, а не как факт.

Выгода

В Австралии за 2978 близнецами в возрасте 50 лет и старше наблюдали в среднем 20 лет. За это время умерли 1068 человек. При повышении оценки по шкале пессимизма на 1 стандартное отклонение риск смерти за тот же период был примерно на 13% выше (отношение рисков 1.134). Доверительный интервал для этого числа: 95% CI 1.065–1.207, $P=8.85 \times 10^{-5}$. Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний был примерно на 20% выше (1.196, 1.045–1.368, $P=0.0093$). Связи со смертью от рака не было. Оценки оптимизма тоже не имели явной связи со смертностью.

Примечания

Спорно: Это лишь наблюдение, без разделения на группы. Кто-то скажет: «На самом деле сначала появилась болезнь, а уже потом — пессимизм». Авторы

возражают: если бы это было так, связь со смертью от рака тоже должна была бы быть. Но всё же могли остаться факторы, которые не измеряли. Оптимизм не оказывал защитного действия, поэтому не нужно заставлять себя «мыслить позитивно». Нужно не принимать пессимистичные ожидания за точный прогноз будущего.

Источники

Источники исходной версии

1. Whitfield JB, Zhu G, Landers JG, Martin NG (2020). Pessimism is associated with greater all-cause and cardiovascular mortality, but optimism is not protective. *Scientific Reports*, 10, 12609. doi.org/10.1038/s41598-020-69388-y