

## [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

# Pesymiści żyją dłużej



**Niewielkie oczekiwania w stosunku do przyszłości mogą wydłużać życie - uważają niemieccy naukowcy. W porównaniu z rówieśnikami o pozytywnym spojrzeniu na świat, pesymistyczni starsi Niemcy mają tendencję do dłuższego życia i lepszego zdrowia - podał magazyn "Psychology and Aging".**

"Bycie nadmiernym optymistą w przewidywaniu przyszłości było związane z większym ryzykiem niepełnosprawności i śmierci w ciągu nadchodzącej dekady - powiedział Frieder R. Lang z University of Erlangen-Nuremberg. - Pesymizm dotyczący przyszłości może skłaniać do większej troski o życie i podejmowania środków ostrożności w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa".

Ekipa Langa przyglądała się wynikom corocznych badań Niemców w wieku 18-96 lat, przeprowadzone w latach 1993-2003. Były tam dane dotyczące ich zdrowia, a także ocena obecnej i przyszłej satysfakcji z życia (w odniesieniu do kolejnych 5 lat) w skali od 1 do 10.

Wśród osób w wieku 65 lat lub starszych, 43 proc. respondentów nie doszacowało swojej przyszłej satysfakcji. 32 proc. ją zawyżyło, a jedna czwarta oceniła ją z właściwą precyzją.

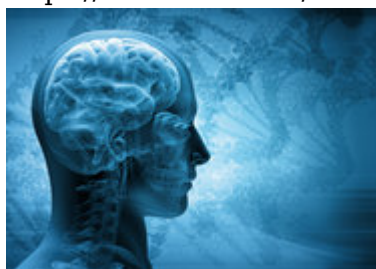
Każdy punkt zawyżonej satysfakcji był związany z 9,5-proc. wzrostem szans na późniejsze zgłaszanie niepełnosprawności i 10-proc. wzrostem szansy na zgon w ciągu pięciu lat.

"Co ciekawe, stwierdziliśmy, że dobre zdrowie i stabilny dochód wiązały się z niższymi oczekiwaniami w porównaniu z osobami o gorszym zdrowiu i niższych dochodach" - powiedział badacz. "Odkryliśmy poza tym, że wyższe dochody były związane z większym ryzykiem niepełnosprawności" - dodał Lang.

Wyniki innych badań, przeprowadzonych wśród stulatków w ubiegłym roku, wskazują jednak odwrotną korelację. Wynika z nich, że optymizm i bycie otwartym na ludzi mogą być ważnym elementem długowieczności, prawdopodobnie w powiązaniu z genami.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

**GŁOSUJ W SONDZIE:** <http://laboratoria.net/#sonda>  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/16846.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## **Ruszyła Akademia Energii Jądrowej**

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**