



**Оптимизм может быть полезен не только для психического, но и физического здоровья: клиницисты Университета Кентукки и Университета Луисвилля /США/ заметили, что люди, которые оптимистично настроены в отношении своего здоровья, действительно чувствуют себя лучше.**

Например, люди, нацеленные на скорое выздоровление после операции трансплантации сердца, на самом деле быстрее поправляются. При этом медикам неясно, каким образом оптимизм затрагивает наше самочувствие или почему пессимизм наоборот ухудшает здоровье.

Для проведения эксперимента психологи «завербовали» на лето 124 студентов. Молодых людей опросили, как они настроены в отношении своей учёбы, а затем ввели инъекцию, которая должна была вызвать иммунный ответ. Спустя два дня медики вновь обследовали участников на реакцию организма на инъекцию. Было замечено, что при оптимистичном настрое студентов ответ иммунитета на инъекцию усиливался, а при признаках пессимизма или апатии протекал вяло. Согласно результатам, оптимизм может способствовать укреплению иммунитета против некоторых инфекций.