



## Что делать, если...

(Советы врача)

**Ведущий рубрики – доктор Шаевич**

Я люблю Новый год. Мне кажется, это



самый волнующий праздник, до которого додумалось человечество. Праздник, когда мы снова превращаемся в детей, когда возвращается сказка, и хочется верить в добрых волшебников. И пусть мы давно повзрослели и твёрдо знаем, что подарки под ёлочку кладёт

не Дед Мороз, а нос у него краснеет вовсе не от холода, и его “внучку” Снегурочку дома ждут собственные внуки, но в душе у каждого из нас продолжаете жить ожидание чуда. Мы верим, что наступит Новый год, и наша жизнь непременно изменится - станет счастливее, здоровее и радостней. А самое замечательное, что так оно и будет!

Нужно только немного постараться. Несколько лет назад в Гарварде были подведены итоги необычного исследования: в течение почти 70 лет пять поколений ученых вели наблюдения за группой из восьмисот человек. Специалисты пытались понять, из каких конкретных положительных величин складываются понятия счастья и радости жизни. Еще до начала Второй мировой войны были отобраны несколько сотен психически и физически здоровых и не склонных к нарушению закона школьников и студентов. Среди них были выходцы из обеспеченных семей и обитатели городских трущоб, одарённые дети и скромные троечники. Все они, как умели, устраивали свою жизнь, а каждые несколько лет заполняли анкеты и проходили медицинское обследование. Результаты уникального опыта вылились в ставшую бестселлером книгу последнего руководителя проекта доктора Джорджа Вэйланта. Сравнивая жизнь с минным полем, он предлагает ступать по следам тех, кто уже успешно прошёл по нему, и с удовольствием делится чужим опытом счастливой и долгой жизни.

Итак, первое правило счастливой жизни: болеть можно, но нельзя чувствовать себя больным! Наша собственная оценка своего физического состояния гораздо важнее, чем объективные показатели.

Никакие плохие анализы, кардио-, эхо- и прочие «граммы», перенесённые инсульты, инфаркты и иже с ними не властны омрачить старость, куда человек воспринимает их как дорожные происшествия, неизбежные в длительном путешествии поломки, а не как основное содержание маршрута. Оптимисты и в более тяжёлом состоянии выглядят и чувствуют себя значительно бодрее ровесников и даже более молодых пессимистов.

Второе правило: любовь - есть жизнь в самом буквальном смысле слова.



Если к 50 годам верный спутник жизни обретён - неважно, с первой или пятой попытки, - это верный признак того, что вы отпразднуете своё восьмидесятилетие в светлом уме и добром здравии. Более того: оказалось, что стабильный брак - гораздо более надёжная примета долголетия, чем низкий уровень холестерина в те же 50. Доктора уверяют: дольше и счастливее живут те, кто любит и любим, кто умеет выслушать и посочувствовать, кто открыт людям и доброжелателен.

Правило третье: умение прощать - один из самых верных ключей к счастливому долголетию. А накопленные обиды - на всё ли мироздание вообще или на ближайшее окружение - пожирают ум и тело, как раковые клетки, забирая годы и умение испытывать радость. Светлые стороны жизни заслуживают большего внимания, чем тёмные. Кстати, недавно учёные обнаружили, что свойственный некоторым пожилым людям враждебный настрой - сам по себе фактор риска развития коронарной недостаточности, причём неизмеримо больший, чем высокий холестерин, избыточный вес, гипертония и курение.

Правило четвёртое: заботьтесь о психическом здоровье. Гарвардские исследования выявили закономерность: люди, обратившиеся за помощью к психоаналитику, на 33% реже посещают других врачей, на 75% реже попадают в больницу, пропускают почти в половину меньше рабочих дней и принимают на треть меньше лекарств. И этот эффект сохраняется на протяжении 2,5 лет после завершения курса психотерапии! Умение справляться с житейскими бурями предохраняет организм от преждевременного износа. Мало того, согласно статистике США, едва ли не самая большая продолжительность жизни отличает психоаналитиков, которые, как известно, обязаны регулярно сами подвергаться психоанализу.

Ещё одно правило счастья: учиться никогда не поздно и всегда есть чему. Люди, получившие хотя бы неполное высшее образование, живут в среднем на 6 лет дольше тех, кто пренебрёг такой возможностью. Видимо, секрет в том, что у образованных людей более широкие интересы и высокая культура, более ответственное отношение к своему здоровью. Возраст - не оправдание нежелания учиться. Наоборот, пожилые люди избавлены от сумасшедшего темпа рабочих будней и могут в полной мере получить удовольствие от новых знаний и навыков. Психологи заметили, что готовность к освоению новых сфер и занятия творчеством прибавляют пенсионерам гораздо больше бодрости и уверенности в себе, чем устойчивое материальное положение.

Слушайте своего доктора и будьте здоровы и счастливы в новом году!

