



Самая суть человеческого здоровья - это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне - то должно и всем быть хорошо!

Михаил Пришвин

**Здоровье так же заразительно, как и болезнь.
Ромен Роллан**

Я тут недавно подумал, что если изначально цикл наших статей в газете начинался как врачебные заметки, то надо, хотя бы периодически, писать и на медицинские темы. Вот и решил, что пришло время. И когда подвернулся интересный материал, захотел поделиться им с Вами.

Вы знаете, кто такой *Niall Horan*? Нет? А о группе «*One Direction*» слышали? Тоже нет? Да-а-а. Ну ладно, это не страшно. Я тоже до недавнего времени, как говорится, ни сном ни духом. Пока дочь однажды категорически не заявила, что если она не попадёт на их единственный концерт в Берлине, то её жизнь совершенно не удалась, кончилась, не начавшись или уж точно будет, как минимум, испорчена навсегда и безвозвратно. И всё по моей вине. Не желая доводить дело до трагического финала, я решил вспомнить, как сам в своё время отрывался на концертах «Машины времени» и «Воскресенья», и совершить родительский подвиг, поехав с ней в столицу.

Концерт английской группы мальчиков, очень похожих на девочек, - это было что-то. Про стоячие билеты без места по цене социального пособия на месяц, про девушек, ночевавших уже трое суток под открытым небом, чтобы не пропустить момент приезда кумира и попасть в первые ряды счастливых, стоящих у самой сцены, про слёзы и сопли кричащих в экстазе поклонниц во время концерта я упомяну лишь вскользь, чтобы дать возможность оценить атмосферу.

Я же заранее озадачился: как мне самому с пользой провести этот непростой день, чтобы и дочери не мешать тусоваться с такими же озабоченными, как она, но и самому не сидеть целый день в гостинице, сходя с ума, слушая песни вышеупомянутой группы, рвущиеся из-за каждой двери в отеле, расположенном в ста метрах от концертного зала.

Ещё дома я заранее поднял свою папку со всеми приглашениями на симпозиумы, конференции и заседания по всей стране, которые каждый врач получает десятками на день, и стал искать что-то подходящее на это время в Берлине.

К сожалению, именно в этот день в столице гинекологией и акушерством никто не интересовался. Зато на глаза попалось приглашение на конференцию по психотерапии, которую организовывал профессор, чьё имя мне было уже хорошо известно: мы были шапочно знакомы и даже имели возможность пару раз пообщаться, когда он преподавал мне на курсах по базисной психотерапии. Тема конференции заинтересовала: «Психо-эмоциональное здоровье: только ли две стороны у этой медали». И проводили её в здании немецкой оперы, экскурсия по которому входила также в программу. Как, впрочем, и обед в закрытом ресторане, предназначенном только для сотрудников театра. Интересная тема, приятные люди, знакомство с театральным закулисным и возможность трапезы рядом со звёздами мировой величины - что ещё надо человеку для счастья! «Да, тема - не самая чтобы волнительная, но и выбор у меня небольшой. Не понравится - выплыву на задних рядах. Ну не ехать же, в

конце концов, в *Charité* на симпозиум по сахарному диабету»,- подумал я и отправил *Fax* с согласием на участие.

Сразу скажу, что спать на конференции не пришлось. Доклад профессора захватил с первых слов настолько, что даже не понадобилась огромная чашка кофе, заготовленная заранее на всякий случай.

Перехожу к сути: профессор М., он же заведующий кафедрой практической психотерапии и директор исследовательского центра психического здоровья при Бохумском медицинском университете, последние десять лет проводил масштабнейшее исследование, посвящённое теме, вынесенной в название конференции.

Научные разработки проводились на территории Германии, России, Китая, Пакистана и США и охватили более 10000 человек. Разнообразие стран, менталитета и представления о психическом здоровье обусловило такой разброс стран. При этом самым сложным оказалось найти ту самую универсальную систему опроса и интерпретации полученных данных.

Наверное, здесь я не стану пытаться давать оценку результатам многолетней работы огромного коллектива, к тому же данные были рассчитаны всё-таки на врачебную аудиторию. Я просто попытаюсь, не вдаваясь в статистические выкладки, пересказать содержание доклада с небольшими комментариями, а уже право делать выводы предоставлю каждому из Вас.

Итак. На ключевой вопрос *Что самое главное в жизни человека?* абсолютное большинство опрошиваемых ответило: *Здоровье*, поставив его на первое место во всех опросах.

Но что такое *Здоровье*? Означает ли это только отсутствие болезни? Можно ли, имея явные физические заболевания, чувствовать себя здоровым, и наоборот? Какое влияние оказывают на нас эмоции и чувства? И в конце концов, могут ли наши чувства влиять на нашу социальную жизнь и даже на её продолжительность?

Сразу скажу, что ответы на эти вопросы подтверждены статистически исследованиями большого коллектива учёных, приняты специалистами, опубликованы, а значит научно неоспоримы. Хотя, возможно, и не бесспорны.

Начну с последнего вопроса: *Продолжительность жизни*. За основу были взяты автобиографические жизнеописания почти двухсот монахинь в возрасте 75-95 лет, проживших большую часть жизни в монастырях, то есть людей одного пола, с одинаковыми условиями пребывания, питания и социального статуса. Выяснилось, что те из них, кто указал (с их точки зрения и восприятия) большее количество позитивных моментов в течение жизни, прожили в среднем на десять(!) лет дольше. То есть получается - счастливые живут дольше.

Не менее интересные результаты были получены в другой исследуемой группе, где выяснилось, что положительные эмоции и чувства, такие как доброжелательность, радушие, довольство, дружелюбие и любовь(!) значительно улучшают и делают более многогранным человеческий репертуар возможных взаимодействий с окружающей средой. То есть улучшают способности практически думать, добиваться поставленных целей, выходить из сложных ситуаций, помогают успешнее коммуницировать с людьми.

И наоборот, негативные эмоции снижают эти способности до размеров

элементарных врождённых реакций: бежать, спастись... Или, что ещё хуже, - «принимать бой». То есть вызывают агрессивную реакцию и повышенную конфликтность.

Перевозу: если мы находим время встречаться с друзьями, заниматься спортом, читать книги, петь под душем, выезжать на природу или танцевать без повода, то в итоге мы решаем возникающие проблемы любого свойства гораздо эффективнее, становимся более успешными и как результат - более здоровыми. И значит, дольше живём.

В противном случае, наши реакции сводятся к уходу от реального решения жизненных сложностей; мы, подобно страусам, прячем голову в песок и скрываемся от проблем в виртуальном мире, сидя за компьютером, телефоном, телевизором и нездоровым питанием. В результате — нами овладевает неудовлетворённость, страхи, депрессия и даже желание окончательного решения всех проблем, вплоть до сведения счётов с жизнью.

Теперь включите воображение и представьте себе, что человек состоит из трёх компонентов: биологического, психологического и окружающей среды (три огромные сферы вокруг нас). И на каждый из них мы сами можем активно влиять. Пример: мы можем заниматься спортом (био), петь и танцевать (психо) и общаться с друзьями (среда). И таким образом влиять на здоровье, на успешность, на продолжительность жизни. Мы - не статические образования, мы в состоянии менять и меняться.

Теперь о другом. Примерно с конца семидесятых существует теория «Малого Мира или шести контактов». Возможно, многие слышали о ней или читали. Расскажу вкратце. Суть в том, что все люди на Земле связаны между собой через максимум шесть контактов. Абсолютно все.

Пример (из исследования под названием «Соединённые», 2009): как может быть связан молодой парень, убирающий в фитнесстудии в Мюнхене, с актёром Арнольдом Шварценеггером? Оказывается, очень просто. Объясняю. Хозяин фитнес-клуба был много лет назад ещё школьником на практике в США, там он жил в принимавшей его семье, чей сын ходил в школу с племянником массажиста, работающего у Шварценеггера. Всё элементарно. Шести контактов.

Но к чему нам это нужно? Опять-таки, это надо знать, чтобы быть здоровым. Примитивно? Да не совсем.

Просто любое звено из этой «шестёрки» (хотя их может быть и меньше) способно влиять на нашу жизнь. То есть, например, парикмахер учительницы по биологии моей дочери способна испортить мне вечер в пятницу. Парикмахер не выпалась - неудачная причёска у учительницы - её плохое настроение - незаслуженная оценка по предмету у моего ребёнка - недовольная дочь - испорченный вечер у родителей. По-моему, железо-бетонно логично.

Или ещё интересные результаты. Исследование «Счастье», США, 2008, 2338 человек. За основу были взяты большие группы людей, регулярно общающихся между собой. По результатам опросов - счастлив или несчастлив человек - составили огромные графики, напоминающие генеалогическое дерево. Только вместо родственников были внесены друзья, приятели, коллеги и просто знакомые. Представили? Оказалось, что существуют как «счастливые» ветви дерева, так и «несчастные». Всё зависит от числа в них счастливых и несчастливых людей. Там, где довольных индивидуумов больше, там и царит

положительная атмосфера. Люди могут быть и не знакомы между собой, но влиять друг на друга как позитивно, так и нет. А ещё оказалось, что эти ветви могут как «выздоровливать», так и «заболевая». Появление нового члена в кругу знакомых, может «заражать» всех окружающих, подчас не знакомых напрямую людей, улучшая или ухудшая общий настрой в сообществе. Причём эти принципы работают и в системе ветвей настоящего генеалогического дерева, между родственниками.

Американцы не были бы американцами, если бы не привязали всё это к финансовой составляющей. Они доказали, что увеличение числа счастливых людей на ветви дерева всего лишь на два процента сопоставимо для многих участников, находящихся на ней, с эмоциональным удовлетворением, равным увеличению годового дохода на 10000 долларов. Перевожу: познакомился со счастливым позитивным человеком, считай заработал лишних 800 долларов в месяц.

Подвожу итоги. Так что же конкретно надо делать, чтобы попытаться изменить жизнь к лучшему?

Чтобы быть здоровым и счастливым (а как выяснилось - и богатым), согласно выводам исследования, необходимы:

- физическая и психическая активность;
- регулярность занятий, чем бы там ни было;
- наличие традиций (семейных, религиозных, государственных - любых);
- небольшое потребление алкоголя;
- отсутствие(!!!) курения;
- нормальный вес или лёгкая полнота, но не ожирение и не излишняя худоба.

Эти элементарные вещи способны в 6-12 раз улучшать (или, к сожалению, уменьшать) наше здоровье.

Особенно сильное влияние, и это доказано статистически, оказывают эти рекомендации на депрессию, диабет, заболевания сердца, деменцию, онкологию.

Большинство из нас, желая что-то изменить, идёт по пути наименьшего сопротивления. Кто-то надеется на волшебство (таблетки для похудения, омолаживающие уколы, чудо-диеты); кто-то ждёт пока грянет гром (вот если, не дай Б-г, инфаркт, тогда...); а кто-то принимает радикальное решение начать с понедельника абсолютно новую жизнь. Но всё это, как известно, не то.

А вот и пара практических советов к месту (не мои, а профессора):

- главное начать, и неважно что;
- регулярность любых начинаний;
- умеренная интенсивность любой деятельности;
- комбинировать мускульную и психическую активность;
- окружать себя позитивной средой, причём не только приятными людьми, это может быть что угодно - одежда, мебель, еда, поездки;
- радоваться даже по мелочам;
- чередовать рабочую активность и активность свободного времени как 3:1;
- чередовать регулярное, запланированное и осознанное со спонтанным, необдуманым и бесшабашным.

И в конце, как и положено, привожу те самые девять вопросов, по которым каждый может проверить, насколько он сам психо-эмоционально здоров.

Это те простенькие вопросы, которые задавали всем участникам исследования, во всех странах, в разное время дня и месяца, во время здоровья и болезни, в горе и в радости, несколько лет подряд.

А потом подводили итоги. И чем больше было ответов «Да!», тем здоровее и счастливее оказывался в результате человек.

Дерзайте:

- я наслаждаюсь жизнью, она приносит мне удовольствие;
- я чаще всего беззаботен и расслаблен;
- в большинстве своём, когда я просыпаюсь, я доволен жизнью;
- в основном, я уверен в себе, я спокойный, уравновешенный человек;
- мне удаётся исполнять почти все свои желания;
- многое, что я делаю, доставляет мне радость;
- я хорошо справляюсь с трудностями и жизненными проблемами;
- я нахожусь в хорошей физической и эмоциональной форме;
- вечером перед сном я ощущаю себя счастливым.

Будьте здоровы и счастливы, берите жизнь в свои руки и улучшайте свою ветвь счастья, хотя бы через себя.

Ваш доктор Шаевич