

Не хотите болеть - перестаньте себя жалеть! Оказывается, чувство жалости к себе может не только вогнать в депрессию, но стать причиной снижения иммунитета и даже частых простудных инфекций.

Жалость к себе... вызывает зависимость. Каждому из нас, понятное дело, есть за что себя пожалеть. Безусловно, надо себя уважать, ценить как личность и по возможности беречь от сильных потрясений. Но жалость к себе - чувство бездеятельное и депрессивное. Оно затягивает, как болотная трясина. Стоит только начать, как опускаются руки, наворачиваются слезы, и вот уже нет в мире человека несчастнее вас. Как говорится, коготок увяз ...

Профессор психиатрии Михаил ВИНОГРАДОВ:- Жалость к себе - чувство привязчивое и весьма негативное. Человек быстро становится от него зависимым - как от всех дурных привычек. К тому же заикленность на себе всегда делает нас черствыми по отношению к другим. С точки зрения психологии жалость сглаживает остроту стресса, но не борется с ним, а загоняет глубоко внутрь. Напряжение накапливается, и в результате возникает «плохой стресс» (дистресс), снимать который придется уже с помощью специалиста. Это тупиковый путь, который реально может привести лишь к астенической депрессии и напроочь выбить из жизненной колеи. Встречать проблемы с жалостью к себе любимому - это значит заранее позволить им одержать над собой верх. Напротив, в момент стресса нужно сгруппироваться, призвать на помощь все силы духа, вспомнить, какие победы - пусть маленькие - в этой жизни вам приходилось одерживать.

КСТАТИ

Вы простужены? Пора в отпуск!

Защитные силы нашего организма очень чутко реагируют на стрессы. Известно, что при депрессии, например, общий иммунитет может снизиться аж на 70%. При запущенных неврозах у человека начинается самый настоящий авитаминоз - резко падает содержание витаминов С, всей группы В, фолиевой кислоты (Вс). И при этом все полезные вещества хуже усваиваются. Отсюда и бледный вид. Постоянные простуды нередко сигнализируют о том, что ваши нервные силы на пределе. Эта же напасть подстерегает тех, кто стремится слишком много успеть, не давая мозгу передышки. Иногда организм как бы сам просится на постельный режим, чтобы... попросту передохнуть. Проще говоря, укладывая вас в постель с ОРЗ, организм таким образом как бы защищается от нервного срыва, который вот-вот разразится от перенапряжения.

Паника - лучшая подружка инфекций. Осень, пожалуй, самое тяжелое время для типа тревожно-мнительных людей. Отличается этот тип склонностью делать из любой мухи слона. Простуды, грипп, ангина - самые банальные сезонные заболевания вызывают у этих людей панику. Простые симптомы раздуваются до чуть ли не смертельных: уж если чих, то вдруг это тяжелый грипп, кашель - а уж не туберкулез ли, температура под 38 - наверное, это пневмония... Это нерешительные люди, живущие в сослагательном наклонении, испытывающие постоянную беспричинную тревогу за всех и вся и за свое здоровье в том числе. И в силу своего самовнушения тревожно-мнительные люди действительно переносят даже простудные инфекции тяжелее, выздоравливают на несколько дней дольше. Но помех в лечении обычно не создают (разве что бесконечными жалобами). В силу своего ограничительного поведения врачей слушаются и строго выполняют все назначения. Людям с такими особенностями личности во время болезни неплохо дополнить лечение вспомогательной терапией, нормализующей вегетатику: на ночь - успокаивающие средства (пустырник с валерианой по 25 капель, либо 30 капель новопассита, либо полстакана отвара зверобоя), а утром - стимулирующие иммунитет и нервную систему средства (например, отвар шиповника, настойка женьшеня, китайский лимонник плюс зеленый чай в таблетках).

ФАКТ: Ученые доказали, что течение многих заболеваний лишь на 15% зависит от врачей и на 85% - от нашего отношения к проблемам со здоровьем и психологического настроя.

Страдают сосуды и иммунная система. Жалость к себе формирует у человека астенический тип реакций на любые внешние воздействия. При астенической реакции на стресс увеличивается выброс гормона ацетилхолина (его вырабатывают надпочечники). Его еще называют «гормоном слабости». Большое количество этого гормона плохо влияет на сосудистый центр. В результате тонус сосудов ослабевает, как при гипотонии, и падает давление. Начинает шалить вегетативная нервная система, и возникают классические «панические атаки»: вялость в руках и ногах, холодный пот, сердце бьется, как птичка в клетке, работоспособность на нуле, начинают мучить беспричинные страхи и вообще жить не хочется. Так что жалостью к себе мы можем прилично расшатать психику и навредить общему здоровью. Склонность к астеническим реакциям нередко становится мощным толчком к развитию самых разных болезней. Итак, чрезмерное сострадание к собственной персоне может спровоцировать: болезни пищеварительной системы (в основном гастриты и язвы желудка); астено-апатические депрессии; гипотонию; вегетососудистую дистонию; снижение иммунитета и слабую сопротивляемость инфекциям.

А особенно вредно жалеть себя во время болезни, даже если вы подхватили грипп, у вас температура и все болит. Процесс выздоровления, будьте уверены, только затянется.

Вода лечит лучше таблеток. Россияне могут стать самой здоровой нацией

Опубликована: 19.11.2007 00:00:01

В разных странах есть свои долгожители, и у каждого — свой секрет. Корреспондент «АиФ» выяснил, как сохраняют молодость представители самой здоровой нации в мире — исландцы. Финские пенсионеры объясняют свою «живучесть» пристрастием к свежему воздуху: 50% женщин у них ездят на работу на велосипеде. 100-летние индийские йоги советуют есть больше специй. «Аксакалы» из Аргентины рекомендуют ежедневно выпивать бокал красного вина (естественно, аргентинского).

А вот исландцы никому ничего не советуют — а по многочисленным опросам и рейтингам именно они являются САМОЙ ЗДОРОВОЙ НАЦИЕЙ в мире и живут на планете дольше всех. На днях были обнародованы шокирующие данные: средняя продолжительность жизни мужчин в России снизилась до 58,8 года, что на ДВАДЦАТЬ лет меньше, чем в Исландии! Женщины там, кстати, доживают аж до 83 лет! **А ведь с климатом в Исландии даже хуже, чем в России: мало солнца и холодно даже летом.** Как внедрить в России «исландское долгожительство», отправилась выяснять корреспондент «АиФ».

Плывёшь — здоровее живёшь. Прямо из аэропорта Рейкьявика можно отправиться плавать в термальных озёрах - туда ходит специальный автобус-экспресс. Немцы, американцы, австралийцы, слетающиеся со всего мира за исландским здоровьем, именно так и поступают: ещё в самолёте вытаскивают плавки и едут за «водотерапией» (причём самый кайф для них - нырнуть в горячие источники под ливнем или снегопадом: снизу — горячая вода, сверху — холодная...).

— Я езжу в Исландию раз в год минимум, купаюсь в термальных источниках, пью минеральную воду. Сначала думал — они тут чокнулись на своей воде, но, когда язва затянулась, стал ездить регулярно, — рассказывает мне поляк Анджей по дороге в исландскую столицу. Я и сама вижу, что здесь нереальный культ воды.

В Рейкьявике 7 общественных бассейнов с гигантской горячей плавательной «лоханью» под открытым небом. Для города со 115 тысячами населения это о-го-го. В каждом из бассейнов с утра до ночи толчется народ. Утром — пенсионеры, днём — школьники, вечером — бизнесмены, для которых ежедневный заплыв так же привычен, как чистка зубов. Кроме того, бассейны разбросаны по всем «нестоличным» городкам. Ещё чаще, чем бассейны, натканы автоматы с питьевой водой (заметьте, обычной!). И её все непрерывно пьют. Когда начинается дождь (а происходит это в Исландии примерно каждые 10 минут), большинство местных жителей не прячутся под зонтиками, а с довольным прищуром подставляют лица под капли.

— То, что мы стараемся большую часть дня провести в контакте с водой, — это нормально. То, что весь остальной мир закрывается от воды чем может, — это катастрофично, — объясняет мне **доктор Винсент Хаель**, приехавший в Исландию 10 лет назад из Эдинбурга. — Вот ты попробуй целый день купаться, пить много воды и ходить без зонтика, а потом поговорим!

Бегом в воду!

Я сделала всё так, как советовал доктор — целый день провела в контакте с водой. Чувствовала я себя действительно лучше обычного. Но грыз вопрос: а можно ли омолодиться не термальной исландской, а, например, питерской или тверской водой? «Можно», — успокоил меня Хаель, отхлёбывая... всё ту же воду! **Главный секрет исландского долголетия прост и вполне применим в России.** Нужно как можно больше времени проводить в контакте с водой: неслучайно жизнь зародилась именно в ней, а ребёнок 9 месяцев внутриутробной жизни «плавает». Ежедневно выпивать минимум литр **чистой** воды. Один, а лучше два раза в день нужно принимать ванну. Внимание, душ на скорую руку не годится — клетки кожи не успевают напитаться драгоценной влагой. Дома нужно установить увлажнитель или тарелки с водой для «орошения» воздуха.

— Ни в коем случае **НЕ ЗАГОРАЙТЕ**, особенно в соляриях, — солнце выпаривает всю нашу влагу, и эпидермис, становясь незащищённым, стареет и болеет: посмотрите на стариков, их кожа как будто насильственно обезвожена», — предостерегает исландский доктор. Если есть возможность или погода позволяет — плавайте в водоёмах и бассейнах. А то в России многие жители приморских городов за лето ни разу в море не купаются! Важный момент для россиян: в бане обязательно плесните ковшиком-другой на печку, чтобы воздух был не сухим, а влажным. **P. S.** Обидно, что россияне, имеющие под рукой не меньше «водного здоровья» — от бань до дождя и рек-озёр, никак эти «спецсредства» не используют. А ведь, оказывается, если просто пить больше воды и чаще принимать ванну, продлишь жизнь на 5-10 лет!