



# ЗАХИСТИ *своє* ЗДОРОВ'Я!

## 5 КРОКІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ МІЦНОГО ІМУНІТЕТУ

Упродовж століть Біблія вчить нас не хвилюватися та пробачати.

Нині вже й лікарі стверджують те ж саме. Виявляється, це корисно для здоров'я.

Досліджуючи вплив наших думок та почуттів на імунну систему, вчені доходять висновку, що існує величезний взаємозв'язок між нашими емоціями та здоров'ям.

Директор з медичних питань Інституту здоров'я Клівлендської клініки доктор Даніель Нейдес впевнений, що дослідження реакцій організму на стрес має величезне значення.

“Ми маємо серйозні докази, перевірені десятиліттями, що тривале перебування у стресовій ситуації викликає серйозні порушення імунної системи людини”, – зазначає доктор Нейдес.

Багато експертів у сфері охорони здоров'я наголошують: зниження рівня стресу – це найкраще, що ви можете зробити для свого здоров'я. Це навіть важливіше за дієти, фізичні вправи та сон.

Стрес завдає великої шкоди організмові, бо зменшує вироблення Т-клітин, які борються з хворобами, і обмежує їхню дію.

“Якщо Т-клітини не функціонують, – пояснює доктор Нейдес, – то в організмі не виробляються хімічні речовини, що сприяють знищенню всього чужорідного, зокрема вірусів, ракових клітин та бактерій”.

Стрес виникає тоді, коли ми відчуваємо страх, тривожність чи песимізм. Ці емоції обмежують здатність нашого тіла боротися із застудними захворюваннями та грипом.

### ОПТИМІЗМ ПРОТИ ПЕСИМІЗМУ

У Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі виявили, що студенти юридичного факультету, які розпочали навчальний семестр із позитивним настроєм, мали більше протизастудних Т-клітин посеред семестру, ніж ті, хто був налаштований песимістично.

СТРЕС

## ГНІВ

Окрім песимізму, ще однією формою стресу є гнів. Усі знають, що необхідно заспокоїтися, порахувавши до десяти чи, навіть, до ста, перш ніж відправити комусь гнівного листа. Та чи відомо вам, що пригнічений настрій, невдоволення, постійні скарги на життєву несправедливість завдають величезної шкоди здоров'ю?

Дослідження свідчать, що у людей, які часто використовують у суперечках сарказм та образи, менше Т-клітин. У них також підвищений рівень стресових гормонів, а для ліквідації наслідків від нанесених травм їм потрібно на 40% більше часу, ніж тим, хто залишається добрим та позитивним під час з'ясування стосунків.

## САМОТНІСТЬ

Це у багатьох викличе здивування, та лікарі стверджують, що самотність – це одна із деструктивних форм стресу. А у поєднанні з ізоляцією, відчуттям втрати та печалі, вона завдає шкоди імунній системі.

## АДРЕНАЛІН ТА КОРТИЗОЛ

Чому страх, гнів та самотність так негативно впливають на наше здоров'я? Ось у чому причина: негативні емоції провокують вивільнення стресових гормонів, зокрема адреналіну та кортизолу.

Цілком нормально, коли ці гормони діють протягом кількох хвилин. Це може навіть бути корисним. Наприклад, під час одного нещасного випадку дитина потрапила під машину, а її мама під дією викиду адреналіну та кортизолу змогла підняти цю автівку. Є ще одна реальна історія, коли турист був змушений тікати від дикої тварини. Адреналін та кортизол дозволили йому бігти просто-таки блискавично, і це уберегло його від сумних наслідків. Тобто адреналін та кортизол потрібно вивільняти лише у малих дозах під час справді критичних ситуацій.

Та, коли люди відчувають страх, самотність, гнів, смуток та інші стресові емоції, адреналін та кортизол вивільняються постійно, так, ніби протікає кран. І це, за словами лікарів, небезпечно для здоров'я.

“Через постійний викид адреналіну з часом розвивається тахікардія, підвищується артеріальний тиск. Високий рівень кортизолу загалом збільшує ризик розвитку запального процесу в організмі. А інтенсивний запальний процес викликає інфекційні захворювання, діабет, серцево-судинні патології, рак”, – зауважує доктор Нейдес.

Під час викиду адреналіну та кортизолу наш організм вимикає життєдіяльність кожної клітини. Інакше кажучи, він зосереджується на кризі та припиняє своє звичне здорове функціонування, тобто вже не бореться з хворобами і не здійснює метаболізму вітамінів. Коли криза минає, його функції відновлюються. Наш організм можна порівняти із поселенням, у якому люди займаються різними справами, та коли йому загрожує



## Довідка

### Даніель М. Нейдес –

директор з медичних питань та виконавчий директор Інституту здоров'я Клівлендської клініки, лікар вищої категорії у сфері сімейної медицини. Працює у Клівлендській клініці з 1996 року.

Доктор Нейдес отримав бакалаврський та медичний ступінь в Університеті штату Огайо. Ординатуру за спеціальністю “сімейна медицина” проходив у Методистській клініці Ріверсайда в Колумбусі.

У 2004 р. Клівлендська клініка присвоїла йому звання найкращого викладача року.

У 2007 р. Медична школа Університету Кейс Вестерн Резерв вручила йому пам'ятну нагороду за відмінне викладання.

небезпека, всі припиняють свою роботу і гуртом починають його боронити. Після перемоги над ворогом усі повертаються до своїх справ. Тепер уявіть, що б могло трапитися з цим поселенням, якби всі стояли на сторожі і не поверталися до своєї звичної роботи? Воно б розпалося. Ось так само постійні стреси руйнують наш організм.

### **ЯК ЗМЕНШИТИ СТРЕС?**

Ми маємо для вас гарну новину: аби знизити рівень стресу, не потрібно тікати від стресових ситуацій, таких, як затори на дорогах, вимогливий керівник на роботі тощо.

У пригоді вам стануть фізичні вправи. Це один із ефективних засобів зниження рівня стресу. Тому гуляйте пішки, плавайте, катайтеся на велосипеді, проводьте більше часу на природі – все допоможе вам почуватися краще.

Фізична активність збільшує рівень кисню в організмі, який, так би мовити, «випускає пару» і стимулює вироблення ендорфінів – природного заспокійливого для нашого організму. Доктор Нейдес зазначає, що фізична активність також підсилює дію хімічних речовин головного мозку, таких, як дофамін та серотонін. А це так звані “гормони щастя”.

За його словами, ці хімічні речовини дуже допомагають нам приборкувати занепокоєння, депресію, дистонію та пригніченість. Тому фізичні навантаження – це чудовий спосіб для боротьби зі щоденним стресом.

### **МОЛИТВА**

Регулярна молитва також допомагає знизити рівень стресу. Попри постійну заклопотаність знайдіть у своєму розкладі час на молитву та роздуми над Святим Писанням.

Під час одного експерименту люди, які розмірковували над Словом Божим впродовж восьми тижнів, виробили більше антитіл для боротьби з хворобами, ніж ті, хто цього не робив. Також їхня імунна система була міцнішою навіть через чотири місяці.

### **ПРОЩЕННЯ**

Під час молитви намагайтеся пробачити всіх, хто вас образив. Прощення зменшує стрес. Навчитися прощати не просто, але це надзвичайно важливо як для духовного, так і фізичного здоров'я. Доктор Нейдес говорить, що спершу необхідно збагнути, що прощення – це не закривання очей на ситуацію.

“Ідея полягає у тому, щоб відпустити та прийняти, – каже лікар. – Не обов'язково погоджуватися з тим, як з вами вчинили. Найголовніше – це прийняти те, що сталося, і рухатися далі, не зазираючи у дзеркало заднього виду”.

### **СПІЛКУВАННЯ З ІНШИМИ**

Помолившись та пробачивши своїх кривдників, намагайтеся спілкуватися та дбати про інших людей.

“Коли ми чинимо добро, дбаємо про інших, займаємося волонтерством, то отримуємо внутрішнє відчуття задоволення“, – підкреслює доктор Мендес.

Дослідження засвідчили, що дорослі люди, які мають шість і більше близьких друзів, здатні вчетверо краще чинити опір вірусам, аніж ті, у яких менше дружніх зв'язків.

### **СМІХ**

Жартуйте, смійтеся під час спілкування! Науковці доводять, що сміх активізує Т-клітини та збільшує виділення антитіл. Навіть сама думка про щось кумедне може викликати позитивний ефект. В одному дослідженні людей за три дні попередили, що вони дивитимуться смішне відео. Рівень стресу в них одразу ж впав! Тому замість того, аби стресувати в дорозі зранку, слухайте запис вашого улюбленого гумориста. А під час наступного побачення сходіть в кінотеатр на комедію, а не на психологічну драму. Подумайте, яким чином ви можете збагатити своє життя гумором та веселощами. Також пам'ятайте, що це набута поведінка і вона розповсюджується на інших!

### **ДОТИК**

Звичайний дотик іншої людини знижує стрес, а ніжні обійми вивільняють гормон любові окситоцин. Почніть ходити на регулярні масажі. Дослідження підтверджують, що це ефективний засіб зниження стресу. Це пов'язано не лише з дотиком, але й із тим, що він включає в себе турботу, затишок, відновлення сил та створення глибокого зв'язку з масажистом через певний час. Під час масажу мануальний терапевт натискає та розминає ваші м'язи руками. Колись така послуга надавалася лише в дорогих спа-салонах, однак нині це доступно для багатьох. Існує два основних типи масажу: більш лагідний шведський масаж та глибокий масаж тканин, під час якого використовуються сильніші удари та пропрацьовуються глибші шари м'язів.

Допоможіть своїй імунній системі зміцнитися – попрощайтесь із постійними стресами. Для цього займайтеся фізичною активністю, обіймайтеся, смійтеся, спілкуйтеся з людьми, проводьте час із Богом. І ви помітите, як станете здоровішими та щасливішими.

**Примітка:** Перед тим, як змінювати свій режим на будь-який інший, важливо проконсультуватися зі своїм сімейним лікарем чи іншим фахівцем у сфері охорони здоров'я. Інформація подана у цій публікації з метою ознайомлення. Вона жодним чином не призначена для діагностики, лікування чи профілактики будь-яких захворювань. Перед тим, як розпочати або припинити будь-які заняття фізичними вправами чи прийом харчових добавок, проконсультуйтеся з вашим сімейним лікарем чи фахівцем з питань охорони здоров'я щодо усіх протипоказань та можливих побічних ефектів. Ця інформація не має на меті замінити медичні поради лікарів. Із питань здоров'я читач завжди повинен консультуватися з лікарем. Особливо, коли мова йде про виникнення симптомів, що потребують діагностики та медичної допомоги.