СРЕДИ БЕСЦЕЛЬНО ЖИВУЩИХ МНОГО БОЛЬНЫХ

Жизнь продлевают её смысл и цель. К такому выводу пришли японские ученые после окончания длительного исследования.

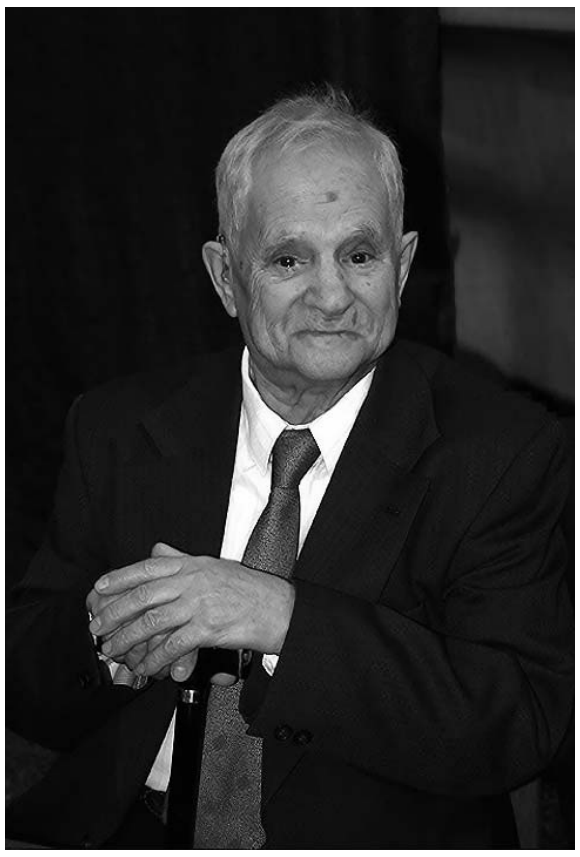
В течение семи лет медики наблюдали за группой из 43 тысяч людей от 40 до 79 лет. Из них 60 процентов имели ясную цель в жизни, пять процентов признались, что таковой не имеют, остальные затруднились с ответом. За время эксперимента выяснилось, что среди бесцельно живущих намного больше больных и самоубийц. И умирают они гораздо раньше, чем их целеустремленные современники.

Смертность среди тех, кто не имеет ясной цели в жизни и избегает напряженной деятельности, в 1,5 раза выше, чем среди активистов. За семь лет более трех тысяч наблюдаемых в этой "бессмысленной" группе скончались из-за тяжелых болезней и в результате самоубийств. Кроме того, среди них оказалось вдвое больше страдающих от заболеваний сердца и головного мозга.

"Активный психологический настрой, — заявил руководитель исследователей, — явно оказывает благоприятное воздействие на иммунитет. Крайне важно и после выхода на пенсию участвовать в жизни общества, не унывать и иметь постоянные занятия".

Российских медиков вывод японских коллег не удивил. Зависимость здоровья человека от четкого осознания смысла жизни замечена давно, просто японцы впервые доказали это на практике. По экспертным оценкам, в 30—40 процентах случаев болезни имеют психогенную природу. А смысл жизни регулирует физиологию человека и его душевное благополучие.

"Здоровье — это физическое, психическое и социальное благополучие. Если чего-то не хватает, оно запросто может разрушиться. В том, что среди бесцельно живущих людей большой процент страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний, нет ничего удивительного, — рассказал доктор медицинских наук заведующий кафедрой валеологии МГТУ им. Н.Э. Баумана Геннадий Семикин. — Все эти проблемы относятся к психосоматическим заболеваниям. А они возникают на основе душевного дискомфорта".



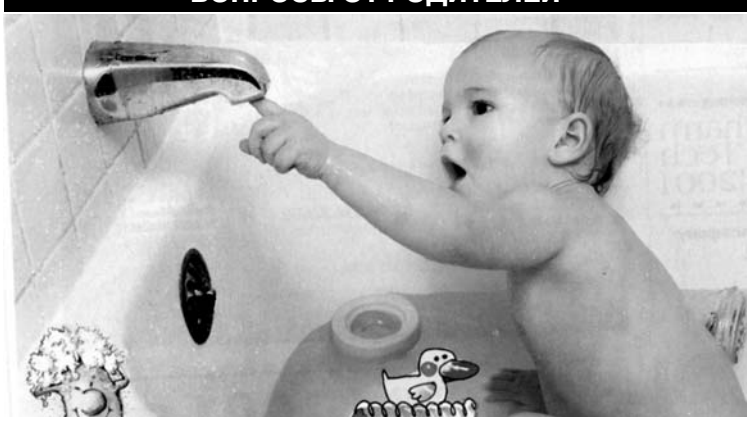
Психологи согласны с врачами. Человеку важно ответить на вопрос, зачем он живет. Если он может ответить на него, нужно найти наилучшие пути, чтобы жизнь соответствовала этим целям. Когда же цели нет или она пропадает, включается скрытый в нашем подсознании механизм саморазрушения, усугубляются вредные привычки, начинается депрессия. В итоге единственным стремлением человека становится стремление к смерти.

Впрочем, открытие, сделанное японцами, не может быть расценено как панацея от всех бед. Нередко оказывается так, что поставленная цель — всего лишь фантом. Цель достигнута, смысл жизни исчерпан, человек расслабляется и делает первый шаг к могиле. Большинство наших пенсионеров заболевают после ухода с работы именно потому, что теряют цель.

Однако новая цель обнаруживается зачастую там, где ее, по идее, не должно быть. "Существует теория Франкла, по которой главное в жизни — ее смысл, — рассказывает психолог Ирина Кузнецова. — Известна история, когда один мексиканский дедушка, болевший раком во второй стадии, внезапно излечился, когда в автокатастрофе погибли его дети. Казалось бы, должно было случиться наоборот, но у старика появились новая цель и новый смысл в жизни: нужно было воспитывать осиротевших внуков — и психологический позыв помог физиологии справиться с ее слабостью".

По материалам центральной прессы.

ВОПРОСЫ ОТ РОДИТЕЛЕЙ



МОЖЕТ ЛИ МАЛЫШ ЗАРАЗИТЬСЯ ГАЙМОРИТОМ ОТ ВЗРОСЛЫХ?

Гайморит — заболевание не заразное, но и не вполне безобидное для окружающих. В семьях, где у взрослых есть хронические воспалительные заболевания носоглотки (тонзиллит, гайморит, фарингит), респираторные инфекции у детей развиваются чаще. Это объясняется постоянным соприкосновением с инфекцией. Поэтому, взрослые, лечитесь, тогда и дети болеть не будут!

ЧЕМ ОПАСНО ПОВЫШЕННОЕ ВНУТРИЧЕРЕПНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ДЕТЕЙ?

Незначительное повышение давления обычно мало влияет на самочувствие. Но при высоких его степенях меняются даже внешний вид ребенка и его поведение. Таких детей часто беспокоит головная боль, они бывают капризны, раздражительны.

Ребенок, у которого повышено внутричерепное давление, должен находиться под наблюдением врача-невропатолога. Обычно в таких случаях назначают лечение, которое уменьшает избыточное количество жидкости в тканях мозга.

КАКАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ЧАСТОТА ПУЛЬСА У РЕБЁНКА?

Частота пульса зависит от возраста ребенка. Чем он младше, тем чаще у него пульс. У новорожденных нормальным считается пульс 120—140 ударов в минуту, у годовалых — 120—125, у пятилетних — 95—100, у десятилетних — 78—85.

У детей, как и у взрослых, пульс учащается при физических нагрузках, волнении, после еды, особенно горячей, а также в жаркую погоду.

По материалам медицинских изданий.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Весной мы в семье всегда делаем целительную настойку. Мелко порежьте один апельсин, один лимон (вместе с кожурой) и веточку мяты (можно засушенной), залейте 0,5 л водки или спирта. Настаивайте лекарство в теплом месте в течение недели. Принимайте по чайной ложке после еды. Эта настойка повышает иммунитет, прибавляет силы и бодрости.

О. АВДОНИНА.
Орловский район.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

МАСЛО ЛИМОНА ПРОТИВ РАСТЯЖЕК

Что такое растяжки, которые остаются на ногах и животе после родов, известно всем, кто сталкивался с такой проблемой. Я тоже вернулась из роддома с паутиной растяжек на животе. Испробовала разные средства, но эффекта не было, пока не последовала совету подружки. Всё очень просто: смешайте масло лимона (продается в аптеке) с растительным маслом в пропорции 1:2. Намажьте этой смесью живот или ноги (место растяжек), сверху — полиэтиленовую пленку и обычную одежду. Носите этот компресс часа четыре. Потом под душ. Закончить обливание надо холодной водой. Уже через неделю таких ежедневных процедур я заметила результат. Кожа становится эластичной и ровной.

А. НОВИКОВА.
г. Орел.