**Как мышление влияет на здоровье**

Люди тратят много денег и времени, стараясь продлить свою жизнь. Мы прилагаем огромные усилия, пытаясь избежать стрессов, последствий переедания и загрязнения атмосферы. Но способ нашего мышления влияет на здоровье гораздо больше, чем любой из этих факторов.

Симур Эпштейн (Seymour Epstein, Ph.D.), профессор психологии Массачусетского университета, выдающийся авторитет в области психологии личности.

Люди тратят огромное количество денег и времени, стараясь продлить свою жизнь и сделать ее более здоровой и активной. Они читают новейшие издания, посвященные вопросам здоровья, глотают витамины, едят здоровую пищу, бегают трусцой и посещают клубы аэробики. Мы прилагаем огромное количество усилий, пытаясь избежать стрессов, снизить уровень холестерина в крови, очистить закупоренные артерии, повысить мощность легких, избежать последствий переедания и загрязнения атмосферы. Но я уверен, что способ нашего мышления влияет на здоровье гораздо больше, чем любой из этих факторов.

Вы можете скептически отнестись к такому заявлению. Как может нечто столь неосязаемое, как мысль, влиять на такую плотную материю, как тело? Однако именно из этого исходит психосоматическая медицина. Конечно, не все болезни имеют психологическое происхождение. Болезнь может настичь вас вне зависимости от того, как вы думаете, ощущаете и действуете. Тем не менее способ вашего мышления может существенно влиять на здоровье двумя вполне доказанными способами.

Во-первых, мышление влияет на количество переживаемых стрессов, и во-вторых, оно определяет поведение, относящееся к поддержанию здоровья.

Вполне очевидно, что, если вы лучше питаетесь, больше тренируетесь, достаточно времени отдаете сну, избегаете курения и других наркотиков и принимаете меры предосторожности от венерических заболеваний, вы значительно увеличиваете свои шансы на сохранение здоровья. Если ваши мысли влияют на здоровье в этих двух принципиальных моментах, отсюда следует, что повышение конструктивности мышления может улучшить ваше здоровье.

**Как мысли влияют на ваше тело**

Почему сердце бьется быстрее, когда приходится выступать на людях? Почему мы краснеем, когда испытываем смущение? Почему наши мышцы напрягаются, когда нас просят сделать что-то, что нам не нравится? Почему кот выгибает спину, оскаливает зубы и шипит, когда ему угрожает опасность?

Эмоции включают психологическую реакцию как подготовку к определенным действиям. Когда вы напуганы, ваше тело мобилизуется для бегства; когда вы сердиты, ваше тело мобилизуется для нападения; когда вы находитесь в состоянии депрессии, ваше тело мобилизуется (или демобилизуется) для уклонения от активных действий; и когда вы счастливы, оно мобилизуется для повышенной активности.

Если бы вы могли оценить состояние вашего организма в моменты сильного возбуждения, то отметили бы происходящие одновременно изменения: напряжение мышц, учащенное сердцебиение, уменьшение слюноотделения, выброс сахара и адреналина в кровь, увеличение свертываемости крови, отток крови от кожных покровов, в особенности на руках и ногах. Последнее объясняет, почему страшащиеся спуска лыжники мерзнут больше, чем уверенные в себе.

Все эти реакции развились в процессе эволюции, чтобы подготовить животное к действиям в критических ситуациях. Учащенное дыхание и сердцебиение дают вам возможность действовать более энергично. Напряжение мышц мобилизует их для интенсивной нагрузки. Выброс сахара в кровь дает немедленный приток энергии, а поступление адреналина повышает активность других важных систем. Во время опасности ваш организм не нуждается в притоке энергии к органам пищеварения, поставляющим энергию «длительного действия»; в такие моменты вам нужен быстрый прилив энергии. Повышение свертываемости крови и ее отток от поверхности тела уменьшают потерю крови в случае ранения.

Влияние мышления на физиологические процессы так велико, что нет необходимости доказывать его при помощи сложного лабораторного оборудования. Все, что для этого нужно, — внимательно посмотреть на себя. Когда вы взволнованы — например, перед выступлением или важным экзаменом, — ваши пальцы становятся холодней (можете проверить это, приложив руки к вискам). Вы можете покрыться холодным потом и почувствовать сухость во рту (потому что слюноотделение — часть пищеварительного процесса, который в это время приостанавливается). Часто можно отметить изменения ритма сердцебиения и дыхания. Вы можете отметить также, что в результате мышечного напряжения ухудшилась координация движений и вы не в состоянии провести ровную линию. И все эти изменения вызваны всего-навсего тревожными мыслями. Думайте иначе, и реакции успокоятся.

Мысли могут вызывать не только страх, но и гнев вместе со свойственными ему физиологическими реакциями. Обратите внимание, что, когда люди сердятся, их тело напрягается, движения становятся резкими, голос громким, лицо краснеет и иногда руки и зубы сжимаются. Чем вызвана такая стимуляция всего тела? Это всего лишь мысли, вызванные интерпретацией чьих-то слов (которые сами по себе являются всего лишь выражением мыслей).

Кто-то сказал что-то, то есть произвел звуковые волны, которые сами по себе безобидны до тех пор, пока они не будут интерпретированы человеком, которому эти слова предназначались. Сразу после этого в его мозгу появятся ответные мысли такого рода: «Как он смеет так обо мне говорить! Я заставлю его взять свои слова обратно, чего бы это мне ни стоило!». Эти мысли вызывают интенсивные эмоции, дополняемые соответствующими физиологическими реакциями. Если вы привыкли реагировать именно таким образом, будьте уверены, что подвергаете свой организм изрядной нагрузке и причиняете ему гораздо больший вред, чем ваш противник.

Склонность краснеть при смущении является хорошо заметной физиологической реакцией, вызываемой исключительно мыслями. Когда вы интерпретируете нечто как «стыдное», кровь бросается в лицо. Как бы вы ни старались скрыть смущение, каждый понимает, что вы думаете, будто выставили себя на посмешище. Наиболее распространенные случаи смущения, как я выяснил, вызываются мыслями о том, что вы оказались у всех на виду в неловком виде. Люди редко краснеют наедине с собой, в своей комнате. Это социальная реакция, вызванная чувствительностью ко мнению других людей.

Если мысли и интерпретации вызывают грусть или депрессию, мышцы теряют тонус, движения замедляются, речь порой становится такой тихой и лишенной всяческой интонации, что ее трудно понять. Эти физиологические реакции подготавливают тело к пассивности и бездействию — состояниям, вызванным мыслями о беспомощности, безнадежности и слабости.

**Влияние сознания на здоровье и болезнь**

Мы установили, что между мыслями и эмоциями и между эмоциями и физиологическими реакциями существует изначальная тесная связь. В связи с этим было бы странно, если бы мысли никак не влияли на наше здоровье. Пример — это влияние настроения и эмоциональных состояний на уровень сахара в крови у людей, страдающих сахарным диабетом. Регуляция уровня сахара в крови зависит не только от сбалансированной диеты, упражнений и инъекций инсулина. Раздражение, стресс, конфликты с окружающими и внезапные перемены могут вызвать внезапное изменение уровня сахара, что может привести к диабетической коме, инсулиновому шоку и хроническим осложнениям, таким как нарушения работы сердца, болезнь почек или потеря зрения.

В представлении о природе психосоматических расстройств нет ничего воображаемого. Психосоматические расстройства — вовсе не мнимые болезни. Это реальные физиологические нарушения, вызванные или усугубленные затянувшимся стрессом, причиной которого может быть неадаптивный способ мышления. Психосоматическая медицина не отрицает влияния других факторов, таких как наследственность, питание, физические перегрузки и токсичная или зараженная среда, но добавляет к ним психологический стресс, как еще один важный фактор, влияющий на болезнь. Психологические факторы, как и любые другие, могут в разной степени влиять на здоровье (или болезнь) каждого конкретного человека.

Многочисленные исследования подтверждают, что способ мышления может влиять на физическое состояние человека. Вполне доказано, что люди, склонные к пессимизму, имеющие низкую самооценку, считающие, что ими управляют события, воспринимающие трудные ситуации со страхом, не имеющие в своем жизненном багаже значительных достижений, чаще страдают от головных болей, болезней желудка и позвоночника, чем остальные. Кроме того, люди, думающие деструктивно, являются постоянными клиентами лечебных учреждений.

**Каким образом конструктивное мышление улучшает здоровье**

Исследования дают более детальное представление о том, каким образом мышление влияет на здоровье.

Как правило, обладатели конструктивного мышления сообщают о меньшем количестве обычных болезненных симптомов, чем представители деструктивного типа. Они реже страдают от респираторных инфекций, кожных болезней, диареи, болей в желудке, головных болей, запоров и болей в спине. Те студенты, которые отличались хорошим конструктивным мышлением, гораздо реже обращались за помощью в студенческую поликлинику. К тому же они были более удовлетворены своим здоровьем, реже попадали в опасные ситуации, пропускали занятия по болезни и имели меньше проблем, связанных с перееданием и приемом наркотиков и алкоголя, — свидетельство того, что они вели более здоровый образ жизни.

Не удивительно, что среди компонентов конструктивного мышления управление эмоциями более тесно ассоциируется с восприимчивостью к распространенным болезненным симптомам. Те, кто плохо справляется со своими эмоциями, сообщают о гораздо большем количестве симптомов, чем люди эмоционально уравновешенные.

Личностные суеверия также оказывают большое влияние на проблемы здоровья. Вероятно, это объясняется тем, что личностные суеверия тесно связаны с депрессией. Эти факты подтверждают мое убеждение в том, что основное связующее звено между деструктивным мышлением и физическими болезнями — негативные эмоции.

Мышление воздействует на здоровье еще и другим образом — посредством своего влияния на стиль жизни и отношение к здоровью. Хорошо организованные люди также меньше страдают от болезненных симптомов, хотя и несколько уступают эмоционально уравновешенным. Тем не менее они даже лучше контролируют такое деструктивное поведение, как переедание. Дезорганизованные люди часто не могут справиться с привычкой к обжорству из-за плохой самодисциплины.

Это отношение между деструктивным мышлением и нездоровым образом жизни вполне понятно. Люди, имеющие низкую самооценку, убежденные в том, что они никак не в состоянии повлиять на свою жизнь, или лишенные стремления к перспективной цели (примеры деструктивного мышления), не склонны заботиться о себе. К чему эти хлопоты, если я все равно никуда не годный человек и мои действия ничего не могут изменить?

Люди, думающие деструктивно, могут годами не идти к зубному врачу, не заботиться о полноценном питании, недосыпать и не заниматься физкультурой. Они склонны искать кратковременные удовольствия и игнорируют длительные последствия, что приводит к пьянству, курению, наркомании, беспорядочному питанию и неразумному риску, такому как пренебрежение защитными средствами при сексуальных контактах. И когда такое поведение приводит к болезни, они могут оказаться не в состоянии предпринять конструктивные действия, чтобы увеличить шансы на выздоровление

**Как конструктивное мышление влияет на болезни сердца и рак**

Самые драматичные доказательства влияния конструктивности мышления на здоровье связаны с «болезнями-убийцами» — сердечными и онкологическими заболеваниями. Здесь мы опять замечаем, как определенные формы деструктивного мышления, вызывая соответствующие эмоциональные состояния, способствуют возникновению определенных болезней. Сильный и длительный гнев может повысить риск заболевания сердечно-сосудистой системы. Беспомощность и депрессия, с другой стороны, могут ослабить иммунную систему, сделав человека более подверженным инфекционным заболеваниям и, возможно, раку. В обоих случаях постоянно накапливаются все новые доказательства того, что конструктивное мышление не только может помочь предотвратить риск заболевания, но и является эффективным вспомогательным средством при его излечении.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.elitarium.ru/>