



Умение прощать себя сохраняет здоровье на долгие годы

здоровье

Текст: Елена Субботина

Умение прощать собственные ошибки помогает сохранить здоровье на долгие годы - такой вывод можно сделать из исследования, проведенного учеными из Университета Брайденса.

По мнению исследователей, предъявляя себе слишком высокие требования, люди попросту не справляются со стрессовой ситуацией и только усиливают напряжение, ругая самих себя за досадные промахи и ошибки. Поэтому сострадание к себе может быть лучшей жизненной позицией. Только те, кто не винит себя в неудачах, быстро справляются с проблемой и достигают желаемых результатов.

То, что неспособность к "самосостраданию" повышает состояние стресса, исследователи доказали путем эксперимента с участием 41 добровольца, сообщает "Век".

В ходе опыта добровольцы проходили через специальные стресс-тесты; также у них измеряли концентрацию воспалительного агента интерлейкина-6 для определения уровня стресса.

Во время тестов участникам предлагалось оценить уровень сострадания к самим себе. Они должны были выбрать из двух позиций наиболее их характеризующую. Первая демонстрировала категорическое неодобрение собственных недостатков, а другая, наоборот, - готовность к терпеливому отношению к собственному несовершенству. Она гласила: "Я пытаюсь понять даже те проявления моей индивидуальности, которые не люблю".

К концу первого дня испытаний люди, терпимо относившиеся к своим ошибкам, показывали самый слабый стрессовый ответ. На второй же день эксперимента у "перфекционистов", не привыкших жалеть себя, фиксировался высокий уровень стресса. Причем он был выше, чем даже в первый день исследования.

По мнению исследователей, таким образом, не умение пожалеть и простить самого себя способствует повышению уровня стресса, а значит, и риску развития некоторых заболеваний.

Ранее ученые пришли к выводу, что люди, которые умеют прощать обиды другим, также отличаются более крепким здоровьем, чем те, кто постоянно злится и обижается. Дело в том, что они меньше подвержены гипертонии, которая является фактором риска развития сердечно-сосудистых болезней.

А недавно исследователи из Университетского колледжа Лондона обнаружили, что у людей, умеющим радоваться каждому дню и окружающим людям, а также позитивно оценивающим свою жизнь, заметно медленнее снижаются жизненные функции. Жизнелюбы оказались более активными в старости и реже испытывали трудности в повседневной деятельности.

■ Домашний стресс укорачивает теломеры у детей

Опубликовано на сайте "Российской Газеты" 14 апреля 2014 г.

Просим обратить внимание на то, что в разных по времени подписания и региону распространения выпусках газеты текст статьи может несколько различаться. Для получения дословного текста публикации воспользуйтесь платной подпиской на получение точных полных текстов газетных публикаций

© 1998-2014 "Российская газета"

Электронные адреса отделов газеты можно посмотреть на странице "Контакты".
Обо всем остальном пишите по адресу rq@rq.ru