

любите (друзьях, членах семьи), или всех представителей человечества – в организме значительно активизируется процесс выработки окситоцина. Именно этот гормон синтезируется, когда мать держит на руках грудного ребенка. Считается, что окситоцин – мощная природная защита от стрессов. Этот гормон в небольшом количестве присутствует в организме каждого человека. Но когда вы вздыхаете при виде симпатичного малыша или трогательного пушистого котенка, причиной умиления является резкий выброс окситоцина. Вывод: чтобы помочь ближним действительно пошла на пользу здоровью, нужно выбирать те дела, которые вызывают у вас сильный эмоциональный отклик. Возможно, не стоит сразу вступать в группы, помогающие бездомным на вокзалах, а просто больше внимания уделять родной бабушке, которая с трудом передвигается по городу.

У людей может быть множество причин для того, чтобы работать в качестве волонтеров. Кому-то нравится чувствовать себя нужным, кто-то хочет освоить новые навыки или приобрести определенный опыт. Совет психолога: если вы хотите приносить настоящую пользу тем, кто нуждается, думайте не о себе, а о ваших подопечных. Перед началом работы остановитесь на несколько минут и сосредоточьтесь на потребностях того, кто нуждается в вашей поддержке. Подумайте о том, чем вы можете помочь и что для этого нужно сделать.

Оптимисты реже страдают от болезней сердца

Влияют на работу организма и более глобальные вещи – жизненная философия и ценности человека. Вот наглядный пример. В прошлом году американские медики изучали две группы добровольцев. В первую группу вошли гедонисты, то есть люди, которые сами признаются, что для них главный смысл жизни – это возможность получать удовольствие. Во второй группе оказались те, кто руководствуется эвдемонистическими принципами, то есть стремится к высшему благу, а не до-

стижению сиюминутных радостей. Оказалось, что взгляды, которыми руководствуются люди в повседневных ситуациях, по-разному влияют на работу клеток. К примеру, у тех добровольцев, чья жизнь была наполнена глубоким смыслом и стремлением принести благо окружающим, активизировались гены, которые отвечают за иммунитет и способность противостоять болезням. А у гедонистов, которые заботились только о собственных удовольствиях, наблюдался обратный процесс: болезнетворные гены, провоцирующие воспалительные процессы, были в несколько раз активнее, чем защитные клетки.

ОПТИМИЗМ Впустите в вашу жизнь солнце

➔ **ОЧЕНЬ ВАЖЕН НАСТРОЙ**, с которым вы относитесь к будущим событиям. В 1990-е годы в Великобритании 8942 человека приняли участие в масштабном исследовании. Среди добровольцев были мужчины и женщины, и все они в начале эксперимента успешно работали и были вполне довольны происходящим. Каждому из участников предлагали подтвердить или опровергнуть целый ряд утверждений, среди которых были такие: «Я думаю, что в ближайшие 10 лет в моей жизни произойдет гораздо больше позитивных событий, чем негативных» и «Я знаю, чего хочу добиться в жизни». Исследователи пристально наблюдали за участниками эксперимента в течение следующих пяти лет. Оказалось, что те, кто был настроен оптимистично и занимал активную жизненную позицию, болели на порядок реже пессимистов. Даже риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у оптимистов оказался на 20–30% ниже, чем у их менее радужно настроенных ровесников.

С тех пор еще несколько исследований в разных странах обнародовали похожие результаты, которые связывают оптимизм и здоровую сердечно-сосудистую систему. Но только в прошлом году американским медикам удалось установить научную природу этой связи. Оказалось, что у позитивно настроенных людей

выше уровень «хорошего» холестерина, а вот количество триглицеридов, которые считаются причиной формирования жировых бляшек, необычайно низок.

Другое исследование подтвердило, что у оптимистов кровь насыщена каротиноидами – защитными антиоксидантами, которые содержатся в ярких овощах и зелени. Организаторы исследования признаются, что здоровые привычки – включение в рацион большого количества свежих овощей и фруктов, отказ от алкоголя и курения – тоже играют свою роль. И, возможно, мы имеем дело с обратной связью: чем больше овощей и фруктов вы едите, тем выше уровень каротиноидов в крови и тем оптимистичнее вы настроены.

Врачи полагают, что контролировать собственное настроение человек может примерно на 40%, а все остальное находится под влиянием генетики и жизненных обстоятельств. Причем считается, что оптимистичному отношению к жизни вполне можно научиться. Например, попробуйте такой прием. Вспомните все ваши социальные связи – родственниками, друзьями, соседями, коллегами. И представьте самый благоприятный вариант развития этих отношений в пять ближайших лет. Раз в неделю посвящайте 20–30

Контролировать свое настроение человек может только на 40%

минут этому упражнению, в мельчайших деталях представляя, что хорошее может произойти с вами и вашими знакомыми. Этот прием будет еще эффективнее, если не просто представлять, а подробно записать все ваши мысли на бумаге или наговаривать на диктофон. Даже если такие медитации не повлияют на состояние вашего сердца, но наверняка поднимут вам настроение.



отношение к удачам и неудачам тоже стоит пересмотреть, это поможет выработать более позитивное отношение к жизни. Простой пример: когда на новом планшете не получается создать фотоальбом, пессимистка обвиняет себя в технической беспомощности: «Я не могу справиться даже с тем, что за пять минут делает любой подросток!» Оптимистка же сведет самокритику к минимуму: «Сегодня не мой день». Или направит гнев на

другой объект: «Эти инструкции совершенно bestолковые, в них без технического образования не разобраться», – а после обратится за помощью к тому, кто поможет во всем разобраться.

То, как вы относитесь к успеху, не менее важно. Сделав что-то как следует, можно сказать: «Мне повезло», а можно признать свои заслуги: «Я отлично поработала, и у меня все получилось!» Психологи уверены, что даже закоренелый пессимист может постепенно выработать у себя привычку более радостно смотреть на происходящее. Но для этого придется сделать сознательное усилие.

Возможно, благодаря небольшим изменениям ваша жизнь станет более здоровой и – почти наверняка – более насыщенной. Ведь осознав, что приносит больше всего положительных эмоций, вы сможете сконцентрироваться именно на этой сфере и перестанете тратить время и силы на то, что не так уж и важно.