

Обида разрушает здоровье.

Когда вы на кого-то злитесь, обижаетесь, нервничаете, то разрушаете защитные силы собственного организма. Отсюда недолго и до болезни.

Ученые американского города Ричмонд провели недавно эксперимент: предложили группе студентов обдумать план мести своим обидчикам. Через 15 секунд измерили подопытным артериальное давление: оно значительно подскочило у каждого участника эксперимента, кроме одной девушки. При этом у всех, за исключением той же девушки, участилось сердцебиение и усилилось мышечное напряжение. Во второй части опыта студентам предложили подумать о прощении своих обидчиков, и их показатели быстро вернулись в норму. Позже выяснилось, что студентка, организм которой в момент эксперимента был спокойным, попросту ни на кого не таила обиды.

Многие врачи замечают, что те пациенты, даже тяжелобольные, которые не впадают в уныние, а, наоборот, настроены оптимистически и находят силы радоваться жизни и верить в лучшее, как правило, выздоравливают быстрее. А у ВИЧ-инфицированных, которые не предаются отчаянию, ни на кого не злятся и не строят планов мести тем, кто их заразил, иммунная система оказывается крепче и не позволяет болезни прогрессировать. Установлено также, что у людей раздражительных, с хроническим чувством злости, недовольства или частыми депрессиями повышается количество красных кровяных телец в крови. Из-за этого кровь сгущается, что усиливает риск инфаркта или инсульта. Неспособность прощать, раздражительность, депрессивное состояние повышают опасность сердечнососудистых и многих других заболеваний.

А причина в том, что негативные эмоции вынуждают наш организм работать в чрезмерно напряженном режиме. Головной мозг при этом вырабатывает гормоны стресса, усиливающие кровообращение. Вы сами наверняка замечали, что в состоянии обиды, раздражения и тем более злости вы не можете спать, не хотите есть и не в силах полноценно работать. Если же беспокойство, обида или раздражение не прекращаются длительное время, ваш организм словно заклинивает в этом авральном режиме: сопротивляясь негативным эмоциям, он теряет силы. Старые недуги усугубляются, а поскольку иммунная система слабеет, то развиваются и новые болезни - от банальных простуды и гриппа до сердечной недостаточности и онкологических заболеваний.

Кроме того, гормоны стресса - норадреналин и кортизол обладают способностью накапливаться. Поэтому результат ежедневных нервных расстройств проявляется не сразу, а лишь спустя некоторое время. И не стоит полагать, что к болезням приводят лишь мощные негативные эмоции, возникающие из-за серьезных неприятностей. Нет, даже мелкие, но ежедневные стычки с супругом, конфликты на работе, в транспорте, в магазине и т.п. способствуют выработке и

накоплению гормонов стресса. А те ведут свою разрушительную работу в организме.

Конечно, совсем избавиться от отрицательных эмоций невозможно. Их кратковременные и редкие вспышки не повлекут за собой болезней. А вот от длительных, непрерывных приступов хандры, злости, раздражительности и обиды необходимо избавляться. Для этого важно не допускать злые чувства в свое сердце и мирно принимать испытания, которые посылает вам судьба. Истинно верующим людям справиться с такой задачей значительно легче. Евангельская заповедь любить не только близких людей, но и своих врагов для них не пустые слова. Любить, прощать, смиренно принимать и радости, и горе, не роптать и не обижаться - эти чувства от Бога. Злость, раздражительность, мстительность, злопамятность, уныние - это грехи, преодолеть которые верующим помогает церковь. А как же быть тому, кто еще не стал по-настоящему верующим и, возможно, никогда им не станет?

Что ж, психологи советуют, прежде всего, быть честным перед самим собой. Вспоминая обидчика или какую-то неприятность, подумайте о том, что вы сами тоже совершали ошибки, тоже были не правы по отношению к кому-то. (Кстати, если вы считаете себя в этом плане непогрешимым, значит, у вас что-то не в порядке с самооценкой - не бывает непогрешимых людей.) Вспомните, как вам самим нужно было прощение тех, кого вы обидели, пусть даже ненароком, и какое облегчение вы испытали после примирения.

Постарайтесь мысленно поставить себя на место своего обидчика, посмотрите на мир его глазами. Подумайте, почему он поступил так, а не иначе? Как бы вы повели себя, окажись на его месте? А может быть, он и не думал, что причиняет вам вред, наносит обиду? Найдите в этом человеке положительные качества, сформулируйте для себя пять причин, по которым вы могли бы его простить. Не забудьте при этом сами попросить у него прощения, хотя бы мысленно. Наверняка он тоже на вас обижен. И тоже страдает. Вот вы и отпустите обиду, злость, желание отомстить, любые другие негативные чувства - представьте, что взяли их в горсть, да и выбросили за окно, а еще лучше с обрыва в бездонную пропасть. И перестаньте, наконец, переливать, как говорят, из пустого в порожнее: постоянно обдумывать произошедшую неприятность, бесконечно проговаривать ее наедине с собой и вслух со знакомыми, вступать в мысленный диалог с обидчиком. Кроме неразумной траты вашей же энергии, подобные диалоги и монологи вам ничего не дадут.

Конечно, прощение не означает, что вы должны смириться с несправедливостью, найти ей оправдание. Или считать, что вы ее заслужили. Нет. Но вам важно не позволить негативным эмоциям контролировать вашу жизнь и здоровье. Освободитесь от них, расправьте плечи, улыбнитесь и вдохните полной грудью.