

УДК 5.57.02.

Природничі науки

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Дехтярьова О.О.

кандидат біологічних наук, доцент

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

Сьогодні ми живемо у скрутні часи, коли труднощі, хвороби, страждання та безліч інших факторів супроводжують людство день у день, залишаючи свій відбиток на нашому здоров'ї. Тому кожен бажає віднайти для себе те, що покращить його здоров'я та подовжить життя. Багато людей сьогодні намагаються вести здоровий спосіб життя, займатися спортом, вживати лише корисну їжу, витрачають безліч грошей чи випробовують нові методи лікування – усе, аби відчувати себе здоровим якомога довше. Та, хоча ми не можемо позбутися усіх чинників, що шкідливо впливають на наш організм, кожен з нас може розвивати позитивне мислення. В одній мудрій книзі говориться, що радісне серце – неначе добрі ліки. Шотландський доктор Дерек Кокс повідомляє, що люди з позитивним мисленням набагато рідше мають серцеві захворювання та інсульт. Отже, медичні дослідження підтверджують, що наше здоров'я щільно пов'язане з позитивним мисленням.

У наш час проводяться масштабні дослідження щодо того, як позитивне мислення позначається на здоров'ї людини. Наприклад, це питання аналізували Бекка Леві та Авні Бавіші з Йельської школи громадського здоров'я, фахівець з медицини та біології Джейн Броді, дослідниця Джудіт Московіц, Аліс Ілсен, Г. Уліцька, Р. Ентоні, В. Ф. Калошин, В.І. Бобрицька, С. Кондратюк та інші. Усі дослідники відзначили результативність своїх досліджень.

Перш за все, треба окреслити значення самого поняття. Позитивне мислення – це тип мислення, при якому людина зосереджується на позитивному та здатна знаходити вирішення проблем у житті. До цього входить: любити своє життя, з

приємним настроєм приймати все, що воно дає, і бачити всі можливості розвитку. Воно допомагає формувати оптимістичне ставлення індивіда до дійсності. Позитивне мислення можна розглядати в якості результату досягнення певного благополуччя особистості, її ресурсного стану, підвищення її життєстійкості, створення такої когнітивної моделі ситуації, яка б носила оптимістичний характер, сприятливий в кінцевому результаті для життя, а не для руйнування [4, с.5].

Люди, які вміють позитивно мислити, схильні вірити в свої сили та успіх, доброзичливі, відкриті для спілкування, енергійні, життєрадісні та мають позитивні очікування від життя [2, с.74, 78]. Такі люди можуть об'єктивно оцінити себе та свої можливості, контролювати власні думки, запобігати утворенню негативних емоцій та досягати мети у своїх планах. Це все є неоціненним вкладом у розвиток здорової, повноцінної, щасливої та успішної особистості.

Оскільки радість є запорукою оптимістичного настрою та мислення, вона є тією емоцією, яка позитивно впливає на здоров'я. Численні дослідження підтверджують покращення стану здоров'я людини під дією позитивних емоцій [3, с.123]. Наше мислення дійсно позначається на процесах діяльності організму: зосереджуючись на позитивному, людина із важкою хворобою може підвищити свій імунітет і запобігти депресії чи інших розладів нервової системи. Досвід досліджень показав, що люди, які здатні позитивно сприймати світ, майже не страждають через високий тиск, серцеві захворювання, надлишок ваги, чи високого рівня цукру в крові.

Хоча позитивне мислення і не виліковує усі хвороби, воно, принаймні, допомагає легше подолати складні періоди життя й знаходити щось приємне кожного дня, а також підтримувати гармонійні стосунки з іншими людьми, що, у свою чергу, сприяє психологічному благополуччю особистості, а це є складовою нашого здоров'я [1, с.18-21]. Окрім цього, позитивне мислення може впливати на тривалість життя. Результати спостережень у клініці Мейо довели, що оптимізм значно знижує ймовірність передчасної смерті до 50%.

Позитивне мислення також зменшує бурхливість негативної реакції під час стресової ситуації - людина тверезо оцінює ситуацію з різних боків, тому має можливість знайти найоптимальніший вихід. Це сприяє виробленню стресостійкості, певного алгоритму дій, при якому знижується загальне хвилювання, що мінімально впливає на нервову систему, а необхідне рішення задачі приходить само собою. Також можемо прослідкувати за таким ланцюжком: позитивне мислення запобігає тривожності та дратівливості, що в свою чергу сприяє покращенню нічного сну, а це є необхідною умовою для нормального стану організму.

Отже, як свідчать дослідження, існує чітка залежність між нашим мисленням та здоров'ям. Тому нам життєво необхідно уникати руйнуючих емоцій та зосередитись лише на позитивному. Таким чином ми спрямовуємо наше мислення на розвиток стійкої, здорової, успішної та щасливої особистості. Так само, як деякі люди відмовляються від шкідливих продуктів харчування, так і ми можемо відмовитися від негативного настрою заради свого здоров'я.

Література:

1. Бобрицька В. Мислення і здоров'я людини. Психолог. № 12, Київ, 2004. С. 18-21.
2. Кондратюк С. Позитивне мислення як передумова досягнення успіху в навчальній діяльності. Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, Дрогобицьк, 2014, С. 72-82.
3. Коваль Ю.В., Кочерга Є.В. Технологія позитивного мислення як основа здоров'язбереження. Дніпропетровськ, 2016, С.123-123.
4. Мацко Л.А., Сидоренко Ж.В. Позитивне мислення та його формування як можливість покращення психологічного здоров'я молоді технічного ВУЗу. Вінниця, 2014, С.1-9.