Известно, что иммунитет (лат. immunitas – освобождение, избавление от чего-либо) – это способность организма противостоять внешним разрушающим факторам.

Иммунитет – это естественный физиологический защитный барьер, против многочисленных агентов – вредоносных бактерий, паразитов, грибков, вирусов, осуществляемый с помощью антител, иммуноглобулина.

Однако, современные ученые, проводя исследования в области психосоматики простудных заболеваний, пришли к выводу, что восприимчивость человека к респираторным вирусам зависит не только от его иммунитета, но и от его эмоционального состояния.

Когда человек уверен в себе, силен духом, увлечен какой-то целью, не отвлекается на различные негативные факторы, которые всегда и всех окружают вероятность подхватить инфекцию ниже, чем если он находиться в подавленном состоянии и испытывает стресс.

К примеру, в XVI веке от чумы погибла практически половина населения Европы, а великий врач Парацельс, оказывавший помощь больным, не заразился! Граф Григорий Орлов, фаворит Екатерины II, во время чумы и поголовного мора в 1771 году отправился в Москву, в самый центр эпидемии, принял все возможные меры против ее распространения, а сам не заболел. Помимо крепкого иммунитета, сила духа и чувство долга — это те качества, которые помогли им остаться здоровыми.

Такую же параллель можно провести между простудными заболеванием и психологическим состоянием человека. Простудные заболевания считаются неотъемлемой частью сезона холодов, однако на самом деле не всегда их причина - коварный вирус. Точнее, провоцирует заболевание вирус, однако заболеваем мы только с «разрешения» своего организма. Также было обнаружено, что структура личности определяет специфическую картину болезни и течение инфекционного заболевания.

Заболев простудным заболеванием, организм словно говорит: «Все! Так дальше не пойдет!» Гриппом часто болеет человек, который чувствует себя в тупике, не умеет проявить свои желания и сформулировать свои требования. Грипп для него оказывается выходом из трудной ситуации. Человека не устраивает то, что он должен делать, и то, каким он должен быть. На подсознательном уровне человек разрешает себе заболеть, чтобы на время уйти от какой-либо ситуации. Это значит, что он психологически не в силах противостоять внешней агрессии, скорее всего, обременен острым чувством долга, или излишне послушный, зависимый человек.

Таким образом существует несколько факторов, из-за которых мы можем поддаться простудным заболеваниям. Чтобы узнать, насколько они касаются конкретно вас, проанализируйте свои последние заболевания и попробуйте вспомнить, что им предшествовало.

**Основные психологических причин инфекционных заболеваний:**

1. Потеря радости жизни: человек перестал чувствовать прекрасное, его ничего не вдохновляет.

2. Самобичевание, нелюбовь к себе.

3. Злость, раздражение, нарушение душевного равновесия.

4. Заниженная самооценка. Противоречие между желаниями и поступками, внутренний разлад.

5. Склонность к унынию, отсутствие «вкуса жизни».

6. Суетливость: человек слишком много дел пытается сделать одновременно и боится, что не сумеет. В этой суматохе теряется ощущение себя.

7. Все виды страхов: страх перед жизнью, будущим.

8. Желание все держать под контролем.

9. Усталость.

**Что делать?**

Нужно учись работать над собой! Проанализируйте свое мировоззрение и выявите в нем убеждения о своей слабости и хрупкости, подверженности давлению со стороны обстоятельств, а также мнение о непреодолимости этих недостатков. Осознав свои психологические проблемы, ищите способ их решения. Разобравшись с причинами, своего психологического состояния вы поможете своему телу быстрее справиться с болезнью и предотвратить её появление в будущем.

Итак, разберем подробнее наиболее распространённые психологические причины болезни и приемы борьбы с ними.

**1.  Причина – усталость.**Наиболее частой психологической причиной болезни является усталость. Если вы нагружаете себя заботами, работаете без выходных, стараетесь успеть как можно больше, а в результате заболеваете, не удивляйтесь. Это защитная реакция организма, который более чутко реагирует на наши потребности, чем мозг.

Скорее всего, вы устали настолько, что просто валитесь с ног, однако стараетесь усилием воли держаться. В какой-то момент мысль об отдыхе становится преобладающей, однако позволить его себе вы можете только по очень уважительной причине. Именно в этот момент приходит простуда как наиболее серьезное оправдание.

Позволяйте себя отдыхать. Осознайте, что невозможно выполнить все, да еще и сделать это на высшем уровне. Не стремитесь решать чужие проблемы, берите выходные и старайтесь на это время забыть о работе. В крайнем случае, распределяйте нагрузки разумно, чтобы они не требовали от вас ночами просиживать над отчетом или курсовой работой.

**2. Причина**– **постоянно сдерживаемые чувства, внутренне напряжение**. Сюда же относятся и все виды страхов.Отпустите свои чувства. Подумайте: что именно вас в этом пугает? Вы боитесь обидеть кого-то или же опасаетесь, что обидят вас? Для начала нужно избавиться от этих страхов на физическом уровне: ставьте успокаивающую музыку, глубоко дышите, попробуйте медитировать, ищите любой способ, который расслабит ваши мышцы. И постепенно начинайте проявлять свои настоящие эмоции.

**3.  Причина -  скрытый гнев.**Злость, раздражение, нарушение душевного равновесия приводят к слабой сопротивляемости организма, на которую и накладывается инфекция. Это обычно проявляется в повышенной температуре. Определите причины своей злости. Поймите, почему именно предмет или человек вызывают у вас гнев. Можете ли вы устранить эту причину: поговорить с человеком, прекратить делать то, что вам не нравится? Если нет, постарайтесь изменить свое отношение к раздражающему явлению.

**4.  Причина – негативная установка.**Многие люди очень внушаемы, поэтому поневоле делают то, на что подсознательно настраиваются. И если вы точно знаете, что зимой всегда болеете, возможно, ваша болезнь — это результат самовнушения. Действуйте от противного - внушите себе, что не заболеете. Чтобы подкрепить свое убеждение реальными действиями, пейте витамины, ешьте фрукты, съедайте каждый день по ложечке меда. Главное при этом - верить в то, что эти действия сработают.

Таким образом, умение жить в гармонии с собой и не впадать в уныние может значительно снизить вероятность появления простудного заболевания.

 Хотя конечно же, нельзя забывать и о физических показателях. И если самовнушение в чистом виде может считаться обычным плацебо, то витамины сделают его более действенным: они помогут укрепить ваш иммунитет и пережить холода намного комфортнее. А правильное питание, спорт, здоровый образ жизни помогут повысить иммунитет и оставаться здоровыми!

*Отдел координации и организационно-методического обеспечения профилактической работы*

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Психолог****Емельянова Анна Александровна***