

18/03/2020

[Тамара Лисицкая](#)

Психолог о вирусах и не только: «Сильный духом преодолевает всё!»

«Хорошая комедия, любовь и пять минут смеха в час» -- укрепляем иммунитет вместе с психологом Надеждой Цыркун.

Мы помним, что «все болезни от нервов». Но что делать, если стресс, страхи и проблемы окружили со всех сторон? Как договориться с собственными нервами? О влиянии личности на организм говорим с **кандидатом психологических наук, доцентом, членом правления Белорусского Республиканского общества психологов Надеждой Цыркун.**

ВОЛЯ К ЖИЗНИ

- Стресс влияет на иммунитет?



Надежда Цыркун. Фото: [Из личного архива](#)

- Люди делятся на две группы – у одних в стрессе иммунитет повысится, у других понизится. И человек может выбрать, к какому типу личности ему относиться. Вот это будет влияние личности на организм. Например, организм слабый, а дух сильный. Человек с сильным духом преодолевает все.

- Даже если он в зоне риска по возрасту, имеет хронические заболевания?

- Да. Он будет жить вопреки, потому, что у него будет воля к жизни. А есть люди изнеженные, у которых все, в общем, прекрасно, но они будут болеть часто и тяжело. И это тоже устройство личности, таким образом эти люди решают какие-то жизненные задачи. Например, человек старается привлечь к себе внимание близких, постоянно входя в образ жертвы. Он болеет не потому, что у него слабая иммунная система. Но эта система действительно будет слабеть. И это влияние личности, это отношение к стрессу приведет к тому, что одни люди в действительно трудной ситуации устремятся к жизни, а другие – к смерти. Еще Фрейд описал эти два стремления. И мы можем выбирать.

- Что нужно для этого переключения? Одного желания разве достаточно?

- Вот именно! Я стремлюсь к жизни и для этого я делаю. Вот я лежу, мне плохо, и я для себя решаю, хочу ли выздороветь. Я буду хотя бы моргать, хотя бы шевелить мизинцами, ползти. Это то самостоятельное усилие, которое я сделаю вопреки всему. И не обязательно ради кого-то, это как раз легче – жить, например, ради детей. А надо сделать выбор для себя и ради себя.

ХОЧУ ЖИТЬ - ЖИВУ

- Был случай во время Великой отечественной. Вся деревня вместе с маленькими детьми несколько дней провела в болоте, пока немцы стояли на берегу. И маленькие дети не плакали, вместе со взрослыми занырявали в болото, дышали там через соломинку. Они решили для себя, что будут жить. Какой здесь иммунитет? Просто хочу жить – живу несмотря ни на что.

- Но есть же физические пределы организма?

- Бывает, что организм истощен настолько, что врачи ничего не могут сделать, это правда. Но еще Гиппократ писал: «Есть болезнь, больной и врач. Если больной объединяется с болезнью, то врач бессилен. А если с врачом, вот тогда что-то можно сделать»

- А если врач занят? Больных много, врачей на всех не хватает?

- Каждый должен понимать, что отвечает за себя и свою жизнь сам. Мы можем и должны помогать друг другу, но в первую очередь жизнь и здоровье должны быть нужны самому человеку.

- Как относиться к информационным волнам со всех сторон? Читать эти противоречивые сводки – один сплошной стресс.

- Надо принимать информацию к сведению. Если бы ее не было бы, народ кричал бы, что от него скрывают. Сейчас полно таблиц, цифр, данных и каждый человек может сам решить, что ему выбрать. Но есть важный момент – за некоторые болезни человек несет ответственность сам. Не предохранялся, например и получил определенную инфекцию. То есть, болезнь – следствие ошибки. А чем интересен вирус? Тут «на кого Бог пошлет». И то, что ты не можешь проявить свою свободную волю, личность угнетает. Личности хочется распоряжаться своей жизнью, но природа сейчас показывает, что человек слаб и всем управлять не может. Вот как только про природные законы начинаем забывать, тут что-нибудь и случается.

ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС

- Так какой же свободный выбор сейчас есть у человека, который хочет управлять своей жизнью и выбирает её?

- У него есть свободный выбор носить или не носить маску, мыть или не мыть руки. А я еще предложу мыслить шире. Думайте, как вы потом утилизируете эту маску? Оставьте в урне, в открытом доступе?

- Сначала эти маски надо добыть.

- Значит, чаще гуляйте и дышите чистым воздухом без маски подальше от других людей. Ищите положительные моменты в любой тяжелой ситуации. Рынки падают? Думайте, что можно сделать в освободившихся нишах. Живите, дышите, решайте проблемы здесь и сейчас, не переживайте о завтрашнем дне, а ищите ресурсы сегодня. Знаете, что укрепляет иммунитет? Хорошая комедия, любовь и пять минут смеха в час.