

# Как перестать болеть от стрессов, выясняют ученые

Связь между психикой и иммунной системой изучили профессор психологии Тюменского государственного университета Евгений Доценко и профессор Института иммунологии Юрий Суховей. Фактически, их работа объясняет причины многих заболеваний.

Евгений Доценко пояснил:

"Наблюдая часто и длительно болеющих, мы обнаружили, что иммунная система у них «взялась не за свое дело», приняв на себя функции психических защит, и потому работает «неправильно».

Исследования показывают, что аутоиммунные причины проявляются во многих соматических (телесных) заболеваниях. Аутоиммунные (когда иммунная система сама себе создает трудности) заболевания, в свою очередь, часто провоцируются психическими сбоями. Самое крупное из аутоиммунных заболеваний – онкология. К ним же относятся артриты, артрозы, ревматизмы, в том числе ревматизм сердца, почти все, что касается заболеваний желудочно-кишечного тракта, астмы, кожные заболевания... Во всех этих случаях иммунная система ведет себя «странным образом», атакуя свой же организм или не выполняя своей основной работы.

При этом мы выяснили, что в большинстве таких случаев (заболеваний) между иммунной системой и психикой существует коммуникация на молекулярном уровне, на биохимическом «языке». И это самое интересное в данном вопросе с научной точки зрения. На экспериментах мы показали, что напряжение психики проявляется активностью ИС. И наоборот. Например, напрягая иммунную систему мышей неизвестным им вирусом (из вечной мерзлоты), мы наблюдали существенные изменения в ее поведении. То есть психика реагирует, а значит, между нею и иммунной системой существует высокая взаимосвязь".

Исследование российских ученых должно позволить понимать, откуда берутся соматические заболевания и, соответственно, что надо лечить, передает управление информационной политики тюменского вуза. Определенная жизненная ситуация способна деформировать и ослабить работу иммунной системы. Ученые разработали теорию, каким образом жизненные затруднения вызывают изменения в соматическом здоровье. При этом болезнь можно предупредить еще до необходимости обращаться к врачам.

Евгений Доценко советует научиться грамотно реагировать на жизненные трудности, воспринимать их как шанс стать крепче, а не как повод ослабнуть.

"Чтобы не довести этот стресс до иммунной системы, надо успеть решить проблему на том уровне, на котором она появилась, - рассказал профессор. - Если эта проблема уровня отношений с людьми, решайте ее в отношениях с людьми. Если проблема собственного душевного благополучия, решайте ее на уровне душевного состояния. Если на уровне каких-нибудь социальных отношений, решите их там. Иммунная система только тогда начинает деформироваться, если мы здесь не решили проблему и спихнули ее на иммунную систему. Стресс случается не оттого, что вас нагрузили, а потому, что вы нагрузились. А лучшим лекарством от него являются любовь и труд".

Автор: Артур Скальский © GlobalSib ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2681 06.01.2014, 00:35 📌 528

URL: <https://babr24.com/?ADE=122174> Bytes: 2875 / 2875 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)  
эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)