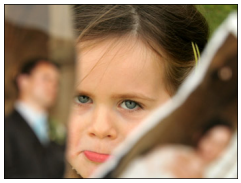
Автор: Ирина Шлионская
24.04.2009 13:37 -



Кто не слышал поговорку: «Все болезни от нервов»? Недавно она в очередной раз подтвердилась. Ученые выяснили, что у людей, которые в детстве пережили сильные стрессовые ситуации, в зрелом возрасте здоровье гораздо хуже, чем у тех, чье детство было относительно спокойным. И это несмотря на то, что сейчас их жизнь в целом благополучна. Какое же объяснение данному феномену находит медицина?

Психологи из Лондонского королевского колледжа обследовали более 7 100 человек 1950-1955 гг. рождения и собрали информацию об их детстве.

Как выяснилось, те, чье детство было несчастливым, кто постоянно испытывал подавленное состояние из-за плохого обращения со стороны взрослых, или из-за того, что семья была неблагополучной, в среднем возрасте в пять раз чаще теряли трудоспособность по здоровью, а также оказались более склонны к депрессиям. При этом те, кто часто болел в детстве, но не испытывал стрессов, редко становились инвалидами.

Руководивший исследованием профессор Макс Хендерсон предположил, что пережитый в детстве стресс является фактором, способствующим развитию различных заболеваний. Однако объяснить данный феномен с медицинской точки зрения оказалось не так просто. Это сделали только недавно специалисты из Университета Висконсин-Мэдисон во главе с профессором психологии и педиатрии Сетом Поллаком.

Ученые усмотрели непосредственную связь между испытанными в детстве стрессовыми ситуациями (насилие, побои, или жизнь в детском приюте, где царили суровые условия) и ослаблением иммунной системы.

В крови добровольцев, охарактеризовавших свое детство как несчастливое или стрессовое, был выявлен высокий уровень антител, направленных против вируса

простого герпеса (HSV-1), как правило, встречающегося в скрытой (латентной) форме. Эти антитела производятся организмом, если его иммунная система находится в поврежденном состоянии. В крови тех, кто назвал свое детство благополучным, уровень антител против вируса герпеса не превышал норму.

По словам профессора Поллака, наш иммунитет является не врожденным, а приобретенным, и состояние иммунной системы очень сильно зависит от условий, в которые мы попали в годы раннего развития. Ведь наша нервная система неотделима от остальных органов. При стрессе происходит гормональный выброс, воздействующий на весь организм, меняется его биохимия. Все это постепенно расшатывает иммунную систему.

«Несмотря на то, что обстановка, в которой эти дети выросли, со временем изменилась, в психологическом плане они все еще переживают этот стресс, - констатирует Поллак. - Это оказывает воздействие не только на их поведение и способность к обучению, но и на ухудшение функционирования иммунной системы, что, в свою очередь, серьезно влияет на их здоровье».

Шансы вырасти больными велики и у тех детей, чьи матери во время беременности пребывали не в лучшем душевном состоянии. Врачи из Гонконга пришли к выводу, что, если беременная женщина испытывает угнетенное состояние, беспокойство, депрессию, это может иметь самые серьезные последствия как для ее собственного здоровья, так и для здоровья будущего ребенка. Как известно, депрессия ослабляет защитные силы организма, поэтому часто сопряжена с различными заболеваниями.

Читайте по теме: Все болезни от переживаний. В том числе - ложных

Также стресс, который испытывает родитель, легко передается ребенку. По статистике, дети, которые растут в нервозной обстановке, чаще простужаются, а также страдают энурезом, астмой, сахарным диабетом.

Автор: Ирина Шлионская
24.04.2009 13:37 -

Анализ проб слюны, взятых у 56 детей в возрасте 3-4 лет, показал, что у ребятишек, чьим матерям приходилось испытывать стрессы на работе, уровень гормона кортизола, участвующего в регуляции артериального давления, сосудистой и иммунной системы, а также метаболизма, был вдвое выше, чем у тех, чьи матери не работали вовсе или были довольны своей службой.

По мнению исследователей, избыточная секреция кортизола - это не что иное, как реакция на эмоциональное перевозбуждение. Поэтому, если хотите, чтобы ваши дети выросли здоровыми - поменьше нервничайте сами!