



## **Информационно-просветительский материал студентам: «Доброта и здоровье»**

*Доброта – отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление делать добро для других.*

*Добро – намеренное стремление к бескорыстной помощи ближнему (к понятию "ближний" может относиться и незнакомый человек, и животное, и даже растение).*

*Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма.*

В современном мире доброта не в моде и порой цинично осмеивается. Однако учёными доказано, что проявление доброты напрямую связано со здоровьем человека. При условии формирования постоянных действий по совершенствованию добрых поступков и отношений друг другу, появляется возможность обеспечить, сохранить и укрепить здоровье.

Основные доказательства учёных в пользу проявления одной из главных добродетелей человека.

**Здоровая наследственность.** Дети добры от природы (к сожалению, социум корректирует их поведение), а способность демонстрировать бескорыстие по отношению к окружающим может быть врождённой.

**Улучшение работы мозга.** Установлена связь между актами доброты и стимуляцией той зоны головного мозга, которая отвечает за выработку эндорфинов ("гормонов удовольствия").

**Долголетие.** Доказано, что жестокосердные, вечно недовольные жизнью люди наиболее подвержены различным болезням. Добрые оптимисты живут дольше озлобленных пессимистов. У людей с геном долгожительства отсутствуют такие черты, как ненависть, злость и плаксивость. Риск сердечных заболеваний у оптимистов на 9%

ниже, чем у пессимистов. К сердечным заболеваниям приводят гнев, агрессия и мрачные мысли. Хотите продлить себе жизнь? Станьте добрее к себе и окружающим, перестаньте сквернословить и высказывать негативные мысли. Люди, которые регулярно предлагают свою бескорыстную помощь другим имеют меньший риск смерти в течение пятилетнего периода.



***Хорошее настроение, улыбка, смех.*** У людей, пребывающих в хорошем настроении, понижено содержание "гормона стресса" – кортизола. Здоровый смех снижает концентрацию гормонов стресса в организме. Вспышки гнева сопровождаются выбросом в кровь гормона агрессии – тестостерона. Когда человек творит добро, в организме повышается уровень дофамина, что автоматически делает человека счастливее.

***«Заразность».*** Добрые поступки всегда создают волновой эффект. Стоит кому-то начать, как другие тут же подхватывают инициативу. И даже человек, наблюдающий за оказанием помощи другим, сам испытывает приятные эмоции и «заражается» альтруистическим настроением. Делая доброе дело, вы в прямом смысле делаете весь мир лучше! Совершайте добрые поступки! В этот момент ваш организм высвобождает гормон окситоцин, оказывающий положительный эффект на работу сердца и снижающий кровяное давление. Окситоцин также помогает замедлить процесс старения, снижая уровень свободных радикалов.

Хотите проверить? Напишите и отправьте благодарственные письма тем людям, которых вы никогда не благодарили за их доброту. Отследите свои чувства и состояние.

***Счастье.*** Счастливые, умиротворённые люди дают фору своим сердитым коллегам. Хорошие поступки - запланированные и спонтанные - могут быть настоящим эликсиром для долгой и счастливой жизни:

***«Закон бумеранга».*** Чем больше мы отдаём положительной энергии другим, тем больше её к нам возвращается. Добрые люди редко страдают от депрессии, они знают, чего хотят, и получают от жизни удовольствие.

***Доброта соединяет нас с другими.*** Проявление доброты помогает растопить лёд и сокращает эмоциональное расстояние между людьми. Доброта открывает перед нами миры других людей. Добрым людям намного проще найти общий язык с окружающими.

Духовное совершенствование человека является защитой от различных заболеваний.

***Доброта – путь к здоровью каждого человека!***



Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

*(использована информация социально-педагогической  
и психологической службы БГУИР)*