



The World Foundation for Natural Science The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Среда, 15 апреля, 2020

Физически на дистанции — Социально связаны

Из-за коронавируса правительства всего мира обращаются к своим людям с призывом поддерживать «социальную дистанцию». Однако выражение неверно. Это означает, что мы должны соблюдать физическую дистанцию, чтобы предотвратить распространение вируса. Таким образом, правильным выражением того, что сейчас от нас требуется, было бы «физическое дистанцирование». Выражение «социальное дистанцирование» создает искаженную картину в наших умах, подразумевая, что нам нужно дистанцироваться друг от друга в социальном и эмоциональном взаимодействии. Но это прямо противоположно тому, что нам нужно сейчас. Социальная и эмоциональная близость, солидарность и связность важны как никогда, особенно сейчас.

Многим людям трудно сохранять физическую дистанцию, и это потому, что мы социальные существа в высшей степени. В стрессовых ситуациях выделяется окситоцин «гормона обнимания», который стимулирует нашу эмпатию, наше социальное мышление, наше чувство принадлежности и наше доверие, одновременно уменьшая стресс и беспокойство. Физический контакт также выделяет окситоцин. Другими словами: природа создала нас таким образом, что, особенно в трудных ситуациях мы развиваем чувство солидарности и чувствуем, что вместе мы работаем лучше, чем одни. Теперь мы должны ограничить физические объятия с людьми (и животными!) в нашем собственном доме, но, несмотря на физическую дистанцию, мы определенно можем чувствовать связь и эмоциональную близость друг к другу. Это чрезвычайно важно, потому что из-за одиночества мы заболеваем.

Тот факт, что жизнь в дружном сообществе может даже защитить нас от

сердечного приступа и других серьезных заболеваний, известен в медицине как Эффект Розето. Этот термин впервые был использован доктором Стюартом Вольфом из Университета Оклахомы в его исследовании, результаты которого впервые были опубликованы в Журнале Американской медицинской ассоциации в 1964 году. Доктор Вольф купил летний дом недалеко от небольшого городка Розето в Пенсильвании в начале 1960-х годов. Местный врач рассказал доктору Вольфу об удивительном наблюдении, что сердечные приступы практически отсутствовали в Розето, в то время как в соседнем Бангоре частота сердечных приступов соответствовала средней цифре по стране. Здесь следует отметить, что в то время частота сердечных приступов в западных индустриальных обществах значительно возросла и стала основной причиной смерти среди мужчин в возрасте до 65 лет.

Впоследствии доктор Вольф решил исследовать причины долголетия жителей Розето. Дело было определено не в здоровом образе жизни. Многие жители Розето имели избыточный вес, большинство из них курили и не занимались спортом, 41 процент ежедневного потребления калорий состоял из жира, так как пицца, колбаса и свиное сало регулярно входили в меню. Хорошее здоровье жителей Розето не может быть объяснено ни генетическими или географическими особенностями, ни хорошей питьевой водой или отличной медицинской помощью. Оказалось, что их долголетие было результатом того, что они жили вместе как сообщество. Также среди них не было ни самоубийств, ни алкоголизма, ни наркомании, ни каких-либо преступлений, ни у кого не было язв желудка и никто не получал социального обеспечения. Как правило, люди просто умирали от старости.



Небольшой американский городок Розето был основан итальянскими иммигрантами из одноименного Розето-Вальфорторе, которые поддерживали сильное чувство семейности и солидарности на своей новой родине. Итак, в Розето три поколения жили под одной крышей, люди регулярно встречались с соседями и в церкви, помогая и поддерживая друг друга. Таким образом, исследователи

смогли выявить четыре фактора, которые были характерны для образа жизни жителей Розето и в основном отвечали за их хорошее здоровье:

1. Ориентированная на семью жизнь: семья на первом месте. К настоящему времени исследования неоднократно показали, что качество наших семейных отношений оказывает существенное влияние на наше здоровье.

2. Духовные или религиозные связи: жители Розето ходили в церковь по воскресеньям. Они обладали сильными христианскими ценностями; для них заповедь любить ближнего была законом; люди поддерживали друг друга везде, где могли. Другие медицинские исследования показали, что наше здоровье улучшается каждый раз, когда мы ходим в церковь.

3. Сильное сообщество: все жители Розето считали себя «братьями» и «сестрами» в своем местном сообществе. Люди помогали друг другу.

4. Низкий уровень стресса: жители Розето заявили, что они не беспокоятся о будущем. Они доверяли Богу, своей семье и местному сообществу в случае тревог или проблем. В медицинских исследованиях признается, что стресс ведет к различным заболеваниям.

Однако история Розето на этом не заканчивается. Ученые изучали Розето около пятидесяти лет. В начале 1970-х годов жители Розето добились того, для чего они изначально эмигрировали. Для себя и особенно для своих детей они заработали уровень жизни, который гарантировал относительное процветание. В результате многие молодые жители уехали из Розето, покупая дома на одну семью, и вечерний разговор с соседом или ужин большой семьей из нескольких поколений уступили место ежедневному телевизионному марафону. В той же мере, в какой снизилась ценность семьи и общины, возросли материалистический менталитет и отношение «каждый сам за себя», увеличились и случаи заболевания. В 1970-х годах Розето больше не отличался от окружающих деревень, и частота сердечных приступов также возросла до национального уровня. Доктор Стюарт Вольф сделал вывод из своего исследования, что проблемы повседневной жизни могут стать слишком непосильными для человека, живущего в изоляции, что приводит к стрессу и болезням. Однако те, кто интегрирован в солидарное сообщество, чувствуют себя в безопасности, в безопасности и расслаблены, что также оказывает влияние на физическое тело и, таким образом, предотвращает заболевание, а иногда даже может привести к выздоровлению от болезни.

Пример Розето показывает, насколько важно сообщество для нас, людей, и эта социальная дистанция делает нас больными. Поэтому, несмотря на коронавирус, давайте будем заботиться друг о друге, давайте спрашивать о

состоянии другого человека, давайте помогать по нашим возможностям, давайте заботиться друг о друге, а также о себе. Прямо сейчас попрощайтесь с неверной концепцией «Социального дистанцирования». Из благоразумия, давайте практиковать «Физическое дистанцирование», пока мы снова не обнимемся!

Прочтите:

Исследование доктора Стюарта Вольфа

Опубликованные Среда, 15 апреля, 2020 в категориях Здоровье, Коронавирус

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2020/04/>