

Долгое время психологи полагали, что мысли о смерти разрушительны и приводят к депрессии. Однако американские специалисты из Университета Миссури опровергли эту теорию. Они считают, что размышления о смерти могут улучшить здоровье человека.

Специалисты провели обстоятельный анализ последних исследований на эту тему. Они обнаружили множество примеров экспериментов, которые указывают на положительную сторону естественного напоминания о смерти. В частности, наблюдение психолога Мэтью Гаиллиота, проведенное в 2008 г., показало, насколько одно лишь нахождение возле кладбища влияет на людей в плане созидания. Эта атмосфера повышает число добровольцев, желающих помочь постороннему человеку.

"Исследователи предположили, что, если культурная ценность была важна для людей, то повышенное внимание к смерти будет стимулировать увеличение такого созидательного поведения", - заявил Кеннет Вейл, ведущий автор нового исследования. Ученые с помощью экспериментов доказали, что напоминание о возможной гибели подсознательно провоцирует человека улучшать свой образ жизни - меньше курить, больше двигаться.

Российские ученые по-разному относятся к новой теории. "Думая о смерти, человек начинает себя вести более адекватно. В противном случае он считает, что бессмертен, и совершает массу ошибок, которые приводят к ухудшению здоровья, например, приобретает вредные привычки. Я бы всем рекомендовал периодически появляться на кладбище, чтобы умиротворенно воспринимать окружающую среду".

"Если человек подвержен страхам, одно слово "смерть" может приводить его в состояние уныния и ступор. А если он знает, чего хочет от жизни, то будет относиться к ним по-философски. Когда человек знает, что умрет, он начинает ценить свою жизнь и осознанно проживать ее".