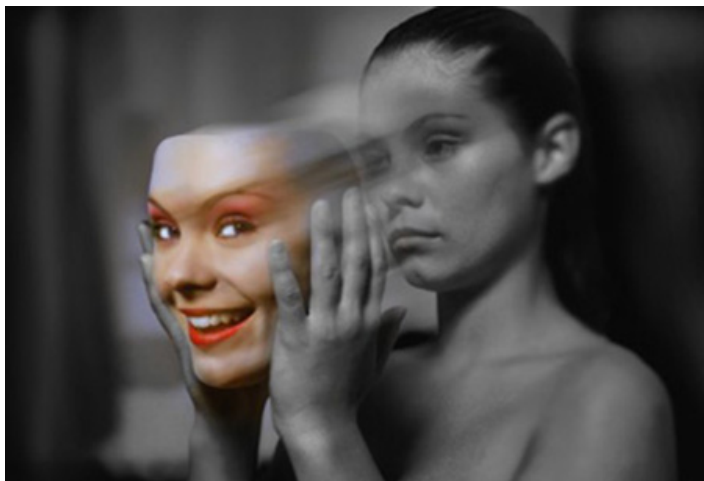


# ЛОЖЬ И ЗДОРОВЬЕ

Если вы хотите значительно улучшить состояние своего здоровья, перестаньте лгать. Именно к этому выводу пришли исследователи из американского университета Нотр-Дам.



Для того, чтобы понять, насколько правдивость может улучшить здоровье, **Анита Келли** вместе с коллегами 10 недель тестировали 110 испытуемых в рамках эксперимента под названием «Наука правды».

Добровольцы были поделены на 2 группы. В первой группе участникам запрещалось говорить неправду, другая же группа испытуемых могла вести себя как обычно. Каждую неделю участники эксперимента приходили в лабораторию, чтобы исследователи могли оценить состояние их здоровья и проверить при помощи детектора лжи степень дезинформации, выданной за правду за этот период времени.

**Проведенный лабораторный анализ показал, что улучшение состояния здоровья прямо связано со снижением уровня лжи.** Добровольцы, которые старались меньше обманывать, отметили, что стали более спокойными, у них исчезли головные боли и раздражения горла. При этом даже в группе В те испытуемые, которые сознательно ограничивали себя в повседневной лжи, также стали чувствовать себя лучше, по сравнению с остальными участниками контрольной группы.

Ученые подчеркнули, что людям, не использующих ложные оправдания по мелочам (например, почему опоздал на работу, не выполнил текущие задания), не преувеличивающих своих достижений или талантов, легче строить личные отношения и наладить контакты в социуме.

Все участники эксперимента «**Наука правды**» остались довольны своей «честной жизнью», они даже не подозревали, что ложь не только осложняет их жизнь, но и ухудшает самочувствие.

По мнению же вашингтонских учёных из Сиэтла, проводивших эксперименты в клинике Мейо в Рочестере, **иногда вранье может не просто ухудшать физическое и психическое здоровье человека, но и быть по-настоящему смертельно опасным занятием.** Особенно это касается случаев, когда ложь применяется на приеме у врача, где необходимо максимально правдиво рассказать о симптомах заболевания и образе жизни больного.

[https://www.youtube.com/watch?v=8\\_JGPdE-FmU](https://www.youtube.com/watch?v=8_JGPdE-FmU)

### **МНЕНИЕ ДИЛЕТАНТА ОТ НАУКИ...**

***Правда у всех одна, но у каждого своя ложь.** Это характерно для людей – говорить только часть правды, которую они считают подходящей, или ту информацию, которую, по их мнению, желает услышать собеседник. Остальная часть правды скрывается. Люди могут врать «во спасение» или регулярно придумывать невинную ложь, которая никому не навредит, но всё равно это пагубно влияет и на самоощущение, и на отношения. Даже ложь во спасение оставляет горький осадок, потому что, **говоря неправду, вы никогда не почувствуете себя по-настоящему сильным человеком, личностью, которая не боится сказать то, что есть, а не то, что хотят слышать.***



Русское Научно-Техническое Общество («РНТО»)

*Продолжение следует...*