

# Биоритмы здоровья и творчества

**Б**иологические ритмы – ритмические (периодические) колебания физиологических и психических процессов. Выделяют ритмы, присущие данной системе и определяемые ее свойствами (например, менструальный цикл), и биоритмы, связанные с периодическими изменениями окружающей среды (например, суточные и сезонные ритмы, цикл «бодрствование – сон»).

Биологические ритмы присущи всем живым системам и протекают на всех уровнях (молекулярном, клеточном, системном, организменном, психическом). Каждый ритм описывается периодом – временным интервалом между повторяющимися стадиями периодического процесса (длительность одного цикла) и частотой – количеством циклов в единицу времени (величина, обратная периоду).

*«...Недуг, которого причину Давно  
бы отыскать пора...»*

*А. Пушкин*

Вероятно, многие замечали, что случаются в жизни периоды, когда работать или учиться становится труднее, резко ухудшается настроение, чаще возникают и/или обостряются недуги и болезни, замедляется или совсем прекращается творческая деятельность. Со временем все это снова нормализуется.

Мало кто осознает, что существует определенная закономерность в чередованиях подъемов и спадов трудоспособности, творческой активности и состояния здоровья, что состояния упадка возникают периодически в определенных возрастах – через **КАЖДЫЕ СЕМЬ ИЛИ ВОСЕМЬ ЛЕТ**.

Интересно отметить, что семилетняя периодичность была известна еще в древности. Древнегреческий врач Гиппократ (IV век до нашей эры) делил жизнь человека на 10 периодов по 7 лет в каждом, считая последние (то есть кратные 7-и) возраста – критическими. С древних времен в течение многих веков люди опасались этих возрастов.

Но в XVII веке эта гипотеза была отвергнута и забыта. И только в конце XIX века Г. Спенсер и в начале XX века Н. Я. Пэрна снова пишут о многолетней периодичности в области интеллектуальной сферы. Г. Спенсер отмечает, что в результате сильного влияния внешних факторов эта периодичность оказалась мало заметной. Н. Я. Пэрна на основании изучения двадцати биографий великих людей замечал в области духовной сферы наличие семилетней периодичности творческого подъема, отмечая при этом, что его предположение требует дальнейшего исследования и подтверждения.

В результате детального исследования вопроса и статистического подтверждения полученных результатов исследований, проведенных в 1967–1987 годах, учеными (Е. Шапошникова, В. Шапошников и другие, 1991) было установлено, что изменение состояния физического и психического здоровья человека подчиняется эндогенному (внутреннему) биологическому ритму с периодом, равным семи или восьми годам. Таким образом, в течение жизни человек переживает ряд циклов, в каждом из которых подъем жизнедеятельности и творческой активности постепенно сменяется снижением тонуса организма и эмоциональной инертностью. Такие состояния упадка и ослабленного здоровья продолжаются в среднем около года (в молодости -- обычно меньше, удлиняясь с возрастом). При семилетних циклах это: первый год жизни и далее – все кратные семи возраст: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63, 70, 77, 84, 91... При восьмилетних циклах это: первый год жизни и далее – все кратные восьми возраст: 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80, 88, 96...

Все возрасты между указанными являются периодами подъема и устойчивого здоровья, каждый из которых продолжается в среднем 6–7 лет.

Чтобы исключить влияние на результаты возможной субъективной оценки отдельных факторов, специалисты провели еще одно исследование – статистическое. При этом они исходили из того, что при ослабленном здоровье смертельные исходы заболеваний более вероятны.

Такую статистическую проверку с построением соответствующих графиков ученые провели отдельно для нескольких групп: для известных деятелей Древней Руси (этот исторический период интересен отсутствием в то время эффективной медицинской помощи), для деятелей искусства, для известных физиков всего мира и по данным кладбища – в общем, для 1.300 человек самых разных профессий.

В процессе настоящего исследования специалисты использовали также две тысячи данных энциклопедического словаря о людях всех времен и народов. Таким образом, для 3.300 человек все графики оказались аналогичными.

*Дмитрий Борис,  
доцент кафедры психологии  
и педагогики БКНУ*

*(Продолжение следует)*



# Биоритмы здоровья и творчества

Окончание. Начало в №15 (56) 2003г.

*«Основа всей жизни человека – ритм, данный каждому его природой...»*

*К. Станиславский.*

**П**ереход от упадка к подъему жизнедеятельности происходит по-разному: у одних – резко, у других – постепенно.

У представителей творческих профессий и спортсменов периодичность выражена особенно ярко. Именно в периоды подъема жизнедеятельности были созданы лучшие произведения искусства и литературы, сделаны крупные научные открытия, установлены спортивные рекорды.

Следует также отметить, что многие из указанных возрастов ослабленного здоровья совпадают с известными в медицине «переходными периодами», связанными с перестройкой определенных функций человеческого организма (трудный возраст подростков в 14–16 лет, климактерические периоды, «скрытая депрессия» в пожилом возрасте и другие). «Возрастные кризисы» отмечены и психологами, как особые периоды в развитии человека, связанные с переходом от одного возрастного этапа к другому и характеризующиеся резкими психологическими изменениями личности, и рассматриваются как нормальный необходимый этап в развитии человека. Все это говорит о том, что «переходные периоды» являются различными проявлениями процесса развития и становления человеческого организма, подчиняющегося биологическому ритму с периодом, равным семи или восьми годам.

Состояния ослабленного здоровья естественны и необходимы, как ночной сон после дневного бодрствования, для отдыха и накопления энергии перед следующим подъемом жизнедеятельности. Это одно из проявлений известных факторов возбуждения и торможения.

Состояние ослабленного здоровья – не болезнь, а закономерные этапы развития человеческого организма. Знание и правильное понимание этой периодичности призвано вселять уверенность в том, что в определенных возрастах ухудшение самочувствия, потеря творческой активности или спортивной формы – явление временное. При правильном (рациональном) отношении к своему здоровью слабый период обязательно сменится новым приливом сил и творчества. Однако для этого в состоянии ослабленного здоровья необходимо соблюдать здоровый образ жизни, избегать конфликтов и стрессов, а в случае болезни – выполнять соответствующие рекомендации врачей-специалистов.

Учет многолетних биоритмов важен не только для сохранения здоровья, но и разумной организации и планирования жизни в целом. В слабые периоды не рекомендуется ставить перед собой особенно сложные задачи, решение которых требует психического (умственного) и физического перенапряжения; следует избегать авралов на работе/учебе, не совершать дальних путешествий, не защищать диссертаций и прочее.

**Как определить период своего биоритма?** Для этого нужно, оглянувшись на прожитые годы, вспомнить свои неблагоприятные возрасты, когда что-то не ладилось с работой (учебой), одолевали болезни, разочарования и тому подобное. Затем сравнить их с возрастными ослабленного здоровья, указанными в этой статье. В зависимости от того, с возрастными семилетнего или восьмилетнего циклов они совпадают, определится период вашего биоритма.

Более подробно ознакомиться с данным вопросом можно, обратившись к специальной медицинской и/или психологической литературе, однако, следует помнить, что «Природа – это самая лучшая из книг, написанная на особом языке. Этот язык надо изучать». (Н.Г.Гарин-Михайловский).

*Дмитрий Борис,  
доцент кафедры психологии  
и педагогики БКНУ*

**Примечание (от редакции):**

При желании, заинтересованные читатели газеты «069» могут обратиться в редакцию с просьбой о продолжении публикации статей на тему возрастных биологических ритмов и их влияния на здоровье и жизнедеятельность человека в целом.

Могут быть представлены следующие разделы на тему «Биологические ритмы ребенка»:

1. Биологические ритмы и состояние здоровья ребенка.
2. Биоритмологические аспекты адаптации учащихся к учебной деятельности.

Данные разделы будут подготовлены на основе материалов научно-исследовательской работы Института возрастной физиологии РАО (Государственное научно-образовательное учреждение, на базе которого автор данной статьи дважды проходил усовершенствование по возрастной физиологии).