	Федерация зимнего плавания РОССИИ **НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ СТРАНИЧКА «ЗДОРОВЬЕ С ХОЛОДОМ»**
	Тема: **НОВАЯ ЭПОХА ЗАКАЛИВАНИЯ** ***(часть вторая)***

Прогнозы ученых о похолодании и потеплении на Земле, конечно же важны, чтобы люди могли прогнозировать ближайшие события будущего и подготовится к этим изменениям. Несмотря на это холод уже проник в разные сферы нашей жизни. Например, люди научились охлаждать продукты, пользоваться кондиционерами и холодильниками, использовать холод в металлургии и в медицине (терапии, хирургии, косметологии), замораживать человека для того, чтобы обеспечить ему в будущем долгую жизнь-«ледяное бессмертие». Следовательно, эра низких температур все же наступает, характеризуясь не резкими атмосферными изменениями, а трансформацией сознания людей. Это значит, что «теплоцентризм», к которому так привыкло наше общество, сдаёт свои некогда превосходящие позиции! В сложившийся ситуации многие понимают, что повышать уровень культурного создания в обществе к миру холода просто необходимо!

Несколько лет назад 26 июня во всем мире стал отмечаться праздник «День Холода». Интересно, что июнь считается самым тёплым месяцем года. Изначально этот праздник был посвящён холодильному оборудованию и кондиционерам, которые позволяют людям комфортно жить, путешествовать и работать. Кто знает, а может быть со временем это торжество станет традицией ожидания времени, когда вода начнет охлаждаться. Для многих людей это станет сигналом, что приходит время опять улучшить (подправить) свое здоровье как психологическое, так и соматическое, а также повысить качество своей жизни. Многим известно, что холодная вода помогает восстановить энергетический ресурс организма. Особенно это становится актуальным в наше сложное время, когда недостаток энергии очень сказывается на здоровье человека.

Во многих географических регионах РФ холодной воды, начиная с ранней осени, практически нет. Температура живительной влаги в конце сентября начале октября устанавливается ниже -5 ºС, т.е. она почти сразу становится ледяной. Но для людей, приобщенных к закаливанию, это начало долгожданного купального сезона. Хотелось бы отметить, что общество из мира холода составляет достаточно распространенную социальную страту (социальный слой, группа людей). Таких людей чаще всего называют «моржами», и их объединяет увлечение к холодной/ледяной воде. Пришло время, что в обществе к «моржам» стали относиться терпимо и уже пальцем у виска почти никто не крутит. Но, конечно же, важно понимать, что холодовой драв - это не для всех! Не все понимают такого интереса к холодовому экстриму. Многих совершенно не тянет в ледяную прорубь, но может лишь только 19 января (в Крещение Господне). Но зачем тогда люди добровольно заходят в снежную воду? Что они находят для себя в холодно-ледяной стихии? Что их туда влечет?

Скорее всего, через холодовой стресс, который определяется разницей между температурой воды и кожи, а также между скоростью и продолжительностью действия воды, ярче воспринимается реальность существующего мира. Ведь холод, в первую очередь – это живая эмоция! Значит, в данном случае мы говорим о психологической особенности

человека, который имеет свои позитивные эмоциональные бонусы. Резкий перепад температур при захождении в холодную/ледяную воду через тело дает ощущение реальности и осознания самого себя. Такое восприятие сохраняется не только на сознательном уровне, но и остается в бессознательном, помогая различать и принимать окружающий мир таким, какой он есть, тем самым сохраняя и поддерживая свое здоровье. А это очень важно, так как физическое, соматическое и эмоциональное состояние человека на сегодняшний день выходит на первое место в нашей системе ценностей.

Нельзя забывать, что недавно наш мир столкнулся со смертельной опасностью – атакой мутирующих вирусов на человека (пандемия). Соответственно, на разных уровнях безопасности, в разных профессиональных сферах идет поиск средств защиты от такого «невидимого врага», который является смертельной угрозой человечеству. В таком случае хочется обратиться к людям, которые укрепляют свое здоровье с помощью холодной/ледяной воды, и спросить, как они перенесли сложный ковидный 2020 год? И на самом ли деле холод помогал им поддерживать здоровье в этот период? В городе Тюмени в феврале 2021 года был проведен опрос. В анкетировании приняли участие более 130 человек, в котором доля мужчин составила 53,7%, женщин - 46,3%. Средний возраст мужчин составил 45 лет, женщин - 41. Опрос показал, что люди из разных профессиональных сфер жизни (предприниматели, офисные работники, служащие, люди рабочих специальностей, работающие пенсионеры и др.) в своем подходе к здоровому образу жизни используют окунание в ледяную воду и зимнее плавание. Было установлено, что больше половины опрошенных режим закаливания в природном водоеме составляет 1-2 раза в неделю, а вот бессистемно закаливаются только 5% респондентов.

Уровень заболеваемости в 2020 году по вирусным и респираторным заболеваниям сравнивался с 2019 годом до пандемии. Так, в 2019 году - не болели 47,7%, 1 раз в год болели - 36,9%, два и более раза – 15,4%. Но удивляет то, что в 2020 году, когда в мире боролись со смертельной болезнью, из этой группы, которая принадлежит миру холода, не болело 49,7% (еще меньше, чем в предыдущем году). При этом люди, которые болели, Covid-19 не подтвердился в 15,4% случаях. Диагноз подтвердился у 34,9% опрошенных. За медицинской помощью сразу обратились - 19%. Но большая часть заболевших в больницу обратились лишь через несколько дней. Обращает на себя внимание то, что у более половины респондентов диагноз Covid-19 был поставлен после того, как болезнь прошла. Это значит, что люди занимающиеся закаливанием с болезнью справлялись самостоятельно.

Следовательно, миф о том, что «люди-моржи» не болеют, развенчан. Болеют, ведь они такие же люди, как и все! Но уверенность в том, что их организм более закаленный поддерживает их даже в момент самой сложной эпидемиологической ситуации во всем мире. Проведенный опрос показал, что уровень респираторными и вирусными болезнями в период карантина не превышал порога обычной размеренной жизни, и даже немного снизился. При этом многие люди из мира холода по возможности продолжали закаливаться. Те, кто переболел Covid-19, постарались сразу вернуться к этой процедуре, только уже как к способу восстановления и реабилитации организма. Но не ВСЕ и это зависело от тяжести течение болезни. В каких группах по стажу закаливания болело людей больше и тяжелее, и с чем это может быть связано, поговорим в следующий раз.

(Продолжение следует)

Фишер Татьяна Александровна
с.н.с. ТюмНЦ СО РАН;
ученый секретарь проекта «Регион здоровья»

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ТЮМЕНСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР СО РАН
ТЮМЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ
РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ