

# Любопытная история о кока-коле и массовой истерии

***У наших мыслей есть  
чрезвычайная сила...***

В июне 1999 года мир вздрогнул из-за новой угрозы здоровью. В Бельгии у нескольких детей из начальной школы были диагностированы сильные головные боли, тошнота, озноб, головокружения и сбивчивое дыхание. Состояние детей ухудшилось до такой степени, что потребовалась срочная транспортировка в больницу. В течение недели пугающая болезнь охватила шесть школ и сотни людей, преимущественно студентов, по всей Бельгии, Франции и соседним странам.

Виновником была определена компания Кока-кола, так как в некоторых бутылках одноименного напитка было найдено небольшое количество «злокачественных» углекислого газа и фенола, являющихся предполагаемыми механизмами, запустившими болезнь. Страны по всей Европе начали массовый отзыв продукции и в срочном порядке стали изымать напитки Кока-кола с полок супермаркетов. Этот случай стал самым массовым отзывом продукции в истории Кока-кола, с 30 миллионами отправленных на выброс банок на общую сумму более ста миллионов долларов и не поддающемуся подсчетам ущербу, вызванному ударом по репутации компании.

По мере того, как токсикологи и ученые углублялись в изучение этой истории отравления, они все яснее понимали, что на самом деле нет никаких доказательств наличия значимо высокого уровня содержания вредных веществ, который действительно мог бы

вызвать диагностированные у людей симптомы. И отдельное расследование Высшего совета гигиены Бельгии в марте 2000 года подтвердило эти выводы.

Каково же было их объяснение того, что заставило столько жителей разных стран одновременно заболеть, причем, с одинаковыми проявлениями? Это был простой случай массового психогенного заболевания или попросту массовой истерии.

За последние несколько веков массовая истерия проявлялась не раз и не два. Это заболевание часто ошибочно идентифицируется как какое-то другое до тех пор, пока не разразится настоящая пандемия, не имеющая никаких реальных биологических причин.

## Как это происходит?

Обычно массовая истерия связана с неопределенными расплывчатыми жалобами на боли в брюшной полости или невралгию, диагностированные человеком самостоятельно, без физического врачебного осмотра, и возникает она на рабочих местах или в учебных заведениях, где люди тесно контактируют друг с другом. Все, что нужно для зарождения психоза – это заболеть одному человеку. Люди видят, что их коллега/одногоруппник заболевает, и сами начинают беспокоиться. Это нормальная реакция, которая происходит всегда и вскоре проходят, не причиняя никакого дальнейшего вреда, кроме небольшого беспокойства. Тем не менее, это самое беспокойство может заставить наш мозг неправильно истолковывать обычные физиологические ощущения, такие как, например, урчание в животе, и приписать их несуществующей болезни. В определенных условиях это может привести к гипервентиляции легких и появлению других тяжелых и опасных симптомов.

Как только несколько человек в тесном окружении начинают сообщать о появлении похожих симптомов, информация об этом распространяется как лесной пожар. И самое ужасное, что чем дальше, тем больше вероятность того, что и другие люди смогут

себе внушить, что тоже стали жертвами таинственного заболевания.

Хорошая новость заключается в том, что с той же невероятной скоростью, с которой пандемия охватывает людей, "пострадавшие" и вылечиваются – обычно все выздоравливают в течение нескольких недель без каких-либо остаточных последствий. Лечение массового психогенного заболевания включает в себя отделение людей, якобы подвергающихся воздействию вируса, друг от друга, прекращение вызывающего страх общения и, если это возможно, объяснение пациентам психологического характера их болезни.

В случае инцидента с Кока-колой неправильное истолкование симптомов заболевания скорее всего усугубилось освещением ситуации в СМИ и массовой реакцией на отзыв продукции. Студенты, которые первыми после реально отравившихся чем-то детей обратились к врачам, подвергались более высокому риску подхватить массовую истерию из-за стресса, вызванного только что закончившейся сессии. В сочетании с фактическим странным запахом, исходящим от некоторых бутылок с колой, и тесным контактом друг с другом это создало идеальный сценарий развития психогенной болезни.

## **Мы можем контролировать свои мысли**

Что мы можем извлечь для себя из этой истории? Необходимо понимать, что наши мысли чрезвычайно сильны. Порой они настолько мощные, что могут убедить нас, что мы смертельно больны, и организм начнет реагировать соответственно. Но точно так же наш разум способен заблокировать сильную физическую или эмоциональную боль. При надлежащем обучении и практике у нас есть возможность устранять или даже просто уменьшать последствия некоторых реальных биологических нарушений.

## Как этого добиться?

Один из способов вернуть себе контроль над ситуацией – практиковать внимательность как психологический процесс. Это акт привлечения внимания к переживаниям, происходящим здесь и сейчас, в настоящий момент, а развить такое умение можно через практику медитации или с помощью психотерапии. Как мы знаем, иудаизм предлагает прекрасный способ, по-своему объединяющий и то, и другое – ежедневные молитвы и благословения.

Недавние исследования показали, что даже 7-10 минут в день практикования внимательности оказываются для контроля над хронической мигренью не менее эффективны, чем лекарства. Кроме того, это может способствовать уменьшению проявления симптомов язвы и синдрома раздраженного кишечника, а также снижает риск появления тревоги, депрессии и деменции.

Удобная возможность практиковать осознанную внимательность предоставляется непосредственно перед принятием пищи. Найдите минутку, чтобы задуматься о еде, которую вы собираетесь съесть: откуда взялись эти продукты, какие шаги и усилия были предприняты для ее приготовления. А затем произнесите соответствующее благословение, поблагодарив Всевышнего, являющегося источником всего творения. Ежедневные благословения с осознанием их смысла могут принести действительно удивительные результаты.

Другим легко осваиваемым способом, который может повлиять на наш мозг и уменьшить физические и эмоциональные страдания, является ежедневное ведение так называемого журнала благодарности. Замечено, что у людей, регулярно записывающих хотя бы пару небольших моментов, за которые они благодарны каждый день, снижаются восприятие боли, приступы астмы и улучшается общее эмоциональное самочувствие. Это не должно занимать много вашего времени, все можно успеть, потратив буквально несколько минут каждое утро, концентрируясь во время молитвы и благодаря Бога за все невероятные чудеса, которые Он

совершил для вас и вашей семьи. Чем больше конкретных примеров вы придумаете, тем лучше будут ваши результаты.

У каждого из нас есть возможность оттачивать эти навыки и использовать свои умственные способности в качестве инструмента для улучшения физического и психического здоровья независимо от обстоятельств.