

## О лечебной роли социального статуса.

Социальный статус – это независимый ресурс здоровья человека, и его влияние мы серьезно недооцениваем. Для нашего мозга примата статус – это самое главное для выживания и доступа к ресурсам. Сейчас, конечно, социальный статус не связан исключительно с деньгами, это и уровень образования, профессионализма, влияния, уровень достижений и многое другое. Чем сильнее ваше влияние – тем больше статус. Так, кандидаты наук живут дольше не кандидатов, доктора – больше кандидатов, а академики – дольше всех. («Is the Desire for Status a Fundamental Human Motive? A Review of the Empirical Literature». 2015 Psychological Bulletin). Чем выше статус, тем вы здоровее и тем меньше вам все вредит. Сейчас покажу на примерах.



Ведущий здоровый образ жизни бедняк болеет чаще курящего и пьющего богача. Да, жизнь несправедлива. Но чтобы настолько? При изучении сердечно-сосудистых болезней (Atherosclerosis Risk in Communities Study, более 12 тысяч участников) оказалось, что богатые высокообразованные американцы, которые пьют, курят и не занимаются спортом, реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем бедные необразованные, которые делают то же самое. Ну, не очень удивительно. Странно, что количество инфарктов и инсультов у бедняков, которые занимались спортом, не курили и не пили, оказался даже выше, чем у богачей со всеми факторами риска. Ученые доказали, что статус – это независимый фактор риска болезни. При низком статусе сердечно-сосудистые болезни начинаются раньше и протекают более агрессивно. Увы, для таких людей требуется и более тщательное лечение (Do changes in traditional coronary heart disease risk factors over time explain the association between socio-economic status and coronary heart disease? BMC Cardiovascular Disorders. 2011).

Изменение статуса меняет активность около тысячи генов. Доказано, что повышение социального статуса может изменить нашу иммунную систему, снизить концентрацию гормонов стресса и уменьшить воспаление. Собственно, ученые даже по анализу крови могут предсказать статус у макака. У близнецов, достигших успеха, риск гипертензии снижается на 20%, а спустившихся вниз – повышается на 20% по сравнению с братьями или сестрами. А исследования могил показывают, что самые внушительные и дорогие памятники были на могилах долгожителей.



Интересно, как связаны статус и алкоголь. Известно, что хотя люди с высоким и низким социально-экономическим статусом пьют одинаково, риск смерти, связанный с употреблением алкоголя, выше у низкостатусных. Это так называемый «парадокс алкогольного вреда» (alcohol harm paradox). Да, «несправедливо»: даже умеренное употребление алкоголя при низком достатке опаснее, чем злоупотребление алкоголем при высоком (Socioeconomic status as an effect modifier of alcohol consumption and harm: analysis of linked cohort data *The Lancet Public Health*, Volume 2, Issue 6).

О чем нам это говорит? Люди – существа социальные, и наше здоровье тесно связано с той ценностью и влиянием, которое мы генерируем. Помощь другим людям, активное участие в общественной жизни, непрерывное образование – работает все, что повышает вашу ценность. Усиливая свои навыки, ресурсы, делая полезное и важное для других людей, мы вознаграждаемся не только деньгами, но и здоровьем. И это справедливо.

Источник: блог Андрея Беловешкина.