

# ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПОСТУ



БРОШУРА 2

وَمَا يَنْبَغِي مِنَ الْإِسْلَامِ نِعْمَ لِلدُّنْيَا

«...І ПІСТ КОРИСНИЙ ДЛЯ ВАС, ТІЛЬКИ ЯКЩО ВИ  
ЗНАЄТЕ».

КОРАН 2:184

Квітень 2022 року



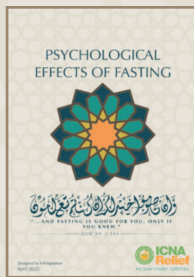
Автор цієї брошури, доктор Амбер Хак (Amber Haque), є програмним директором Muslim Family Services, ICNA Relief USA. Він також є дослідником Мусульманського консорціуму психічного здоров'я (Muslim Mental Health Consortium) при кафедрі психіатрії Мічиганського державного університету:  
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

## СЕРІЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



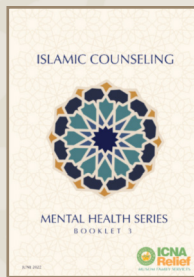
Брошура 1

[https://www.academia.edu/70623506/Mental\\_Health\\_Booklet\\_Dec\\_2021](https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021)



Брошура 2

[https://www.academia.edu/74337572/Psychological\\_Effects\\_of\\_Fasting](https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting)



Брошура 3

[https://www.academia.edu/82485006/IsLAMic\\_Counseling](https://www.academia.edu/82485006/IsLAMic_Counseling)



Брошура 4

[https://www.academia.edu/87585546/Youth\\_Mental\\_Health](https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health)

### *Відмова від відповідальності*

Висловлені думки належать автору і не обов'язково збігаються з думкою ICNA Relief.

Оформлення @ilmspiration

Квітень 2022 року

# ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПОСТУ

Мусульманський місяць Рамадан розпочався, і понад мільярд мусульман у всьому світі будуть постити в цей місяць. Мусульмани постять, тому що в Корані є заклик, який наказує їм це робити. Коран нагадує мусульманам, що багато пророків та їхніх послідовників до Мухаммеда (мир йому і благословення) також дотримувалися посту. Хоча їхня природа і тривалість можуть відрізнятись від мусульманського посту, єврейська Пасха і християнський піст також є прикладами посту. Вірш, який наказує мусульманам постити, закінчується реченням: «...і піст корисний для вас, тільки якщо ви знаєте». (Коран 2:184)



У цій статті досліджуються деякі нещодавні дані про зміни в людському мозку та їхній вплив на свідомість і поведінку людини під час посту.

У наш час ми зазвичай їмо тричі на день, але ніколи не запитуємо себе, чому. Не існує жодного біологічного правила, яке б вимагало від нас їсти так часто, за винятком того, що ми навчилися відчувати голод, якщо не їмо протягом кількох годин. Homo sapiens існував приблизно 250 000 років тому, але сільське господарство розвинулося трохи більше 10 000 років тому. Це означає, що близько 240 000 років люди не їли тричі на день. Вони вбивали газель або іншу тварину, з'їдали її разом зі своїм кланом протягом кількох днів, а потім голодували наступні кілька днів. Вони не помирили від того, що не їли тричі на день. Однак сучасні часи інші, оскільки ми маємо будь-яку їжу, яку хочемо, і ми живемо в культурі харчування, яка робить наше тіло ледачим і вимикає його здатність працювати за рахунок власних джерел енергії.

# ВПЛИВ ПОСТУ НА МОЗОК



Людський мозок у середньому містить 100 мільярдів клітин і використовує до 22 % енергії нашого тіла. Але цікаво, що він стає більш активним, коли ми не їмо. Зазвичай мозок отримує енергію з глюкози (цукру в крові) між прийомами їжі, розщеплюючи глікоген, що зберігається в печінці та м'язах. Оскільки енергія глікогену виснажується під час голодування, в організмі є механізм для створення нових частинок глюкози через процес, званий глюконеогенезом, який негативно впливає на м'язи. Але коли ми голодуємо, приблизно через 3–4 дні печінка починає перетворювати наш жир у організмі, створюючи хімічні речовини, які називаються кетони. Один із цих кетонів (бета-НВА) є

високоєфективним джерелом палива для мозку, що дозволяє йому функціонувати протягом тривалих годин голодування та водночас зменшує залежність від глюконеогенезу, надаючи полегшення м'язам, з яких вони походять. Крім того, під час цього процесу когнітивні функції мозку працюють краще, ніж коли він використовує глюкозу організму як паливо.

Оскільки голодування збільшує виробництво білка під назвою BDNF (Нейротрофічний фактор мозку), мозок також створює більше нейронів (клітин мозку), щоб працювати ефективніше. Дослідження показують, що формування нейронів затримує початок зниження моторики та просторової пам'яті та відновлює розумові здібності



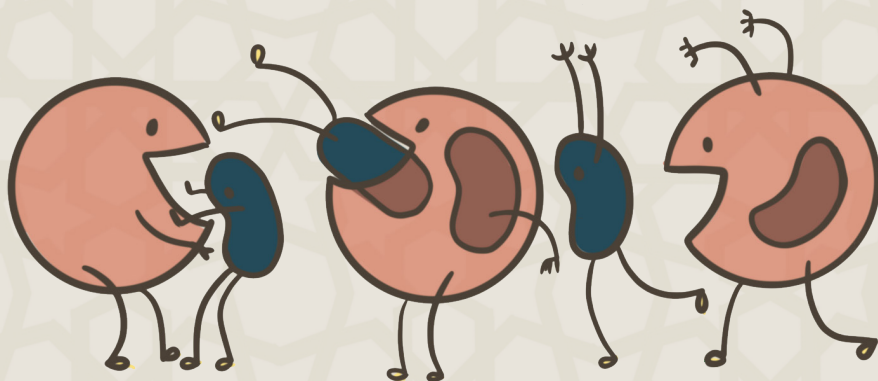


Під час голодування кількість мітохондрій у нервових клітинах збільшується, щоб підвищити здатність нейронів формувати та підтримувати зв'язки, що призводить до покращення навчання та пам'яті. Було відкрито захоплююче явище, що відбувається під час голодування, відоме як аутофагія, коли мозок розщеплює старі та пошкоджені клітини і переробляє їх на нові. Завдяки цьому процесу самопіддання токсини виводяться з мозку, затримуючи розвиток нейродегенеративних захворювань, таких як хвороба Альцгеймера, Паркінсона та

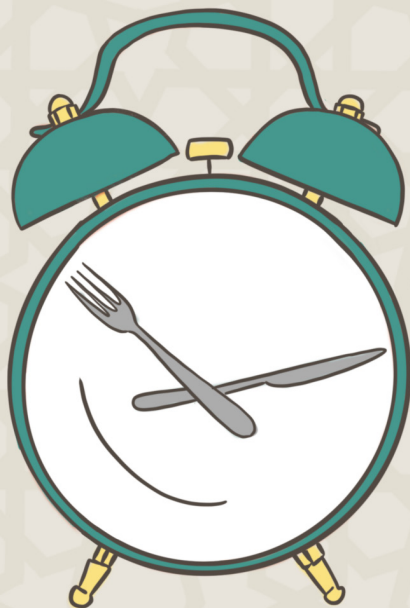
Гантінгтона. Більшість із цих висновків були підтверджені на лабораторних тваринах, оскільки контрольовані дослідження на людському мозку є складними. Експерименти з щурами показали чіткий зв'язок аутофагії незабаром після обмеження їжі та поліпшення розумової діяльності у старіючих тварин. Поведінкові психологи, які проводили експерименти з лабораторними щурами, показали, що тварини, які голодували, мали кращу рівновагу та швидше навчилися вправній поведінці, ніж ті, які вільно їли скільки завгодно.

# АУТОФАГІЯ

ВАШ ОРГАНІЗМ ОЧИЩУЄТЬСЯ, ВИВОДЯЧИ  
ЗІБРАНІ ТОКСИНИ ТА ПЕРЕРОБЛЯЮЧИ  
ПОШКОДЖЕНІ КЛІТИННІ КОМПОНЕНТИ

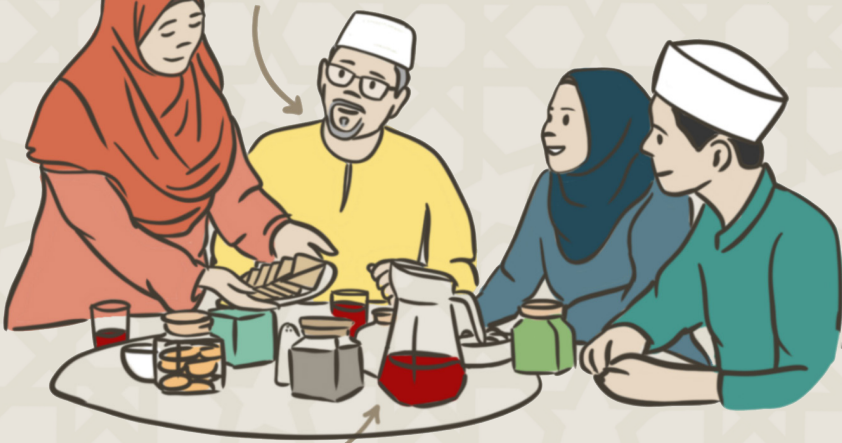


Вчені також побачили, що після кількох днів голодування організм адаптується до голодування і викидає в мозок велику кількість катехоламінів, включаючи адреналін, норадреналін і дофамін. Ці гормони та нейромедіатори виробляються внаслідок реакції «борись або біжи», готуючи тіло до навантажень, і вони діють як покращувачі настрою. Людям з депресією лікарі призначають ліки, які посилюють виробництво цих хімічних речовин, що покращують самопочуття. Вони виробляються під час голодування природним чином. Деякі дослідження показали поліпшення симптомів депресії та тривоги у 80 % пацієнтів після кількох днів голодування. Це пов'язано з підвищеним виділенням ендорфінів, яке починається після голодування.



Дослідження показали покращення режиму сну у пацієнтів з безсонням порівняно з рівнем до голодування та можливе зменшення мігрені через підвищення рівня серотоніну. Дослідження також показали, що діти, які страждають від епілептичних нападів, мали менше нападів, якщо їх поміщали на дієту з обмеженням калорій або періодичне голодування, оскільки голодування може протидіяти сигналам перезбудження, що виявляються в мозку хворого на епілепсію. Ці висновки досліджень, проведених за останні двадцять років і опублікованих в деяких провідних міжнародних дослідницьких журналах.

## МАЛАЙЗІЙЦІ НОСЯТЬ БАРВИСТЕ СКРОМНЕ ВБРАННЯ



## НАПІЙ ЗІ СМАКОМ ТРОЯНДИ, ПОШИРЕНИЙ ПІД ЧАС ІФТАРУ (ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ПОСТУ)

Помітивши стільки переваг голодування як для тіла, так і для мозку, Марк Меттсон, керівник лабораторії нейронаук Національного інституту старіння та професор нейронаук Університету Джона Гопкінса, написав у багатьох своїх статтях і книгах про біологічні переваги голодування та навіть пішов далі, стверджуючи, що ми повинні докласти зусиль всього суспільства, щоб знову запровадити періодичне голодування, щоб врятувати людство від епідемії хвороб. Крім того, багато поточних досліджень показують позитивний вплив посту на людський мозок. Важливо розуміти, що коли починається голодування, мозок позбавляється негайного надходження глюкози

і може відчувати слабкість, голод і головний біль протягом перших кількох днів, але вже через кілька днів мозок заспокоюється, і тіло знаходить нову точку, завдяки якій ми відчуваємо себе менш голодними. Наш організм і мозок не тільки адаптуються до нових умов, але й відчувають себе комфортно при меншій вазі. Зважаючи на всі ці очевидні переваги голодування, медичні дослідники запровадили план дієти 5:2, згідно з яким учасники харчуються регулярно п'ять днів на тиждень і два дні на тиждень постять або дотримуються суворої дієти. Цей режим був стандартною практикою Пророка Мухаммеда (мир йому) понад 1400 років тому, і досі його дотримуються деякі мусульмани по всьому світу.

# ВПЛИВ ПОСТУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ

Психологія посту полягає в тому, щоб створити любов до Бога, Який попросив людей постити заради їхньої власної користі. Ця вправа повинна навчити людину, яка постить, любити своїх ближніх, оскільки піст вимагає від неї співчуття до тих, хто не може накрити собі стіл. Піст виховує надію та оптимізм, оскільки Бог обіцяє винагороду за піст, як за жодний інший акт поклоніння. Це тому, що інші можуть бачити інші акти поклоніння, але не можуть бачити, коли хтось постить, оскільки можна їсти чи пити, коли нікого немає. Отже, піст призначений виключно для того, щоб догодити Творцю, щоб показати свою самопожертву Йому. Психологічним результатом цієї жертви є посилення здатності до подолання труднощів і стійкості, а також відчуття контролю, яке людина може поширити на більш складні речі в житті.

Піст навчає адаптації та акту віддавання, що, як показують дослідження, підвищує почуття цінності людини. Ось чому піст ще називають місяцем дарування. Дослідження гуманітарних організацій показали, що мусульмани в Рамадан роздають милостиню і пожертвування, як в жодному іншому місяці в році. Насправді багато гуманітарних організацій та шкіл для сиріт і нужденних у мусульманських країнах працюють на гроші, отримані під час Рамадану.

Психологічні дослідження демонструють позитивний вплив посту як на пізнання, так і на пам'ять. Усі, хто постить, вчаться терпінню, щоб протистояти спокусам їжі та інших подразників навколишнього середовища.





# اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِرَبِّكَ وَأَسْأَلُكَ بِرَبِّكَ وَأَسْأَلُكَ بِرَبِّكَ

## «АЛЛАХ ІЗ ТИМИ, ХТО СТРИМУЄ СЕБЕ»

КОРАН 16:128

Здатність стримуватися посилює чесноту самопожертви, дозволяючи людині упокорюватися і набувати зрілості. Піст учить самоконтролю і саморегуляції, оскільки людина, яка постить, вчиться регулювати свій розпорядок дня у встановлений спосіб, таким чином привчаючись до дисципліни. Піст допомагає нам усвідомити наші сильні та слабкі сторони, і ми вчимося приборкувати себе так, щоб це могло призвести до самовдосконалення. Це вчить здатності робити речі, які можуть бути досить складними для багатьох людей, розвиває впевненість і почуття власної ефективності.

Іншими словами, людина, яка постить, може сказати: «Якщо я можу постити, я можу робити й інші складні речі в житті».

Ще однією психологічною перевагою посту для багатьох людей є посилення почуття приналежності до групи чи спільноти. Під час Рамадану мусульманські сім'ї та друзі їдять і діляться їжею з іншими, особливо з тими, кому пощастило менше. Така практика ділитися і піклуватися заохочує альтруїстичні якості і почуття вдячності за те, що ти маєш і можеш дати іншим.

# ВПЛИВ ПОСТУ НА НА ДУХОВНІСТЬ

Піст призначається не тільки для тіла і розуму, але й для підвищення рівня духовності. Людина, яка постить, заохочується позбутися нечистоти думок і гордині. У певному сенсі ця практика звільняє від земних зв'язків і з'єднує людину зі святинею. Час, який раніше витрачався на їжу і пиття, тепер можна витратити на роздуми про мету життя і докладання зусиль для досягнення кінцевих цілей, що ведуть до самореалізації в цьому світі і в потойбічному. Метафізична віра полягає в тому, що егоїстична частина душі тягнеться до земних бажань, тоді як піст стримує его і підвищує статус душі. Послідовники багатьох релігій дотримуються цієї точки зору, тому піст заохочується і практикується людьми по всьому світу. Мусульмани також повинні робити мухасабу, або постійний самоаналіз, щоб відмітити, чи призвів піст до зниження ваги, покращення характеру, посилення самоочищення, збільшення знань і кращого зв'язку з Богом. Ці щорічні практики та нагадування тренують для постійного самонавчання та життя поза межами себе.

Піст – це місяць очищення душі, яка прагне кращого, та наполегливості духовних практик протягом року. Щомісячні нічні молитви з проханням про прощення гріхів і проханням про наставництво смиряють людину перед Творцем. Якщо після цілого місяця посту людина не піднімається по цій духовній драбині, то варто поставити під сумнів щирість і ефективність посту.



Повідомляється, що праведні попередники плакали від щастя, коли настав Рамадан, і плакали від смутку, коли він закінчувався. Це тому, що вони знали суть посту, любили Рамадан і докладали до нього великих зусиль і жертв. Вони не спали ночами, кланяючись і простягаючи руки в смирінні. Вони проводили свої дні в спогадах, декламації та навчанні. Численні свідчення підтверджують, що вони сиділи з Кораном у мечетях і плакали. Вони також захищали свої кінцівки, очі, вуха та язик від незаконних речей. Пророк (мир йому) сказав: «Від джуми до джуми, від умри до умри і від Рамадану до Рамадану спокутується все,

що сталося між ними, якщо не було скоєно жодного великого гріха». Важливо також знати, що, хоча піст є обов'язковим для всіх мусульман, є винятки для дітей, осіб із серйозними захворюваннями, вагітних жінок, матерів, які годують грудьми, і мандрівників. Однак існують приписи компенсації пропущених днів посту, щоб людина отримала компенсацію за його користь.



Квітень 2022 року

