**Біль — здоровий прояв життя**

Фізичний біль — невід'ємний супутник нашого життя. Однак не варто ставитися до нього з ненавистю. Як би нам не хотілося, але життя без болю неможливе. Саме це відчуття допомагає нам контролювати свій організм.

У моменти нападу болю кожен з нас мріє перестати відчувати біль. Чи можливо видалити больові рецептори з тіла, щоб нічого не відчувати? Здається, що життя без мігрені, ревматизму і ударів — це недоступне нам щастя.

Однак без цієї найдавнішої сигнальної системи людству навряд чи вдалося б вижити. Для роду Homo Sapiens почуття болю — основоположне.

З початку існування тварин на землі біль виконував дві функції: сигнальну та охоронну. Сунув ніс у вогонь — одразу попередження: не лізь, тут небезпечно! Зламав лапу - біль не дасть наступати на хворий орган, зберігаючи йому потрібний спокій до повного одужання.

Такі ж функції болю передалися і людині. Але в процесі еволюції вона розвинула їх і почала використовувати для самоаналізу. Відчуваючи біль, ми намагаємося знайти його причини, винаходимо ліки для **лікування**.

Але є люди, які абсолютно не відчувають болю. Це досить рідкісний розлад організму, а страждаючі на нього люди зовсім не вважають себе щасливчиками. Навіть більше — вони віддали б багато чого за те, щоб отримати здатність відчувати біль.

Больові відчуття — сигнали організму про небезпеку. Якщо ми не відчуємо **біль у животі**, то не ляжемо вчасно на операцію по видаленню апендициту, що може призвести до гнійного панкреатиту і летального результату. А якщо не будемо відчувати біль в області грудної клітини, то можемо пропустити інфаркт.

Отже, без болю ми не розпізнаємо ні одну хворобу, від карієсу до раку. Не відчуємо опіку, не відчуємо спеки або холоду. Люди, які не відчувають біль кожні півроку повинні лягати в лікарню на обстеження та виявлення можливих недуг.

З відсутністю відчуття болю пов'язані і менш значні, але відчутні проблеми. Наприклад, щоб повідомити, що пора відвідати туалет, наш організм також використовує больові подразники. Відсутність такого почуття змусить все життя використовувати підгузники і відвідувати туалет кожні півгодини для профілактики.

Хоча біль людини тепер відрізняється від болю тварин в силу розвиненого інтелекту першого. 10% наших больових відчуттів при травмі або хворобі такі ж, як у ссавців, а 90% — це наші переживання, обумовлені психологічно.

Біль можна ігнорувати — є ризик не помітити небезпеку, але і занадто зациклюватися на ній теж не варто — є ймовірність того, що поставиш собі неправильний діагноз, і даремно будеш мучити нервову систему. Надмірно розвинений інтелект, невгамовна фантазія і сила волі часто заважають людині знайти золоту середину.