

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

**Хотите – верьте...**

**Аллергия** – протест против чего-либо, который нет возможности выразить.

**Артерии (проблемы)** – неумение прислушиваться к своему сердцу и создавать ситуации, связанные с радостью и весельем.

**Анемия** – дефицит радости из-за мыслей о собственных недостатках. Страх перед жизнью.

**Апатия** – сопротивление чувствам, подавление эмоций, часто испытываемый страх.

**Болезни щитовидной железы** – часто испытываемое унижение, жизнь в постоянной спешке, в неестественно высоком для человека темпе.

**Варикозное расширение вен** – пребывание в ненавистной ситуации. Чувство перегруженности и задушенности работой.

**Вегетативная дистония** – заниженная самооценка, склонность к сомнениям и самообвинению.

**Воспалительные процессы** –

раздражение, гнев, досада на других или себя. Любая инфекция указывает на неизжитый душевный разлад.

**Камни (в желчном пузыре, почках, простате)** – появляются у людей, которые долго вынашивают в себе какие-то тяжелые мысли и чувства, связанные с неудовлетворенностью, агрессией, завистью, ревностью и т.д.

**Кишечник (проблемы)** – страх перед избавлением от

## Диалог души и тела

Существует взаимосвязь некоторых соматических заболеваний и психологических предпосылок. Но это не замена лечению, а повод разобраться в себе.



**Артрит** – чувство, что тебя не любят. Неспособность сказать «нет» и ощущения эксплуатации другими. Человек слишком строг к себе.

**Астма** – чувство подавленности, излишнее сдерживание негативных эмоций. Дети астматики – это, как правило, дети с высокоразвитой совестью. Они за все принимают вину на себя.

**Бессонница** – страх. Бегство от жизни.

**Болезни горла (ангина)** – неспособность постоять за себя. «Проглоченный» гнев и постоянные попытки сдержаться и не произнести грубые, неприятные кому-то слова.

**Болезни десен** – неспособность выполнять решения, отсутствие четко выраженного отношения к жизни.

**Болезни зубов** – излишняя нерешительность, страх неудач, потеря веры в себя.

**Болезни печени** – сопротивление переменам. Печень – вместилище невыраженных гнева, ярости, обиды.

страх, ярость. Условия, которые вам приходится видеть в жизни, вызывают гнев и разочарование.

**Гайморит** – подавленная жалость к себе.

**Гастрит** – затянувшаяся неопределенность. Раздражение, сильная вспышка гнева в ближайшем прошлом.

**Гипертония** – берете на себя слишком много, не в состоянии потом выдержать нагрузку. Подавленное чувство тревоги, нетерпения, подозрительности.

**Гипотония** – уныние, неуверенность.

**Головные боли** – недооценка себя. Излишняя самокритика.

**Диабет** – тоска по несбывшему. Сильная потребность в контроле.

**Женские болезни** – неприятие самой себя. Отказ от женственности.

**Запах изо рта** – гневные мысли, мысли о мести, грязные сплетни.

**Зуд** – желания, идущие вразрез с характером.

**Инфекционные заболевания, слабость иммунитета** –

всего отжившего и ненужного.

**Подагра** – потребность доминировать. Нетерпимость, часто испытываемый гнев.

**Почки (болезни)** – разочарование в жизни, неудачи. Пренебрежение своими интересами, убеждение, что заботиться о себе – нехорошо.

**Поясничные боли** – нереализованные ожидания в сфере межличностных отношений.

**Простуда** – слишком много событий одновременно. Смятение, беспорядок. Мелкие обиды.

**Сухость в глазах** – злость, злорадство, нежелание смотреть с любовью.

**Целюлит** (воспаление подкожной клетчатки) – накопленный гнев и самонаказание.

**Цистит** (болезнь мочевого пузыря) – тревожное состояние. Цепляетесь за старые идеи.

**Шея (болезни)** – нежелание видеть другие стороны вопроса, упрямство, отсутствие гибкости.

**Ячмень** – бессильная злоба. Возникает у очень эмоционального человека, который не может ужиться с тем, что он видит.

**Взгляд специалиста**

## Все болезни – от нервов

«Состояние ужасное, а анализы идеальные. Врачи только руками разводят». С такой ситуацией сталкивались многие.

Невролог, психотерапевт, кандидат медицинских наук **Виктор Суббота** объясняет: если причины болезни не найдены в теле, их нужно искать в душе.

Люди давно заметили связь физического и психического состояния. Вспомните хотя бы народные поговорки: «Душа в пятки ушла», «Это моя головная боль», «Тоска на сердце легла», «Это у меня в печенках сидит». Различные ощущения в теле говорят человеку о наличии психологической проблемы. Если проблема не решается, могут возникать специфические, психосоматические расстройства.

**В.Суббота:**

– Наши психологические проблемы, стрессы могут приводить к внутренним заболеваниям. К таким расстройствам относятся гипертоническая болезнь, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет II типа и многие другие.

Под видом легочного, сердечного или суставного заболевания способна скрываться депрессия. И можно годами, десятилетиями бегать по врачам без особого эффекта. Ведь тут в первую очередь нужна психотерапевтическая коррекция, а не таблетки и уколы.

Но болезнь тела – это уже крайний случай. Виктор Васильевич, принимая саровских пациентов в медицинском центре «Академия здоровья», советует им учиться разбираться в себе, вести внутренний диалог с под- сознанием, доверять телу:

**Цифра**

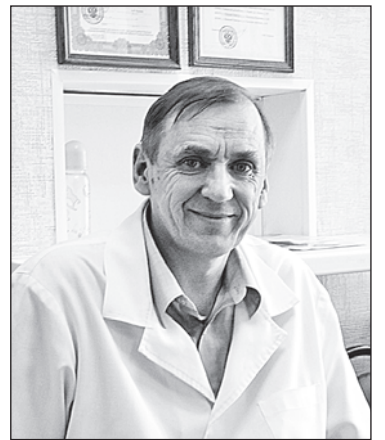
# 50%

страдающих соматическими заболеваниями нуждаются в психологической, а не медикаментозной помощи

**Горячая линия**

Правительство Нижегородской области проведет «горячие линии» на тему «Новая система оплаты листов по временной нетрудоспособности».

С 8 по 14 ноября на сайте [www.government-nnov.ru](http://www.government-nnov.ru) будет работать «горячая Интернет-линия», а 14 ноября с 10.00 до 12.00 все интересующие вопросы можно будет задать по телефонам: (831) 439-10-22, 419-74-33, 411-91-91.



– Взять хоть тот же невроз ожидания. Например, человек ложится с мыслью непременно выспаться – завтра тяжелый день. И усиленно заставляет себя заснуть. Проходит час, два, тревога растет. Так можно и всю ночь пролежать. И на следующий вечер появляется страх, что заснуть и сегодня не получится, возникает невротическая бессонница. Причина – активное вмешательство в естественный, автоматический процесс засыпания. Чтобы такого не было, забудьте о необходимости выспаться. Просто решите: «Я сейчас полежу, расслаблюсь, может, даже посплю, это не так и важно».

Влияет на физическое состояние и осанка. А она тоже зависит от настроения. Недаром говорят, что горе сгибает. При этом нарушаются естественные изгибы позвоночника и прогрессирует остеохондроз, смещаются внутренние органы. И появляющиеся боли еще сильнее ухудшают психическое самочувствие. Поэтому даже если очень плохо – выпрямитесь, расправьте плечи. Помните: связь эмоций и тела работает и в обратном направлении.

Виктор Суббота предупреждает: помнить о влиянии психики на тело хорошо, но забывать о физиологии не стоит. Так, если «сердечко шалит» после неприятного разговора с начальником – дело, скорее всего, в стрессе, а если боли появились после физических упражнений – тут уже эмоции могут быть ни при чем, навестите кардиолога.