

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, упорство, отсутствие гибкости.

Ячмень – бессильная злорада. 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

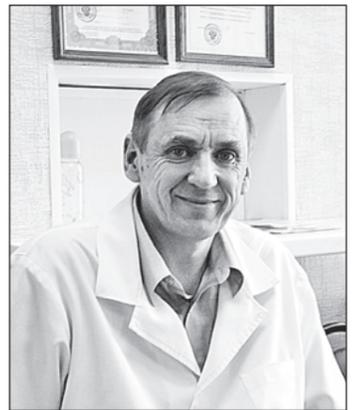
50%

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 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.