

Спокойствие! Только спокойствие.

Для многих вопрос психолога «Что у Вас болит?» может прозвучать неожиданно.

Казалось бы, наше физическое самочувствие должно волновать скорее врача, чем психолога. Однако часто бывает так, что причиной наших болезней являются какие-то серьезные психические проблемы.

За частой головной или сердечной болью, например, может скрываться:

- серьезный и длительный конфликт с каким-нибудь значимым для вас человеком;
- конфликтное общение с близкими людьми;
- подавляемое чувство агрессии или страха;
- неудовлетворенность или длительное напряжение.

Самый простой пример: отчего дети, посещающие детский сад, часто становятся очень болезненными, без всяких видимых причин? Ответ простой – так организм ребенка реагирует на стресс и еще, это единственный способ остаться дома, получить любовь и внимание родителей.

Так взрослый человек, который не может справиться с каким-либо стрессом начинает соматизировать проблемы, превращая затянувшийся внутренний конфликт - в хроническое заболевание.

Современное общество вынуждает человека существовать в бешеном ритме, постоянно жить в напряжении, непрерывно стремиться к достижению каких-то целей. И мы зачастую игнорируем свои желания и потребности, отказываем себе в отдыхе, истощаем свои внутренние ресурсы, живем в постоянном напряжении, и тогда бессознательная часть нашей психики «принимает решение» за нас - появляется болезнь, как способ избежать невыносимой, истощающей ситуации.

Известно, что **психологические факторы** оказывают решающее влияние на возникновение следующих заболеваний:

- аллергии,
- бронхиальной астмы,
- гипертонии,
- заболеваний сердца,
- 12-перстной кишки,
- язвенного колита,
- нейродермита,
- псориаза,
- неспецифического полиартрита,
- мигрени,
- заболеваний щитовидной железы,
- сахарного диабета,
- злокачественных новообразований.

Конечно, ни в коем случае не стоит сводить появление любых заболеваний только к психосоматике.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье и консультироваться у соответствующих специалистов - медиков.

Однако не нужно забывать и о том, **что душевное здоровье является необходимым фактором для сохранения здоровья телесного**, потому что человек - существо **био...психо...социальное** и недооценивать какую-то из составляющих нашей личности весьма вредно для здоровья.

Как же снять напряжение, успокоиться, чтобы не спровоцировать болезни? Самое быстрое и эффективное – это дыхательные техники.

Успокаивающее дыхание.

Сядьте удобно. Положите руки на колени.

Необходимо совершить короткий, относительно глубокий вдох.

Затем задержать дыхание на 4 секунды и выполнить полный, глубокий и долгий выдох.

После чего следует перерыв в 5 секунд перед очередным наполнением легких кислородом.

Как правило, вечером, после рабочего дня нам свойственно прокручивать все сложные или конфликтные ситуации, и порой мы не в силах отключиться и заснуть. Попробуйте сделать следующее упражнение.

Упражнение «Сложите свои проблемы в ящик»

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук.

Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например Ваше волнение перед каким-то выступлением, Ваши страхи, ваш конфликт с коллегами или близкими людьми и т. д. Вы укладываете «спать» в сундук все, что Вас гнетет, и медленно закрываете крышку.

А когда Вы на следующее утро проснетесь, сможете, если вам это необходимо, (мысленно) снова открыть крышку и вытащить обратно все свои задачи. Может быть, их станет меньше, может быть, их будет больше, они могут стать легче или тяжелее, но на время сна Вы смогли их поместить в надежное место.

Может быть, все это покажется Вам абсурдным, но эффект Вас поразит.

Наше подсознание работает и «думает» очень образно. Вместе с представлением о том, что что-то можно снять и отложить в сундук, оно получает облегчение, и человек успокаивается.



Говори себе с утра:

«Счастье, нам вставать пора!»

Так со Счастьем и вставай,
от себя не отпускай.

Улыбнись ему пошире!

И со Счастьем будешь в мире!

Счастье любит улыбаться тем, кто любит
признаваться, что в земную жизнь
влюблен, каждым вздохом опьянен,
и не хочет видеть зла, сея семена добра!

Будьте спокойны, здоровы и счастливы!