

Психосоматика

Что такое психосоматика? Это область психологии и медицины изучающая связь тела и психики, связь влияния эмоций на физическое состояние человека.

То есть, это:

не волшебство,

не эзотерика,

не шарлатанство,

а вполне объяснимая и осязаемая часть научного знания.

Важно понимать, что наш мозг управляет всеми процессами, находящимися в организме:

В стволовой и подкорковых частях находятся центры управления нейрогуморальной системы, гормонами, работой внутренних органов. Подкорка же отвечает и за эмоциональную регуляцию, потому что гормоны и нейромедиаторы определяют во многом баланс аффекта!

Кора головного мозга участвует в высшей регуляции эмоционально- аффективной сферы и осознавайте того, что мы чувствуем, высшие корковые функции дают нам возможность формировать установки, отношение, логические связи между событиями, в том числе и относительно нашего организма!

Психосоматика отнюдь не говорит, что не нужно лечиться и заботиться о здоровье! Она обращает внимание на то, что когда мы заболеваем, важно полечить не только тело, но и поработать с установками, мировоззрением, самооценкой и т.д. Это существенно повысит эффективность выздоровления и снизит риск повторно заболеть!

Равно как и при лечении у врача, если человек пассивен, ждёт когда его полечат, но не берёт на себя ответственность за своё здоровье - он будет болеть!

Человек сложная система, мы не только физиология и не только психология, мы целостны и неделимы!

Многие ученые верят, что 80% всех болезней – на самом деле психосоматические. Наше самочувствие зависит от наших мыслей, настроения, умения находить и видеть позитив, красоту и наслаждаться всем этим. Состояние здоровья связано с умением

быть счастливым, особенностями характера, отношением к успехам и неудачам на работе, бытовым проблемам.

Согласно психоаналитической теории Зигмунда Фрейда, симптомы и болезни разных органов - это символический язык, с помощью которого тело хочет сообщить о вытесненных психических конфликтах.

Почти половина всех заболеваний человека может носить психосоматический характер. Среди них заболевания:

сердца и сосудов (артериальная гипертензия, гипертония, ревматизм, вегетативная дистония, ишемическая болезнь сердца, нарушения сердечного ритма, инфаркты)

желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, язвенный колит, дискинезия желчных путей)

нервной системы (хронические головные боли, боли напряжения, головокружения)

кожи (нейродермит, рецидивы псориаза)

гинекологические

эндокринные

и многие другие.

Поэтому, когда мы говорим психосоматики нет, равнозначно как нет чувств, эмоций, нет переживаний.

Наши эмоции имеют мощное влияние на наше физиологическое состояние и когда много неожиданных, непроговоренных, непрожитых эмоций они оседают в теле болезнями!