

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОСОМАТИКА: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Азизова Шодия

*Университет Альфрагануса Бакалавр педагогики
и психологии ученица 3 класса*

Аннотация: Могут ли эмоции влиять на здоровье? Конечно да. Причина - нет. Отрицательные эмоции активируют симпатическую нервную систему, что, в свою очередь, приводит к повышению артериального давления, учащению пульса и спазму сосудов. Всем известны, например, события с инфарктом и инсультом на фоне страха или гнева. В этом случае ощущение не является причиной заболевания, а лишь спусковым крючком.

Ключевые слова: Психосоматика, рак, болезнь, туберкулез, стресс, агрессия, сознание, гипотеза, горе, депрессия,

На протяжении жизни человек сталкивается с различными заболеваниями. Уровень их поражения человеческого организма у всех разный. Говоря медицинским языком, она тесно связана с иммунной системой человека, но боль в теле человека также связана с его психикой. Конечно, любое изменение психики человека не может не сказаться на его здоровье. Это называется психосоматика. Например, можно привести следующие моменты: горло болит в результате стресса, рак развивается из-за неумения кого-то прощать и затаивания вражды, а аллергия «вылезает» в результате сдерживаемого гнева — такие комментарии можно найти в научных работах по психосоматике. Одним словом, в наших болезнях виноваты наши заботы.

В качестве наглядного примера этого можно взять мнение следующих ученых: Франц Кафка, заболевший туберкулезом в 1920 году, так описывал свое состояние: «Мой разум болен, и болезнь в моих легких — лишь отражение моего душевного заболевания». Писательница Кэтрин Мэнсфилд тоже страдала этой болезнью и записала в дневнике: "Позорный день... Мучительная боль и т. д. Это не просто физическая слабость. Мне нужно исправить себя, чтобы выздороветь". Я не исцеляюсь. Мой разум не слушается меня». Туберкулез - от нервов? Не является ли настоящей причиной этого туберкулезная палочка? Это точно. Бактерия передается воздушно-капельным путем и поражает легкие, если иммунная система слаба. Туберкулез давно и успешно лечат противомикробными препаратами. Однако в психосоматике речь идет не только о бактериях, но и о «вытирании мыслей» — грусти, депрессии, безысходности. Те, кто верит в эту гипотезу, рекомендуют при туберкулезе «глубокое дыхание»

— больше гулять на свежем воздухе и избавляться от всех негативных мыслей.

Но есть ли для этого научное обоснование? Отчасти есть. Психологическое состояние действительно может влиять на развитие болезней, а болезни влияют на психику человека – доказательная медицина этого не оспаривает. Фактором риска медики считают депрессию и низкий уровень стрессоустойчивости: они снижают иммунитет, в результате чего туберкулез может перейти в активную форму. Ученые также подтверждают, что длительный стресс связан с сердечными заболеваниями, астмой, диабетом, болезнью Альцгеймера и даже раком. Дело в том, что стресс – это не набор плохих мыслей и эмоций в голове, а четкий физиологический процесс. На работу организма не влияет. В науке существует даже специальное направление, изучающее влияние психологического состояния на организм человека. Ее еще называют психосоматикой. Однако не стоит путать эти два понятия: официальная медицина считает, что проблемы «в голове» в некоторых случаях могут вызывать заболевания, тогда как нетрадиционная медицина утверждает, что все болезни являются следствием нервной деятельности. Однако психологическое состояние само по себе не может быть на 100% ответственным за наше здоровье. Это может быть только один из факторов, вызвавших заболевание. Естественно, что индивидуальные опасения не связаны с конкретными заболеваниями. Прыщи появляются не из-за «боязни большой жизни», а в результате гормональных нарушений и неправильного ухода за кожей. Рак вызывается не «глотательными болями», а мутациями ДНК и ошибками в работе иммунной системы. Может ли он быть опасным? Да. Психосоматика даже самые тяжелые заболевания объясняет психологическим состоянием и предлагает лечить их путем решения психологических проблем. Такие методы лечения являются самоизлечивающими (а иногда даже полезными), но могут привести к серьезным проблемам, если отказаться от традиционных медицинских методов.

Например, авторы книг по психосоматике трактуют мастопатию как «желание помочь тому, кто страдает». На самом деле болезнь появляется в результате гормонального дисбаланса. Если его лечить только народными средствами, он может перейти в рак молочной железы. Психосоматические заболевания существуют. Медики считают, что психический стресс может стать причиной диабета, бронхиальной астмы и ряда других заболеваний. Наряду с лечением рекомендуют психотерапию, транквилизаторы и антидепрессанты. Даже если человек «выдумывает» себе болезнь, это касается психосоматики. Иногда это приводит к настоящей болезни. В своей книге невропатолог Сьюзан О'Салливан описывает случай, когда пациент обнаружил у себя на голове опухоль и решил, что это рак. После этого его правая рука и нога становятся парализованными — но мужчина не знал, что правое полушарие отвечает за

левую сторону тела. Некоторые люди имеют определенные симптомы как реакцию на определенные эмоции или ситуации. Например, у женщины, муж которой собирается уйти, часто возникает одышка. Каждый раз, когда поднимается тема развода, ее состояние начинает ухудшаться. Это не симуляция, женщине действительно не хватает воздуха. Тем не менее, он в хорошей физической форме. Во всех остальных заболеваниях основную причину можно искать не в психическом состоянии, а в физиологии. Нет психосоматической кори или психосоматического триппера. Нет сомнений, что человек, никогда не болевший ветряной оспой, может заразиться ею при общении с больным, и не помогает даже тот факт, что он самый счастливый человек на Земле или доволен своей жизнью. Она свободна от различных заболеваний. Подобно тому, как различные бактерии, грибки или вирусы вызывают физические заболевания, различные негативные мысли и стрессовые ситуации также способствуют психическим заболеваниям. Следующие болезни перечислены вместе с их психологическими причинами. Эти причины понятны всем людям и понять их несложно. Поэтому все люди могут узнать духовные причины болезней, которые возникли или могут возникнуть в них.

Причина любых болезней - внутренние неурядицы, плохие чувства и все негативные эмоции, поэтому думайте только о хорошем и старайтесь не обращать внимания на плохое, берегите свои нервы, ведь самое главное - быть здоровым. есть здоровье, все остальное найдется.

Таблица редких заболеваний Луизы Хей — настоящее руководство по психологическому выявлению причины и поиску лекарства от болезни. Размышляя о здоровье тела, люди часто упускают из виду необходимость обеспечения здоровья души. Они забывают задавать вопросы о том, насколько чисты их мысли и чувства, живут ли они в гармонии с собой или нет? «В здоровом теле здоровый дух» не совсем так, ведь важнее комфорт на психологическом уровне. Эти две составляющие, определяющие здоровье организма, нельзя рассматривать по отдельности, и только размеренная, спокойная, комфортная жизнь становится залогом физического здоровья.

Бывают случаи, когда человеку с какой-либо патологией требуется не только психологическая, но и терапевтическая помощь. Этот факт подтверждают ведущие врачи. Доказана и официально признана тесная связь с человеческим телом, его физическим и психологическим здоровьем. Область медицинской психологии исследует эти аспекты в рамках психосоматики. Таблица психосоматических заболеваний, созданная ведущим специалистом и уникальной женщиной Луизой Хей, помогает каждому выявить причину развития болезни и помочь себе. Таблица болезней и их психосоматических причин Луизы Хей была разработана ею с единственной целью – помочь людям.

Он имел право искать такие причины. Его жизнь была очень трудной с самого детства. В детстве он подвергался постоянному насилию. Молодость тоже нельзя назвать обычным периодом в его жизни. После принудительного прерывания беременности врачи сообщили ей о бесплодии. Ведь совместная жизнь Луизы Хэй была покинута мужем спустя годы... В конце концов, женщина узнает, что у нее онкология матки, это известие ее не шокировало и не сломило. За это время он обдумывал метафизику, практиковал медитацию, написал сочинение, а затем испытал положительные утверждения, имевшие положительный заряд. В качестве спикера и консультанта он общался со многими прихожанами церкви «Наука о разуме», и уже понял, что постоянная неуверенность в себе и своих силах, обиды и негативные мысли регулярно нарушали его жизнь и отражались на его физическом состоянии. Изучая источники информации, она поняла, что ее болезнь, рак матки, появилась не случайно, чему есть разумное объяснение:

1. Рак всегда поглощает человека и отражает его неспособность отказаться от неприятной ситуации.

2. Болезни матки отражают ощущение не реализации себя как женщины, матери, хранительницы домашнего очага. Утверждения Луизы. Верные аффирмации помогли женщине преодолеть тяжелую болезнь всего за 3 месяца, врачи подтвердили это медицинским заключением. Лабораторные исследования показали, что рост опухолевых клеток останавливается.

Этот случай доказывает, что существуют психологические причины болезней и что эмоциональные и физические аспекты здоровья тесно связаны. После этого перед психологом Луизой Хэй была поставлена цель, которая начала делиться своим опытом и знаниями с коллегами, нуждавшимися в помощи и поддержке. Луиза Хэй очень четко определяет причины болезней, и это подтверждается ее картами редких заболеваний.

Всемирно известная женщина, получившая чудесное исцеление, путешествует по миру и читает лекции. Он знакомит со своими разработками учеников и коллег, ведет личную колонку в известном журнале, ведет передачи на телевидении. Полная карта недугов Луизы Хэй может помочь человеку найти подтверждения и получить помощь. Его методика помогла многим людям, они открыли себя, получили ответы на вопросы и исцелились.

В заключение следует сказать, что каждый человек должен осмысленно и осмысленно использовать жизнь, которая является данной ему священной ценностью. Для каждого человека естественно на протяжении жизни сталкиваться с факторами, воздействующими на психику на разных уровнях. Как на это реагировать и как это принимать, зависит от того, как человек находит решение проблемы, сочетая мирские и религиозные знания.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела. – Ростов: Феникс, 2014. – 350 с.
2. Старшенбаум Г.В. Психосоматика: руководство по диагностике и самопомощи; Психологический практикум. – Ростов.: Феникс, 2015. – 252 с.
- 3.Макдугалл Джойс Театры тела: Психоаналитический подход к лечению психосоматических расстройств [Электронный ресурс] / Пер. с франц. - Москва : КОГИТО-ЦЕНТР, 2007.
4. Рамос Д.Ж. Душа тела. Юнгианский подход к психосоматике. – М., 2014. -192 с.
5. Ibrohimjon M. et al. PSYCHOLOGICAL CRISES IN PERSONALITY PSYCHOLOGY AND WAYS TO OVERCOME THEM // Galaxy international interdisciplinary Research Journal. 2022. –Т. 10. – N 4. – С . 743-746