

Хвороби і характер

Мета: усвідомлення учнями того, що людина несе відповідальність як за свої хвороби, так і за своє одужання.

Завдання: дати учням уявлення про те, що існує взаємозв'язок захворювань з особливостями психічного життя особистості людини.

МІНІ-ЛЕКЦІЯ.

Ще великий Гіппократ приблизно 2500 років тому, учив про те, що здоров'я людини залежить не тільки від таких чисто зовнішніх причин, як якість їжі, що він вживає, повітря, яким дихає, способу життя, що веде, але і від того, чи досягла людина гармонії, як із самим собою, так і зі своїм оточенням.

У сучасній науці накопичена велика кількість даних, які підтверджують психосоматичну природу більшості захворювань, а це, у першу чергу, означає, що людина несе відповідальність як за свої хвороби, так і за своє одужання. Наше здоров'я - у наших руках, як і наші думки й емоції!

Ось наводимо Вам перелік взаємозв'язку захворювань з особливостями психічного життя особистості людини. Знаючи свою тілесну хворобу ви можете встановити свою особистісну проблему.

Хвороби серця найчастіше виникають як наслідок недоліку любові і безпеки, а також від емоційної замкнутості. Людина, що вважає себе невартою любові, що не вірить у можливість любові чи ж забороняє собі виявити свою любов до інших людей, неодмінно зіштовхнеться з проявами серцево-судинних захворювань. Встановивши контакт із своїми почуттями, з голосом власного серця, можна у значній мірі полегшити тягар серцевих хвороб.

Артрити, як замічено, уражають людей, що не можуть сказати "ні" і звинувачують інших у тому, що їх експлуатують. Для таких людей важливо навчитися говорити "ні", якщо це необхідно.

Гіпертонія нерідко виникає через самовпевнене бажання взяти на себе непосильне навантаження, працювати без відпочинку, потребою виправдовувати очікування оточуючих людей, залишитися значимим і шанованим у їх очах, у зв'язку з чим відбувається витіснення власних глибинних почуттів і потреб.

Проблеми з нирками часто викликані осудом, розчаруванням, невдачею в житті, критицизмом. Цим людям постійно здається, що їх обманюють і зневажають. Подібні почуття й емоції приводять до нездорових хімічних процесів у тілі. Збій імунної системи і, як наслідок, застуда, яка є для людини сигналом з боку організму: "Хазяїн, зупинися, не поспішай, зроби невеликий перепочинок, занадто багато чого намагаєшся встигнути одразу!"

Астма, проблеми з легенями, породжуються невмінням (чи небажанням) жити самостійно.

Шлункові проблеми - виразковий коліт, запори - на думку психотерапевтів, є наслідком застрягання в минулому, небажання позбутися старих ідей і узяти на себе відповідальність за сьогодення. Шлунок гостро реагує на наші проблеми, страхи, ненависть, агресивність і заздрість. Пригнічення цих почуттів, небажання зізнатися собі в них, спроба проігнорувати і "забути" їх замість осмислення, усвідомлення може стати причиною різних шлункових розладів. Тривале роздратування, що має місце в стані стресу, веде до гастриту. Запори свідчать про надлишок накопичених почуттів, уявлень і переживань, з якими людина не може чи не бажає попроситися, звільнивши цим самим місце для нових.

Печія, надлишок шлункового соку свідчать про витіснену агресивність.

Проблеми з очима (на психосоматической основі) - небажання щось бачити, неприйняття навколишнього світу таким, який він є.

Аналогічно - **проблеми з вухами**. Недочування, глухота настають тоді, коли ми намагаємося ігнорувати інформацію, що приходить до нас на аудіальному рівні.

Інфекційні захворювання: тут пусковими механізмами є роздратування, злість. Будь-яка інфекція вказує на неживитий душевний розлад.

Подаруй близьким свою турботу!

Подаруй рідним дійсну турботу і захист від атеросклерозу й інсульту.

Слабка опірність організму, на яку накладається інфікування, зв'язана з порушенням душевної рівноваги.

Ожиріння - прояв тенденції захищатися від чогось. Почуття внутрішньої порожнечі часто збуджує апетит. Вживання їжі забезпечує багатьом людям відчуття "придбання". Але душевний дефіцит не заповниш їжею.

Проблеми з зубами найчастіше бувають викликані нерішучістю, невмінням приймати самостійні рішення. Така людина страшить наслідків своїх рішень. Карієс віднімає в зубів твердість. Саме в такий спосіб імунна система людини реагує на внутрішню нестійкість бажань, непевність у досягненні обраної мети, усвідомлення "непереборюваності" життєвих труднощів.

Проблеми зі спиною можуть бути наслідком пережитого недоліку підтримки, внутрішньої перенапруги, зайвої вимогливості до себе.

Безсоння, людина відповідальна і за неї. Снодійне не вирішить проблем, адже безсоння - утеча від життя, небажання визнавати її тіньові

сторони. Знайти причину занепокоєння, навчитися підводити підсумки дня, повернути собі нормальний ритм, дозволити собі увечері відхід у сон - усе це допоможе вирішити проблеми.

Смуга нещасливих випадків, що відбуваються з людиною, свідчить про те, що вона почуває себе в чомусь виною і рефлекторно карає себе. Таким людям властиво ляяти себе на кшталт "от ідіотка!", "свиня!" і т.п.

Навіть таке захворювання, як **рак**, що вважається невиліковним, у деяких випадках піддається лікуванню. У літературі описано багато прикладів зцілення від раку важко хворих людей, якщо вони дійсно вірили в можливість свого одужання, а головне - у можливість самостійно впливати на перебіг хвороби і її кінцевий результат. Вони брали відповідальність за власне здоров'я на себе, а не покладали її на лікарів, Бога, родичів і т.д.! [49]

**ВАШІ ХВОРОБИ – ЦЕ НАСЛІДОК ВАШОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ
ТА ВАШИХ БАЖАНЬ !**