

Лекция 1

Взаимосвязь тела, души и духа

Для размышлений:

- «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».
- (ВОЗ)
-
- «Причиной 80% всех болезней человека являются заболевания, не связанные с органами тела».
Ассоциация здоровья «Кайзер Перманенте»
-
- «Количество психических заболеваний возрастает. Девять десятых всех болезней, из-за которых страдает человек, связаны с психическими расстройствами». *СЦ т.5*

Исследование понятия примирение

- «В обществе примирение - это неофициальная тема, а научные исследования в этом вопросе делают только первые шаги. Но уже при этом становится все более понятно, что все болезни берут свое начало в таких негативных эмоциях как страх, злоба и чувство вины.
- После исследования понятия примирение, ученые пришли к выводу, что духовность, благодарность, а также умение прощать влияют на здоровье намного положительнее, чем даже здоровое питание».
- *доктор медицины Иаков Бош, 06.04.2002*
-

Основные мысли:

- ***Гнев убивает.***
- ***Прощение успокаивает гнев ...
... и ведет к улучшению здоровья.***

Статья в газете

Новая Англия, Медицинский журнал:

«Гнев, с которым человек не может справиться, вероятнее всего, станет причиной сердечно-сосудистых заболеваний».

Американская кардиологическая ассоциация:

«Человек, который часто гневаётся, в три раза больше склонен к риску заболеть инфарктом миокарда, чем тот, который умеет контролировать свой гнев» *Журнал «Циркуляция»*

- То, как мы воспринимаем, интерпретируем происходящее и как излагаем свое отношение к нему, для нашего организма является реальностью, тогда как на самом деле восприятие может быть субъективным.

Связь между телом, душой и духом

- У человека, который представляет себе, как будто за ним гонятся, пульс поднимается до такого уровня, будто то бы в действительности его преследуют.
-
- Сердечные приступы чаще всего случаются в будние дни.
- Как можно объяснить то, что один человек быстрее выздоравливает, чем другой, хотя оба имеют одинаковые заболевания

- «Все зависит от того как мы воспринимаем происходящее, а не от того, какими оно является на самом деле. Самая маленькая вещь, имеющая значение, ценится намного больше той великой, которая не несет в себе никакого смысла». *Карл Юнг*
- «Людей уничтожают не страдания, а бессмысленные страдания».
- *Виктор Франкл*
- «Веселое сердце благотворно, как врачевство»
Притч. 17:22
-

- ***Как вы активизируете свою симпатическую нервную систему?***
-
- Представьте себе стрессовую для вас ситуацию.
- Вспомните неприятную ситуацию с человеком, к которому испытываете неприязнь.
-
- Парасимпатическая нервная система является антиподом симпатичной,
- а это значит, что она реагирует совершенно иначе.
-

- ***Как вы активизируете свою парасимпатическую нервную систему?***

-

-

- Вспомните о чем-то приятном;
- Побольше смейтесь;
- Вздремните;
- Достаточно отдыхайте;
- Спортивные мероприятия;
- Глубокое дыхание и расслабление;
- Лечение;
- Прощайте;
- Молитесь.

Комплексная взаимосвязь

-
- Мысли и чувства влияют на:
- нервную систему;
-
- эндокринную систему (гормоны);
- иммунную систему;
-
- нервно-пептидную систему (пищеварение);
- комплексную взаимосвязь всех систем.

Основная функция нашего тела - реакция

-
- Воспоминание о тяжелых пережитых ситуациях повышает давление, пульс, отражается на коже, особенно на лобных мышцах;
-
- Умение прощать смягчает эти реакции.

- «Между состоянием тела и психикой находится очень тонкая связь. Заболевания физического характера влияют на состояние психики и наоборот. Душевное состояние затрагивает физическое здоровье в гораздо большей степени, чем люди это себе представляют»
СИ 241
-
- «Наконец, братия мои, что только честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте». (Флп. 4:8).

Домашнее задание:

Задание 1

- Вспомните значимую для вас ситуацию из прошлого, когда вас обидели или поступили с вами несправедливо. Запишите ее, насколько это возможно вспомнить, при этом особенно обратите внимание на то, какие чувства переполняют вас.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

