

Психосоматика



Психосоматика — душа ([психика](#)) и тело (сома).

Психосоматическое расстройство – болезнь тела на основе психологических расстройств. Считается, что некоторые физические заболевания вызываются действием психических факторов. Ваше текущее психическое состояние может повлиять на то, насколько будет прогрессировать или регрессировать физическая болезнь в любой момент времени.



Сам термин предложил в 1818 году лейпцигский профессор психологии и врач душевных болезней (психиатр) Иоганн Христиан Август Гейнрот (1773-1843). Гейнрота называют также в словарях и справочниках: романтиком, моралистом и мистиком. Только через столетие сформировалось в медицине самостоятельное «психосоматическое» направление, возникновение которого во многом было обусловлено возникшим кризисом сугубо материалистического взгляда на все болезни



В Международной классификации болезней 10-го издания (МКБ-10) соматические симптомы (SSD) определяются как множественные, повторяющиеся и часто меняющиеся физические симптомы, обычно присутствующие в течение нескольких лет (не менее двух лет), прежде чем пациент направляется к психиатру.

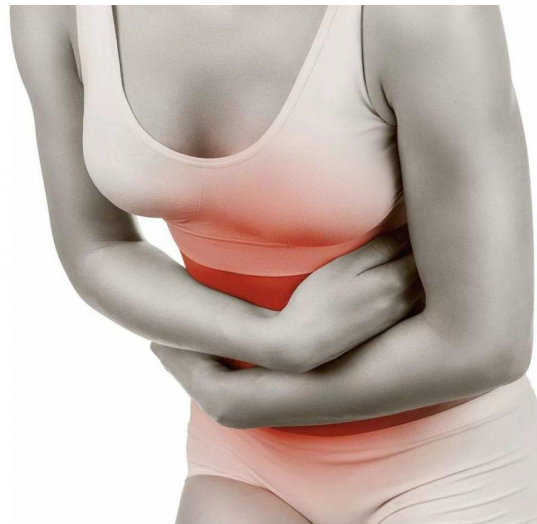
Позднее термин «необъяснимые соматические жалобы» был введен для описания пациентов, имеющих любой физический симптом заболевания и часто посещающих врачей, несмотря на отсутствие каких-либо признаков заболеваний по результатам анализов и медицинских исследований.



К наиболее распространенным психосоматическим заболеваниям принадлежит так называемая **классическая семерка** (Alexander, 1968):

1. эссенциальная гипертония,
2. бронхиальная астма,
3. язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки и желудка,
4. неспецифический язвенный колит,
5. нейродермит,
6. ревматоидный артрит,
7. гипертиреозидный синдром.

Однако сторонники психосоматической медицины в своих предположениях значительно расширили этот список, включив в него ишемическую болезнь сердца, туберкулез, инсульт, ожирение, алкоголизм, наркоманию и ряд других заболеваний



На данный момент к психоматике также относят следующие заболевания:

бесплодие

панкреатит

головные боли

воспаление десен

кариес

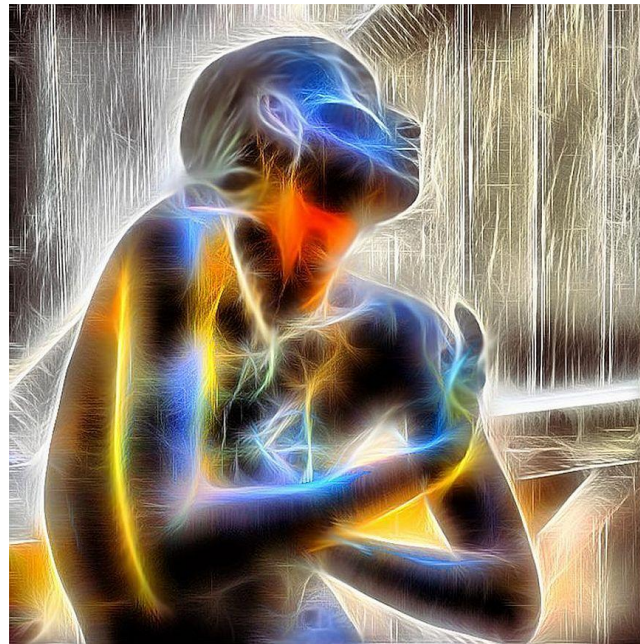
алкоголизм

наркомания

осложнённая беременность

нарушение менструального цикла

сексуальные дисфункции



Как лечить психосоматические заболевания?

В случае с психосоматическими заболеваниями, необходимо лечить не только тело, а причину, которая вызвала заболевание тела. И пока человек не избавится, например, от повышенной тревоги, не научится справляться с её проявлением, до тех пор традиционное медикаментозное лечение бесполезно.

Поэтому, наряду с традиционным лечением у профильного врача, необходимо обратиться к психотерапевту, неврологу, психиатру, который поможет справиться с психосоматическим заболеванием.



Психологическое значение головной боли:

Психосоматические мигрени наблюдаются у пациентов разных возрастов, убеждений, профессий. Врачи объединили их по некоторым личностным качествам, которые predisполагают определённые группы к появлению проблемы.



Классификация:

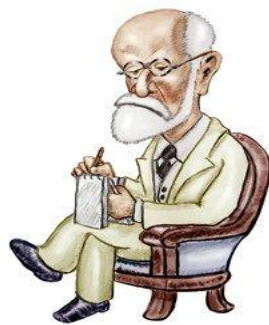
1. Основная категория, наиболее подверженная появлению головных болей – лица с заниженной самооценкой. Пациенты постоянно пытаются всем угодить, находятся в зажатом, напряжённом состоянии. Нервная система мало отдыхает.
2. Надменные личности, считающие себя идеальными, постоянно твердят, что «от окружающих болит голова». Иногда это утверждение нужно воспринимать буквально.
3. Перфекционисты – частые посетители психологов. Постоянное желание всё контролировать, доводить до совершенства истощает нервы. Напряжение нарастает, что часто приводит к появлению приступов мигрени, нервным срывам.
4. Слишком эмоциональные пациенты, люди с психическими отклонениями подвержены п... больше всех.



Лечение пациента с головными болями исключительно с помощью анальгетиков является недостаточным, если в основе симптоматики лежат состояния внешнего или внутреннего напряжения, которые недоступны восприятию самого больного. Переработка конфликта может, как правило, происходить в рамках краткосрочной терапии, действенность которой часто повышается в результате сопровождающего психофармакологического лечения.

Головная боль напряжения является показанием для сочетания психотерапевтических бесед и всех видов соматических мероприятий. Ключ к предотвращению головной боли, вызванной стрессами, состоит в том, чтобы просто стать менее восприимчивым. Чем больше вы освободите себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, тем лучше вы сможете развиваться, уважать и понимать себя. Поскольку напряженные мышцы, особенно в области плеч и шеи, являются частой причиной головной боли, расслабление их может быть эффективной превентивной мерой.

При головной боли напряжения успешно используется сочетание биологической обратной связи с мышечной релаксацией (Blanchard et al., 1987; Blanchard et al., 1990) и методы когнитивной психотерапии (Lisspers, Ost,



Упражнение «Взмах»

На первом этапе необходимо определить проблему, с которой вы потом будете работать. В нашем случае это головная боль. Упражнение лучше выполнять, когда пациент находится в состоянии транса, однако оно эффективно и в состоянии активного бодрствования.

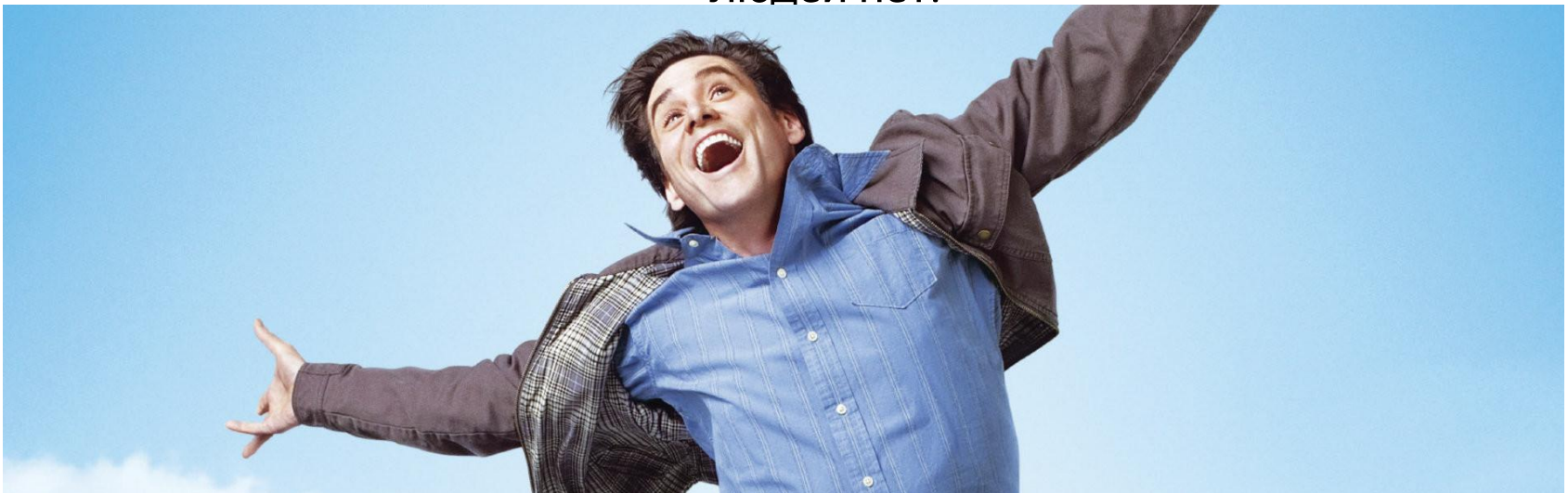
Инструкции для пациента: углубитесь в себя и определите пусковую картину (звуки, ощущения), предшествующую головной боли. Теперь создайте второй образ, вторую картину - как если бы вы уже избавились от неприятных ощущений. Отрегулируйте эту "картину" по размеру, цвету, контрастности.

Совершите "взмах": сначала представьте себе первую "пусковую" картину, большую и яркую. Потом в нижний правый угол поместите пока еще маленький и тусклый второй образ, вторую картину. Итак, вторая маленькая картина находится внутри первой большой картины. Теперь "махните" картины, то есть мгновенно замените большую картину маленькой, и сделайте последнюю большой, яркой, контрастной. Очистите экран (или откройте глаза) и "махните" картины снова. И так пять-восемь раз.

Проверьте результат. Вызовите первый нежелательный образ. Если "взмах" был эффективным, то это будет трудно сделать, а если и удастся, то образ окажется тусклым, размытым, удаленным и, главное, неприятным.. Симптом исчезает.

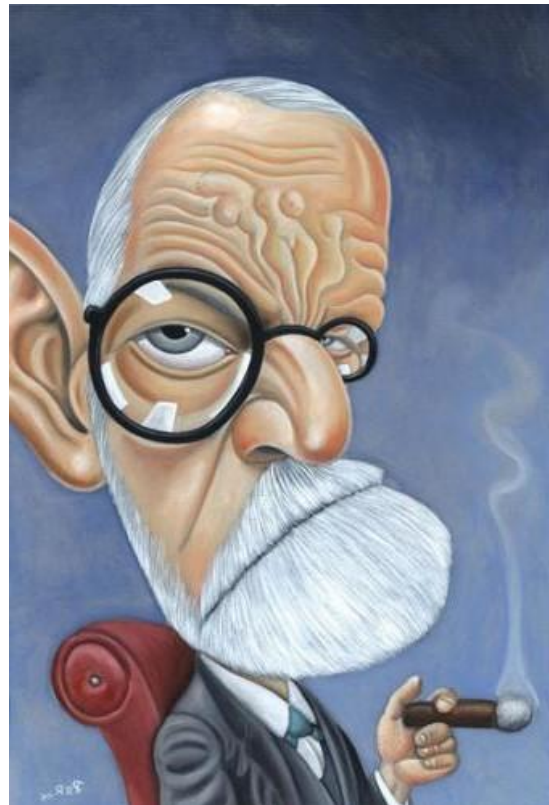
Профилактика

- ❶ Нормализуйте режим дня: отдыхайте 8 часов, принимайте пищу согласно режиму, следите за состоянием здоровья. Давайте выход эмоциям. Накопление негатива ведёт к плохому самочувствию.
- ❷ Отвлечитесь от забот. Прогуляйтесь по лесу или у реки, хорошенько обдумайте сложившуюся ситуацию. Иногда недостаточно времени на осознание своей жизни, некоторых проблем.
- ❸ Балуйте себя позитивными эмоциями. Неважно, что вас радует: покупка нового платья или прогулка под дождём — главное, чтобы настроение улучшалось. Постоянный отказ от желаемого ведёт к нервному перенапряжению.
- ❹ Не пытайтесь угодить всем – это невозможно, делать всё идеально – тоже плохой вариант. Будьте самим собой, помните: совершенных людей нет.



Спасибо за внимание!

Далее вы можете ознакомиться с таблицей причин ряда психосоматических заболеваний



<i>Аденоиды.</i>	<i>Ребенок, чувствующий себя нежеланным.</i>
<i>Аллергия.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Кого вы не выносите? Отрицание собственной силы.</i> 2. <i>Протест против чего-либо, который нет возможности выразить.</i> 3. <i>Часто бывает, что родители аллергика часто спорили и имели совершенно разные взгляды на жизнь.</i>
<i>Ангина.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Вы воздерживаетесь от грубых слов. Чувствуете неспособность выразить себя.</i> 2. <i>Чувствуете гнев от того, что не можете справиться с какой-либо ситуацией.</i>
<i>Анемия</i>	<i>Дефицит радости. Страх перед жизнью. Вера в собственную ущербность лишает радости жизни.</i>
<i>Аноректальное кровотечение (наличие крови в испражнениях).</i>	<i>Гнев и разочарование.</i>
<i>Апатия.</i>	<i>Соппротивление чувствам. Подавление эмоций. Страх.</i>
<i>Артерии (проблемы).</i>	<i>Проблемы с артериями – неумение радоваться жизни. Не умеет прислушиваться к своему сердцу и создавать ситуации, связанные с радостью и весельем.</i>

Астма.

- 1. Неспособность дышать для собственного блага. Чувство подавленности. Сдерживание рыданий. Боязнь жизни. Нежелание быть здесь.*
- 2. Человеку с астмой кажется, что у него нет права дышать самому. Дети-астматики – это, как правило, дети с высокоразвитой совестью. Они за все принимают вину на себя.*
- 3. Астма возникает, когда в семье подавленные чувства любви, подавленный плач, ребенок испытывает перед жизнью страх и не хочет больше жить.*
- 4. Астматики выражают больше негативных эмоций, чаще гnevаются, обижаются, таят злобу и жажду отщизнения по сравнению со здоровыми людьми.*
- 5. Астма, проблемы с легкими бывают вызваны неумением (или нежеланием) жить самостоятельно, а также недостатком жизненного пространства. Астма, судорожно сдерживая входящие из внешнего мира воздушные потоки, свидетельствует о страхе перед откровенностью, искренностью, перед необходимостью принимать то новое, что несет каждый день. Обретение доверия к людям, является важной психологической составляющей, способствующей выздоровлению.*
- 6. Подавляемые сексуальные желания.*
- 7. Хочет слишком многого; берет больше, чем следует и отдает с большим трудом. Хочет казаться более сильным, чем есть и тем вызвать любовь к себе.*
- 8. Астматики — это люди, которые очень сильно зависят от матери.*
- 9. Астма у детей — это боязнь жизни. Сильный подсознательный страх. Нежелание быть здесь и сейчас. У таких детей, как правило, сильно развито чувство совести — они за все принимают вину на себя.*

<i>Атеросклероз.</i>	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Сопrotивление. Напряженность. Отказ видеть хорошее.</i>2. <i>Частые огорчения из-за острой критики.</i>3. <i>Убежденность, что жизнь тяжела и невыносима, неумение радоваться.</i>
<i>Бессонница.</i>	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Страх. Недоверие к жизненному процессу. Чувство вины.</i>2. <i>Бегство от жизни, нежелание признавать ее теневые стороны.</i>3. <i>Поглощенность борьбой, проблемами. Невозможность отделить себя от суеты, или себя от своих переживаний и эмоциональных состояний.</i>4. <i>Невыраженные, подавляемые и «неотреагированные» чувства и эмоции.</i>5. <i>Более подробное рассмотрение психологических предпосылок бессонницы смотрите по ссылке: Психологические предпосылки бессонницы и по другой ссылке: Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.</i>
<i>Бронхит.</i>	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Нервозная атмосфера в семье. Споры и крики. Редкое затишье.</i>2. <i>Один или несколько членов семьи своими действиями вгоняют в безысходность.</i>3. <i>Невысказанный гнев и претензии, которые невозможно предъявить.</i>

<p><i>Вагинит (воспаление слизистой оболочки влагалища).</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Злость на партнера. Чувство вины на сексуальной почве. Наказание себя. Убежденность, что женщины бессильны влиять на противоположный пол.</i> 2. <i>Боязнь оказаться не на высоте, страх за свою женственность.</i> 3. <i>Сильное раздражение и претензии в адрес мужчин. «Мне постоянно встречаются какие-то не такие мужчины», «Мне кажется, что порядочных мужчин вообще не бывает».</i>
<p><i>Варикозное расширение вен.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Пребывание в ненавистной вам ситуации. Неодобрение.</i> 2. <i>Чувство перегруженности и подавленности работой. Преувеличение серьезности проблем.</i> 3. <i>Неумение расслабиться из-за чувства вины при получении удовольствия.</i> 4. <i>Страх и тревога перед будущим. Постоянная тревожность вообще.</i>
<p><i>Вегетососудистая дистония.</i></p>	<p><i>Много детских страхов.</i></p>
<p><i>Вегетативная дистония.</i></p>	<p><i>Инфантильность, заниженная самооценка, склонность к сомнениям и самообвинению.</i></p>
<p><i>Воспалительные процессы.</i></p>	<p><i>Страх. Ярость. Воспаленное сознание. Условия, которые вам приходится видеть в жизни, вызывают гнев и разочарование</i></p>

<p><i>Гайморит. См. также: «Насморк».</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Подавленная жалость к себе.</i> 2. <i>Затянувшаяся ситуация «все против меня» и неспособность справиться с этим.</i>
<p><i>Гастрит. См. также: «Желудочные болезни».</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Затянувшаяся неопределенность. Чувство обреченности.</i> 2. <i>Раздражение.</i> 3. <i>Сильная вспышка гнева в ближайшем прошлом.</i>
<p><i>Геморрой.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Боязнь не уложиться в отведенное время.</i> 2. <i>Гнев в прошлом. Отягощенные чувства. Неумение избавляться от накопившихся проблем, обид и эмоций. Радость жизни тонет в гневе и грусти.</i> 3. <i>Страх перед расставанием.</i> 4. <i>Подавленный страх. «Должен» делать нелюбимую работу. Нужно что-то срочно доделать, чтобы получить определенные материальные блага.</i> 5. <i>Вы испытываете злость, гнев, страх, чувство вины по поводу каких-то прошлых событий. Ваши чувства отягощены неприятными эмоциями. Вы буквально испытываете «боль утраты».</i>
<p><i>Герпес простой.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Сильнейшее желание делать все плохо. Невысказанная горечь.</i> 2. <i>Герпес генитальный. Убеждение, что сексуальность – это плохо.</i> 3. <i>Герпес оральный. Противоречивое состояние по отношению к одному объекту: хочется (одной части личности), но нельзя (по мнению другой).</i>

Гипертония, или гипертензия (повышенное давление).

- 1. Самоуверенность – в том смысле, что готов взять на себя слишком много. Столько, сколько не в состоянии выдержать.*
- 2. Между чувством тревоги, нетерпением, подозрительностью и риском возникновения гипертонической болезни существует прямая связь.*
- 3. По причине самоуверенного желания взять на себя непосильную нагрузку, трудиться без отдыха, потребностью оправдать ожидания окружающих людей, остаться значимым и уважаемым в их лице, и в связи с этим вытеснением своих глубинных чувств и потребностей. Все это создает соответствующее внутреннее напряжение. Гипертонику желательно оставить погоню за мнением окружающих людей и научиться жить и любить людей прежде всего в соответствии с глубинными потребностями собственного сердца.*
- 4. Эмоция, реактивно не выраженная и глубоко спрятанная, постепенно разрушает тело. Пациенты с высоким артериальным давлением подавляют в себе в основном такие эмоции, как гнев, враждебность и ярость.*
- 5. К гипертонии могут приводить ситуации, которые не дают человеку возможности успешно бороться за признание собственной личности окружающими, исключая чувство удовлетворения в процессе самоутверждения. У человека, которого подавляют, игнорируют, развивается чувство постоянного недовольства собой, не находящее выхода и заставляющее его ежедневно «проглатывать обиду».*
- 6. Хронически готовые к борьбе гипертоники имеют дисфункцию аппарата кровообращения. Они подавляют свободное выражение неприязни по отношению к другим людям из-за желания быть любимыми. Их враждебные эмоции бурлят, но не имеют выхода. В юности они могут быть забияками, но с возрастом замечают, что отталкивают от себя людей своей мстительностью и начинают подавлять свои эмоции.*
- 7. За Вашей внешней невозмутимостью скрываются агрессивные мысли. Они оказывают внутреннее давление на вас.*

<p><i>Гипотония, или гипотензия (пониженное давление).</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уныние, неуверенность. 2. В тебе убили способность самостоятельно творить свою жизнь и влиять на мир. 3. Вы теряете жизненную силу. Не верите в себя, в свои силы и возможности. Стараетесь избежать конфликтных ситуаций, уйти от ответственности. В таком случае становится невозможным полноценное переживание действительности. Вы давно махнули на все рукой: Какая разница?! Все равно ничего не получится. 4. Безднадежность. Хроническое чувство вины.
<p><i>Гипогликемия (понижение содержания глюкозы в крови).</i></p>	<p><i>Подавленность тяготами жизни.</i></p>
<p><i>Головные боли. См. Также: «Мигрень». (Психосоматика Таблица)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недооценка себя. Самокритика. Страх. Головные боли происходят, когда мы себя чувствуем неполноценными, униженными. Простите себя, и ваша головная боль исчезнет сама собой. 2. Головные боли часто происходят от заниженной самооценки, а так же от низкой сопротивляемости даже незначительным стрессам. Человек, жалующийся на постоянные головные боли, буквально весь состоит из психологических и физических зажимов и напряжения. Привычное состояние нервной системы – быть всегда на пределе своих возможностей. И первым симптомом грядущих болезней становится головная боль. Поэтому врачи, работающие с такими пациентами, вначале учат их расслабляться. 3. Потеря контакта со своим истинным Я. Стремление оправдать завышенные ожидания окружающих. 4. Стремление избежать любых ошибок. 5. Лицемерие, или несоответствие Ваших мыслей и Вашего поведения. Например, Вы вынуждены улыбаться и создавать видимость симпатии к человеку, который Вам неприятен. 6. Страх.

<p><i>Горло: болезни. См. также: «Ангина».</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Неспособность постоять за себя. Проглоченный гнев. Кризис творчества. Нежелание измениться. Проблемы с горлом возникают от чувства, что мы «не имеем права», и от ощущения собственной неполноценности.</i> 2. <i>Горло, кроме того, представляет собой участок организма, где сосредоточена вся наша творческая энергия. Когда мы сопротивляемся переменам, у нас чаще всего появляются проблемы с горлом.</i> 3. <i>Нужно дать себе право делать то, что хочется, не виня себя и не боясь потревожить других.</i> 4. <i>Больное горло – это всегда раздражение. Если ему сопутствует простуда, то, помимо этого, еще и замешательство.</i> 5. <i>Вы сдерживаетесь от высказывания грубых слов, «проглатываете», подавляете в себе свой гнев и другие эмоции или боитесь выразить вслух то, что думаете. Ощущение собственной неполноценности.</i>
<p><i>Груди: болезни.</i></p>	<p><i>Человек изо всех сил старается ради тех, кого любит, и забывает о собственных нуждах. При этом он бессознательно злится на тех, о ком заботится, потому что не остается времени заняться собой.</i></p>
<p><i>Десны: заболевания.</i></p>	<p><i>Неспособность выполнять решения. Отсутствие четко выраженного отношения к жизни.</i></p>

<p><i>Десны: заболевания.</i></p>	<p><i>Неспособность выполнять решения. Отсутствие четко выраженного отношения к жизни.</i></p>
<p><i>Диабет.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Тоска по несбывшемуся. Сильная потребность в контроле. Глубокое горе. Не осталось ничего приятного.</i> 2. <i>Диабет бывает вызван потребностью контролировать, печалью, а также неспособностью принимать и усваивать любовь. Диабетик не выносит привязанности и любви, хотя жаждет их. Он бессознательно отвергает любовь, несмотря на то, что на глубинном уровне испытывает сильнейшую потребность в ней. Находясь в конфликте с самим собой, в неприятии себя, он не в состоянии принимать любовь от других. Обретение внутренней душевной умиротворенности, открытости на принятие любви и способности любить — начало выхода из болезни.</i> 3. <i>Попытки контролировать, нереальные ожидания всеобщего счастья и печаль до степени безысходности от того, что это неосуществимо. Неумение жить своей жизнью, потому что не позволяет (не умеет) радоваться и получать удовольствие от своих жизненных событий.</i> 4. <i>Сильный дефицит радости и удовольствия от жизни. Нужно учиться принимать жизнь такой, какая она есть, без претензий и обид, – так же, как учатся ходить, читать и так далее.</i>
<p><i>Диарея.</i></p>	<p><i>Психологические предпосылки возникновения диареи, синдрома раздраженной толстой кишки смотрите в обзорной статье по ссылке: Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.</i></p>
<p><i>Дыхание: болезни.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Боязнь или отказ вдыхать жизнь полной грудью. Не признаете своего права занимать пространство или вообще существовать.</i> 2. <i>Страх. Сопротивление переменам. Недоверие к процессу перемен.</i>

*Желчекаменная
болезнь.*

1. Горечь. Тяжелые мысли. Проклятия. Гордость.
2. ищут плохое и находят его, ругают кого-то.
3. Камни в желчном пузыре символизируют накопленные горькие и гневные мысли, а также гордость, которая мешает вам избавиться от них. Камни — это горечь, тяжелые мысли, проклятия, гнев и гордость, накопленные в течение нескольких лет.

*Желудочные
болезни.
(Психосоматика
Таблица)*

1. Ужас. Боязнь нового. Неспособность усваивать новое. Не знаем, как ассимилировать новую жизненную ситуацию.
2. Желудок чутко реагирует на наши проблемы, страхи, ненависть, агрессивность и заботы. Подавление этих чувств, нежелание признаться себе в них, попытка проигнорировать и «забыть» их вместо осмысления, осознания и разрешения могут стать причиной различных желудочных расстройств.
3. Желудочные функции расстраиваются у людей, которые стыдливо реагируют на свое желание получить помощь или проявление любви со стороны другого человека, желание опереться на кого-либо. В других случаях конфликт выражается в чувстве вины из-за желания отобрать силой что-либо у другого. Причина, объясняющая, почему желудочные функции столь уязвимы для подобного конфликта, заключается в том, что еда представляет собой первое явное удовлетворение рецептивно-собирающего желания. В мыслях ребенка желание быть любимым и желание быть накормленным связаны очень глубоко. Когда в более зрелом возрасте желание получить помощь от другого вызывает стыд или застенчивость, что нередко в обществе, главной ценностью которого считается независимость, желание это находит регрессивное удовлетворение в повышенной тяге к поглощению пищи. Эта тяга стимулирует секрецию желудка, а хроническое повышение секреции у предрасположенного индивида может привести к образованию язвы.

<p><i>Женские болезни</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Непринятие самой себя. Отказ от женственности. Отказ от принципа женственности.</i> 2. <i>Убежденность, что все, связанное с гениталиями, греховно или нечисто. Невероятно трудно представить, что та Сила, которая создала всю Вселенную – это всего лишь старик, который сидит себе на облаках и... наблюдает за нашими половыми органами! И все-таки именно этому научили многих из нас, когда мы были детьми. У нас так много проблем с сексуальностью из-за нашей самоненависти и самоотвержения. Половые органы и сексуальность созданы для радости.</i>
<p><i>Запах изо рта.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Гневные мысли, мысли о мести. Мешает прошлое, ненависть, которую человек стыдится даже осознать.</i> 2. <i>Грязные отношения, грязные сплетни, грязные мысли.</i>
<p><i>Запах тела.</i></p>	<p><i>Страх. Неприязнь к себе. Страх перед другими.</i></p>
<p><i>Запор.</i></p>	<p><i>Нежелание расставаться с устаревшими мыслями. Увязание в прошлом. Иногда в язвительности.</i></p> <p><i>Запоры свидетельствуют об избытке накопленных чувств, представлений и переживаний, с которыми человек не может или не желает расстаться, не может освободить место для новых.</i></p> <p><i>Склонность драматизировать какое-то событие в своем прошлом, неспособность «разрешить» ту ситуацию (завершить гештальт)</i></p> <p><i>Возможно, вы боитесь прекратить отношения, которые вам уже ничего не дадут. Или страшитесь потерять работу, которая вам не нравится. Или не желаете расставаться с вещами, ставшими бесполезными.</i></p>

<p><i>Зубы: болезни.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Продолжительная нерешительность. Неспособность распознавать идеи для их последующего анализа и принятия решений. Потеря способность уверенно погружаться в жизнь.</i> 2. <i>Страх.</i> 3. <i>Боязнь неудачи, до потери веры в себя.</i> 4. <i>Нестойкость желаний, неуверенность в достижении избранной цели, осознание «непреодолимости» жизненных трудностей.</i> 5. <i>Проблема с зубами говорит тебе о том, что пора переходить к действиям, конкретизировать свои желания и приступать к их осуществлению.</i>
<p><i>Зуд.</i></p>	<p><i>Желания, идущие вразрез с характером. Неудовлетворенность. Раскаяние. Стремление выбраться из ситуации.</i></p>
<p><i>Изжога.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Страх. Тиски страха.</i> 2. <i>Изжога, избыток желудочного сока свидетельствует о вытесненной агрессивности. Решением проблемы на психосоматическом уровне видится преобразование сил подавляемой агрессии в действие активного отношения к жизни и обстоятельствам.</i>

<p><i>Импотенция.</i></p>	<p><i>Мужская эректильная дисфункция чаще всего вызывается физическими факторами, такими как высокое кровяное давление, диабет и повреждения половых органов. Помимо чисто физиологических проблем, немалую долю вносят и эмоциональные факторы. Список эмоциональных факторов, которые могут вызвать мужскую несостоятельность в постели:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Чувство подавленности</i> <i>2. Чувства тревоги и нервозности</i> <i>3. Стресс, вызванный работой, семейными или финансовыми проблемами</i> <i>4. Неразрешенные вопросы между мужчиной и его сексуальным партнером. Сексуальное давление, напряжение, чувство вины. Социальные убеждения. Озлобленность на партнера. Боязнь матери.</i> <i>5. Чувства неловкости и застенчивости. Боязнь оказаться не на высоте. Самобичевание.</i> <i>6. Страх реакции партнера</i> <i>7. Страх перед отказом</i>
<p><i>Инфекционные заболевания. Слабость иммунитета.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Раздражение, гнев, досада. Отсутствие в жизни радости. Горечь.</i> <i>2. Пусковыми механизмами являются раздражение, злость, досада. Любая инфекция указывает на неизжитый душевный разлад. Слабая сопротивляемость организма, на которую накладывается инфицирование, связана с нарушением душевного равновесия.</i> <i>3. Слабость иммунитета вызвана следующими причинами:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>• а) нелюбовь к себе;</i> <i>• б) заниженная самооценка;</i> <i>• в) самообман, предательство себя, поэтому отсутствие душевного спокойствия;</i> <i>• г) безнадежность, уныние, отсутствие «вкуса жизни», склонность к суициду;</i> <i>• д) внутренний разлад, противоречия между желаниями и делами;</i> <i>• е) Иммунная система связана с самоидентичностью, – нашей способностью отличать «свое» от «чужого», отделять «Я» от «не Я».</i>

<p><i>Искривление позвоночника.</i></p>	<p><i>Неспособность плыть по течению жизни. Страх и попытки удержать устаревшие мысли. Недоверие к жизни. Отсутствие цельности натуры. Никакой смелости убеждений. Мышечные зажимы.</i></p>
<p><i>Камни.</i></p>	<p><i>Могут образовываться в желчном пузыре, почках, простате. Как правило, появляются у людей, которые долго вынашивают в себе какие-то тяжелые мысли и чувства, связанные с неудовлетворенностью, агрессией, завистью, ревностью и т.д. Человек боится, что об этих мыслях догадаются окружающие.</i></p>
<p><i>Кандидоз.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Склонность считать секс чем-то грязным. И чувство вины.</i> <i>2. Гнев, связанный с сексуальными отношениями; чувство обманутости в этой сфере жизни.</i>
<p><i>Киста.</i></p>	<p><i>Постоянное «прокручивание» в голове прежних обид. Неправильное развитие.</i></p>
<p><i>Кишечник: проблемы.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Страх перед избавлением от всего отжившего и ненужного.</i> <i>2. Человек делает поспешные выводы о действительности, отвергая ее всю, если его не устраивает лишь часть.</i> <i>3. Раздражительность из-за неспособности интегрировать противоречивые аспекты реальности.</i>

<p><i>Кожа: болезни.</i></p>	<p><i>Отражает то, что человек думает о себе, способность ценить себя перед лицом окружающего мира. Человек стыдится самого себя, придает слишком большое значение мнению окружающих. Отвергает себя, как его отвергают окружающие.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Беспокойство. Страх. Застарелый осадок в душе. Мне угрожают. Боязнь, что тебя обидят.</i> <i>2. Потеря самоощущения. Отказ принимать на себя ответственность за собственные чувства.</i>
<p><i>Колики.</i></p>	<p><i>Раздражение, нетерпение, недовольство окружением.</i></p>
<p><i>Колиты.</i></p>	<p><i>Неуверенность. Символизирует способность легко расставаться с прошлым. Боязнь что-то выпустить из рук. Ненадежность. Смотрите так же раздел «Диарея».</i></p>
<p><i>Конъюнктивит.</i></p>	<p><i>В жизни произошло какое-то событие, которое вызвало сильный гнев, и этот гнев усиливается страхом вновь пережить это событие.</i></p>
<p><i>Кости: проблемы.</i></p>	<p><i>Человек ценит себя только за то, что оказывается полезным окружающим.</i></p>
<p><i>Кровь: заболевания.</i></p>	<p><i>Отсутствие радости. Отсутствие движения мысли. Неумение прислушиваться к собственным потребностям.</i></p>

<p><i>Кровь: повышенное давление.</i></p>	<p><i>Нерешенные застарелые эмоциональные проблемы. Переутомляемость.</i></p>
<p><i>Кровь: пониженное давление.</i></p>	<p><i>Дефицит любви в детстве. Пораженческое настроение: «Все равно ничего не получится».</i></p>
<p><i>Кровотечение десен.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Отсутствие радости по поводу решений, принятых в жизни. Легочные заболевания. Депрессия. Печаль. Боязнь воспринимать жизнь. Считаете, что вы недостойны жить полной жизнью.</i> 2. <i>Легкие – это способность брать и давать жизнь. Проблемы с легкими обычно возникают из-за нашего нежелания или страха жить полной жизнью, или от того, что мы считаем, что у нас нет права жить в полную силу. Те, кто много курят, обычно отрицают жизнь. Они скрывают за маской чувство своей неполноценности.</i> 3. <i>Нарушение работы легких говорит о том, что человеку плохо жить, его мучает какая-то боль, печаль. Он чувствует отчаяние и разочарование и не хочет больше жить. У него может возникнуть ощущение, что его загнали в тупик, лишили свободы действовать</i>
<p><i>Лимфа: заболевания.</i></p>	<p><i>Предупреждение о том, что следует переориентироваться на самое главное в жизни: любовь и радость.</i></p>
<p><i>Метеоризм.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Зжатость.</i> 2. <i>Страх потерять значимое или оказаться в безвыходном положении. Беспокойство о будущем.</i> 3. <i>Нереализованные идеи.</i> 4. <i>Не берите на себя слишком много. Не распыляйтесь. И относитесь к жизни легче.</i>

<p><i>Надпочечники: заболевания.</i></p>	<p>1. Пораженческое настроение. Переизбыток разрушительных идей. Ощущение, что вас пересилили. Наплевательское отношение к себе. Чувство тревоги. Острый эмоциональный голод. Гнев, направленный на себя.</p> <p>2. Человек переживает множество нереальных страхов, связанных с материальной стороной его жизни. Человек постоянно настороже, потому что ощущает опасность.</p> <p>Наркомания, алкоголизм.</p> <p>Не в состоянии с чем-то справиться. Жуткий страх. Желание уйти подальше от всех и всего. Нежелание находиться здесь.</p>
<p><i>Насморк.</i></p>	<p>Просьба о помощи. Внутренний плач. Вы – жертва. Непризнание собственной ценности</p>
<p><i>Нейродермит.</i></p>	<p>Пациент с нейродермитом имеет выраженное стремление к физическому контакту, подавленное сдержанностью родителей, поэтому он имеет нарушения в органах контакта.</p>
<p><i>Несварение.</i></p>	<p>Животный страх, ужас, беспокойное состояние. Ворчание и жалобы.</p>
<p><i>Нефрит.</i></p>	<p>1. Слишком сильная реакция на разочарования и неудачи. 2. Ощущение себя никчемным ребенком, все делающим неправильно.</p>
<p><i>Носоглоточные выделения.</i></p>	<p>Детский плач, внутренние слезы, ощущение жертвы.</p>
<p><i>Носовые кровотечения.</i></p>	<p>Потребность в признании, желание любви.</p>

<p><i>Ожирение.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Сверхчувствительность. Нередко символизирует страх и потребность в защите. Страх может служить прикрытием для скрытого гнева и нежелания прощать. Доверие к себе, к самому процессу жизни, воздержание от отрицательных мыслей – вот способы похудеть.</i> 2. <i>Ожирение — проявление тенденции защищаться от чего-то. Чувство внутренней пустоты часто пробуждает аппетит. Поедание обеспечивает многим людям ощущение «приобретения». Но душевный дефицит не заполнишь едой. Недостаток доверия к жизни и страх перед жизненными обстоятельствами ввергают человека в попытку заполнить душевную пустоту внешними средствами.</i>
<p><i>Онемение.</i></p>	<p><i>Сдерживание чувств, связанных с любовью и уважением, отмирание эмоций.</i></p>
<p><i>Отрыжка.</i></p>	<p><i>Страх. Слишком жадное отношение к жизни.</i></p>
<p><i>Панкреатит.</i></p>	<p><i>Неприятие; гнев и безысходность: кажется, что жизнь утратила свою притягательность.</i></p>
<p><i>Печень: заболевания.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Злоба. Сопротивление переменам. Страх, гнев, ненависть. Печень – вместилище гнева, ярости, примитивных эмоций.</i> 2. <i>Постоянные жалобы, придирчивость.</i> 3. <i>Не выраженные гнев, печаль и обида.</i> 4. <i>Злость из-за боязни что-то потерять и невозможности с этим что-то сделать.</i> 5. <i>Люди с заболеваниями печени и желчного пузыря подавляют в себе гнев, раздражение и злость на кого-либо. Как правило, люди считают дурным тоном выразить свои агрессивные эмоции. Лучше они их будут сдерживать в себе.</i>

<p><i>Пневмония (воспаление легких). См. также: «Легочные заболевания»</i></p>	<p><i>Отчаяние. Усталость от жизни. Эмоциональные раны, которым не дают залечиться.</i></p>
<p><i>Подагра.</i></p>	<p><i>Потребность доминировать. Нетерпимость, гнев.</i></p>
<p><i>Потливость с неприятным запахом.</i></p>	<p><i>Человек злится на себя за то, что сдерживает свои эмоции. Не может разрешить себе испытывать негативные эмоции.</i></p>
<p><i>Почки: болезни.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Критика, разочарование, неудачи. Позор. Реакция, как у маленького ребенка.</i> <i>2. Страх.</i> <i>3. Проблемы с почками бывают вызваны осуждением, разочарованием, неудачей в жизни, критицизмом. Этим людям постоянно кажется, что их обманывают и попирают. Подобные чувства и эмоции приводят к нездоровым химическим процессам в теле.</i> <i>4. Пренебрежение своими интересами, убеждение, что заботиться о себе – нехорошо. Человек вообще может не понимать, что для него хорошо. Возлагает слишком большие надежды на других людей. Склонен их идеализировать, нуждается в том, чтобы кто-то выполнял роль идеальных людей. Поэтому неизбежны разочарования.</i> <i>5. Зависть. Ощущение того, что другие люди обязаны делиться со мной.</i> <i>6. Если человек страдает от того, что им злоупотребляют, но, тем не менее, считает себя лучше других, гордится тем, что он выше всего этого, тогда у человека возникают отеки.</i> <i>7. Ревность. Если вы верные из любви, то вы верные. А если вы верные из страха, или из чувства вины, или из желания доказать, что вы верные, тогда вы — неверные. И неизбежно будете ревновать.</i>

<p><i>Почечные камни.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгустки не растворенного гнева. 2. Закрывает рот на замок, прячет в душе тайную злобу. 3. Если человеку становится стыдно, что он такой дурак, дал себя использовать, тогда начинается высыхание; вода уходит, остаются только соли и образуется окаменение, то есть останется только гордыня, которая является энергией камня.
<p><i>Поясница боли.</i></p>	<p>Нереализованные ожидания в сфере межличностных отношений.</p>
<p><i>Простуда.</i></p>	<p>Слишком много событий одновременно. Смятение, беспорядок. Мелкие обиды.</p>
<p><i>Псориаз.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Страх быть обиженным, раненым. 2. Умертвление чувств и себя. Отказ принять ответственность за свои собственные чувства.
<p><i>Радикулит.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лицемерие. 2. Страх за материальное и за будущее. 3. Поясница символизирует опору и поддержку. Поэтому любые перегрузки (физические и духовные) будут сказываться на ее состоянии.

*Рак.
Онкологические
болезни*

- 1. Удержание в душе старых обид. Усиливающееся чувство неприязни.*
- 2. Вы лелеете в себе старые обиды и потрясения. Усиливаются угрызения совести.*
- 3. Глубокая рана. Старинная обида. Великая тайна или горе не дают покоя, пожирают. Сохранение чувства ненависти.*
- 4. Рак – болезнь, вызванная глубокой накопленной обидой, которая в буквальном смысле начинает поедать тело. В детстве происходит нечто подрывающее нашу веру в жизнь. Этот случай никогда не забывается, и человек живет с чувством огромной жалости к себе. Ему трудно порой иметь долгие, серьезные взаимоотношения. Жизнь для такого человека состоит из бесконечных разочарований. Чувство безысходности и безнадежности преобладает в его сознании, ему легко винить других за свои проблемы.*
- 5. Люди, страдающие раком, очень самокритичны.*
- 6. Так называемый тип личности Тип С – надежные люди, способные преодолевать трудности, которые избегают конфликтных ситуаций, подавляя свои чувства. Для них, по результатам исследований, повышен риск раковых заболеваний.*
- 7. Онкологические пациенты часто относятся к тому разряду людей, которые ставят интересы окружающих выше собственных, им бывает трудно позволить себе реализовывать собственные эмоциональные потребности, не испытывая при этом вины.*
- 8. Безнадежность и беспомощность в ответ на тяжелую эмоциональную потерю.*
- 9. Человек подавляет в себе теньевую сторону своей личности, запрещая проявлять себе отрицательные эмоции и чувства. Слишком светлые, безобидные люди – не потому, что нет негативной стороны личности, а потому, что личность рафинирована.*

Ревматоидный артрит.

- 1. Крайне критическое отношение к проявлению силы. Чувство, что на вас взваливают слишком много.*
- 2. В детстве у этих пациентов, наблюдается определенный стиль воспитания, направленный на подавление выражения эмоций с акцентом на высокие моральные принципы, можно предположить, что постоянно, с детства подавляемое торможение агрессивных и сексуальных импульсов, а также наличие чрезмерно развитого Суперэго формирует малоадаптивный защитный психический механизм – репрессия. Этот защитный механизм предполагает сознательное вытеснение беспокоящего материала (негативных эмоций, в т.ч. тревоги, агрессии) в область подсознательного, что в свою очередь способствует возникновению и нарастанию ангедонии и депрессии. Преобладающими в психоэмоциональном состоянии становятся: ангедония – хронический дефицит чувства удовольствия, депрессия – целый комплекс ощущений и чувств, из которых для ревматоидного артрита наиболее характерны низкая самооценка и чувство вины, ощущение постоянного напряжения, т.к. механизм подавления препятствует свободному выходу психической энергии, нарастание внутренней, скрытой агрессивности или враждебности. Все эти негативные эмоциональные состояния при длительном существовании способны вызвать дисфункции в лимбической системе и других эмоциогенных зонах гипоталамуса, изменение активности в серотонинергической и допаминергической неромедиаторных системах, что в свою очередь приводит к определенным сдвигам в иммунной системе, и вместе с обнаруженным у этих пациентов эмоционально зависимым напряжением в околоуставных мышцах (вследствие постоянно подавляемого психомоторного возбуждения) может служить психическим компонентом всего механизма развития ревматоидного артрита.*

Рот: заболевания.

Предвзятость. Закрытый ум. Неспособность к восприятию новых мыслей.

*Сердце: болезни
сердечно-
сосудистой
системы.*

- 1. Давние эмоциональные проблемы. Дефицит радости. Черствость. Вера в необходимость напряжения, стресса.*
- 2. Сердце символизирует любовь, а кровь – радость. Когда у нас в жизни нет любви и радости, то сердце буквально сжимается и становится холодным. В результате кровь начинает течь медленнее и мы постепенно идем к анемии, склерозу сосудов, сердечным приступам (инфаркту). Мы настолько иногда запутываемся в жизненных драмах, которые сами себе создаем, что совсем не замечаем радости, которая нас окружает.*
- 3. Потребность ума в отдыхе. Изгнание из сердца всякой радости ради денег или карьеры, или еще чего-нибудь.*
- 4. Страх, что меня обвинят в том, что я не люблю, вызывает все болезни сердца. Стремление во что бы то ни стало казаться любящим, дееспособным и положительным.*
- 5. Чувство одиночества и страха. «У меня есть недостатки. Я мало делаю. Я никогда не достигну этого».*
- 6. Человек забыл о своих собственных нуждах в стремлении заслужить любовь окружающих. Убеждение, что любовь можно заслужить.*
- 7. Как следствие недостатка любви и безопасности, а также от эмоциональной замкнутости. На эмоциональные потрясения сердце реагирует изменением ритма. Сердечные расстройства происходят из-за невнимания к собственным чувствам. Человек, считающий себя недостойным любви, не верящий в возможность любви, или же запрещающий себе проявить свою любовь к другим людям, непременно столкнется с проявлениями сердечно-сосудистых заболеваний. Обретение контакта со своими истинными чувствами, с голосом собственного сердца в значительной мере облегчает бремя сердечных болезней, со временем приводя к частичному или полному выздоровлению.*

8. Амбициозные, целеустремленные трудоголики были отнесены к типу личности А. Они более склонны испытывать стресс и для них возрастает риск повышенного давления и болезней сердца.
9. Неадекватно завышенный уровень притязаний.
10. Склонность к чрезмерной интеллектуализации в сочетании с замкнутостью и эмоциональным оскудением.
11. Подавляемое чувство гнева.
12. У людей с больным сердцем дефицит любви к себе и к людям. Им мешают любить застарелые обиды и ревность, жалость и сожаления, страх и гнев. Они чувствуют себя одинокими или боятся одиночества.
13. Помните? «Возлюби ближнего своего, как себя самого!» Почему люди забывают вторую часть этой заповеди? Помогайте людям с любовью и радостью. Сочетайте в себе любовь к людям и любовь к себе. Важно понять, что с другим человеком можно поделиться только тем, что есть у меня самого. Если во мне много хороших и светлых чувств, то я могу этим поделиться с близким. Быть открытым миру, любить мир и людей, и при этом помнить и заботиться о себе, о своих интересах и намерениях — это большое искусство. Люди с больным сердцем верят в необходимость напряжения и стресса. У них преобладает негативная оценка окружающего мира или каких-либо событий и явлений в нем. Практически любую ситуацию они рассматривают как стрессовую.

<p><i>Спина: болезни нижней части.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Страх из-за денег. Отсутствие финансовой поддержки.</i> 2. <i>Страх бедности, материального неблагополучия. Вынужден делать всё сам.</i> 3. <i>Боязнь быть использованным и ничего не получить взамен.</i> 4. <i>Воспринимаете жизнь только как непосильную ношу, как постоянное решение проблем и стойкое перенесение жизненных трудностей.</i>
<p><i>Спина: болезни средней части.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Чувство вины. Внимание приковано ко «всему тому», что в прошлом. «Оставьте меня в покое».</i> 2. <i>Убежденность, что никому нельзя доверять.</i>
<p><i>Спина: болезни верхней части.</i></p>	<p><i>Отсутствие моральной поддержки. Чувство, что тебя не любят. Сдерживание чувства любви.</i></p>
<p><i>Стопы.</i></p>	<p><i>Проблемы. Неумение быть «здесь и сейчас», недоверие к себе и миру.</i></p>
<p><i>Судороги.</i></p>	<p><i>Напряжение. Страх. Стремитесь ухватиться, зацепиться.</i></p>
<p><i>Сухость в глазах.</i></p>	<p><i>Злые глаза. Нежелание смотреть с любовью. Скорее умру, чем прощу. Иногда проявление злорадности.</i></p>
<p><i>Тиреотоксикоз.</i></p>	<p><i>У пациентов с тиреотоксикозом обнаруживается глубинный страх перед смертью. Очень часто у таких больных в раннем возрасте имела место психологическая травма, например потеря любимого человека, от которого они зависели. Поэтому после они пытались компенсировать импульс зависимости попытками раннего взросления, например попытками опекать кого-либо, вместо того чтобы самим оставаться в зависимом положении. Поэтому у пациента, который стремится к скорейшему достижению зрелости, заболевает орган, выделяющий секрет, ускоряющий обмен веществ.</i></p>

Туберкулез.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Безднадежность. 2. Расточительство из-за эгоистичности, собственничества. Жестокие мысли. Месть. 3. Мысли о несправедливости мира, печаль. Обиды на судьбу.
Угри (прыщи).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Несогласие с собой. Отсутствие любви к себе; 2. Признак подсознательного желания оттолкнуть других, не дать себя рассматривать. (т.е. недостаточно самоуважения и принятия себя и своей внутренней красоты)
Фригидность.	Страх. Неприятие наслаждения. Уверенность, что секс – это плохо. Бесчувственные партнеры.
Фурункул.	Смотреть «Абсцесс», с дополнением, что какая-то конкретная ситуация отравляет человеку жизнь, вызывая интенсивные чувства гнева, тревоги и страха.
Худоба.	Такие люди не нравятся сами себе, чувствуют себя незначительными по сравнению с другими, бояться быть отвергнутыми. И поэтому стараются быть очень любезными.
Целлюлит (воспаление подкожной клетчатки).	Накопленный гнев и самонаказание. Заставляет себя верить, что ее ничто не беспокоит.
Цистит (болезнь мочевого пузыря).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тревожное состояние. Цепляетесь за старые идеи. Бойтесь дать себе свободу. Разгневанность. 2. Гнев от того, что другие не оправдывают возложенных на них ожиданий. В том числе и ожиданий, что кто-то сделает твою жизнь счастливой.

<p><i>Шея: болезни.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Нежелание видеть другие стороны вопроса. Упрямство. Отсутствие гибкости.</i> 2. <i>Делает вид, что беспокоящая ситуация несколько его не беспокоит.</i>
<p><i>Щитовидная железа: болезни.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Унижение. «Мне никогда не удастся делать то, что я хочу.»</i> 2. <i>Чувство, что вас атаковала жизнь. «Они стремятся добраться до меня.»</i> 3. <i>Жизнь в постоянной спешке, в неестественном для вас темпе.</i>
<p><i>Экзема.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Непримиримый антагонизм. Психические срывы.</i> 2. <i>Неуверенность в своем будущем.</i>
<p><i>Энфизема.</i></p>	<p><i>Вы боитесь вдыхать жизнь полной грудью. Считаете, что недостойны жизни.</i></p>
<p><i>Ячмень.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Возникает у очень эмоционального человека, который не может ужиться с тем, что он видит. И который чувствует гнев и раздражение, когда понимает, что другие люди смотрят на мир иначе.</i> 2. <i>Бессильная злоба по отношению к кому-то.</i>