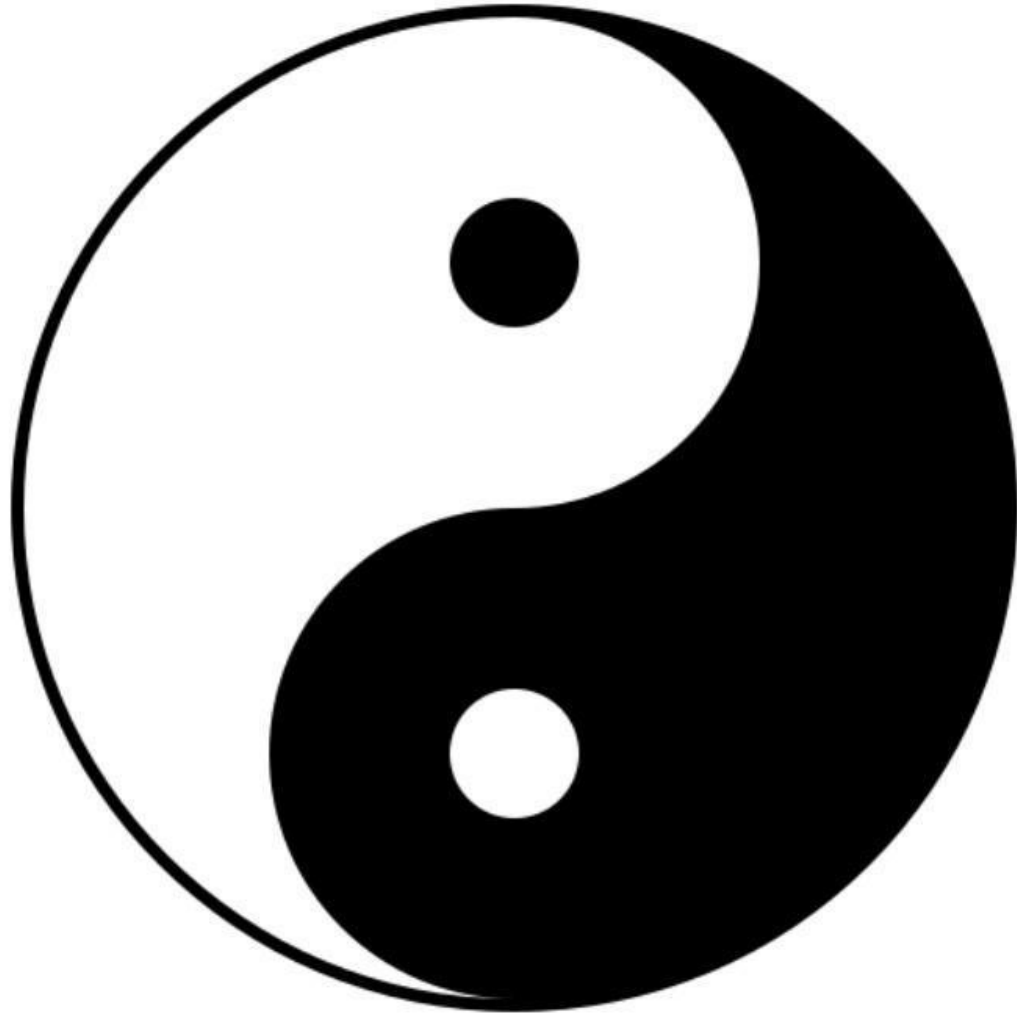


**Любая достаточно
развитая технология
неотличима от магии.**

Артур Кларк.

ЖЕЛЕЗО
СОФТ
ОПЕРАТОР
Или
ТЕЛО
ПОДСОЗНАНИЕ
СОЗНАНИЕ

ГОМЕОСТАЗ





ПСИХОСОМАТИКА

Психосоматика — направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний



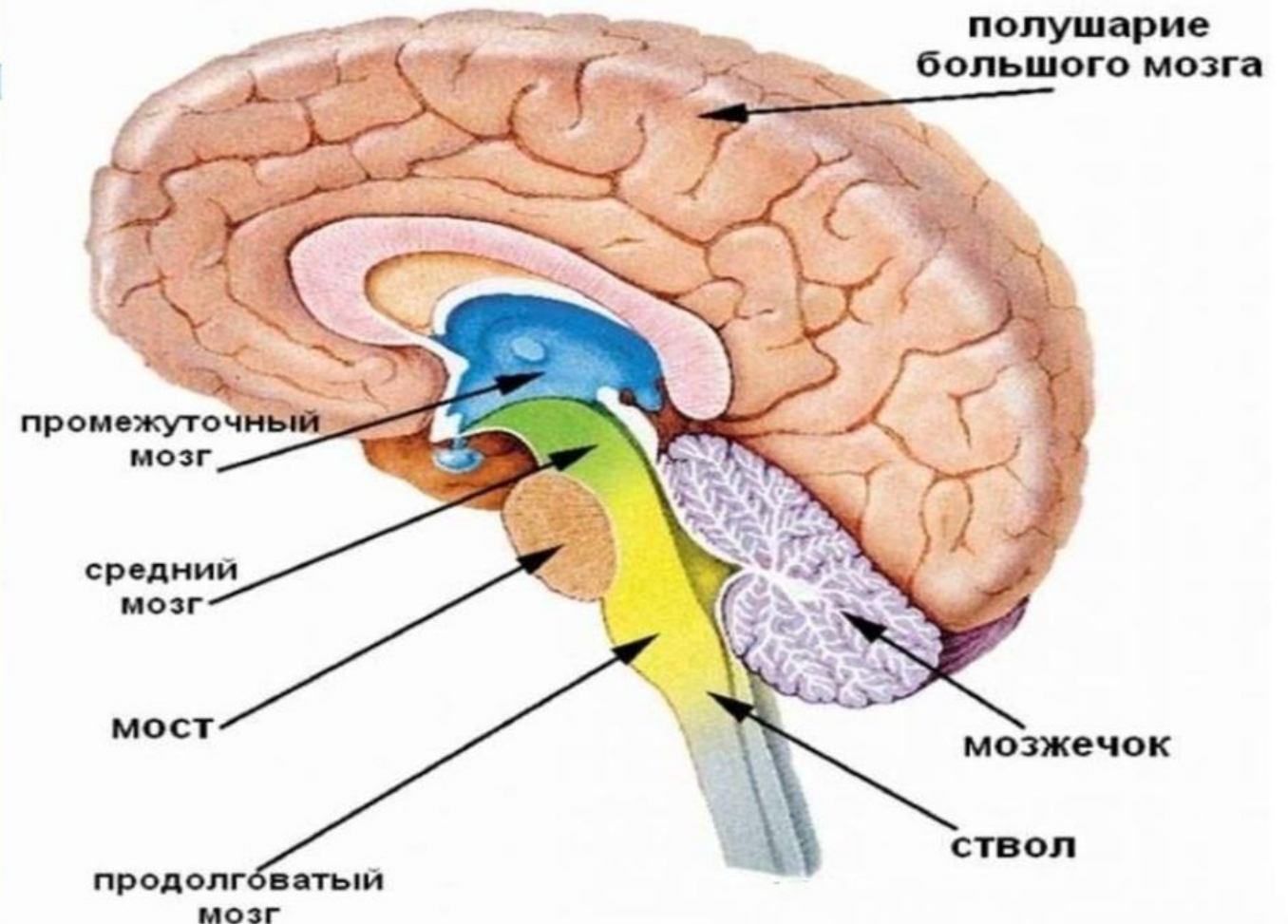
Стресс

Стресс (от англ. *stress* «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») — совокупность адаптационных (нормальных) и компенсаторных реакций организма на воздействие различных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма

Ствол Головного Мозга

- продолговатый мозг
- Варолиев мост
- средний мозг
- промежуточный мозг

Строение ствола головного мозга

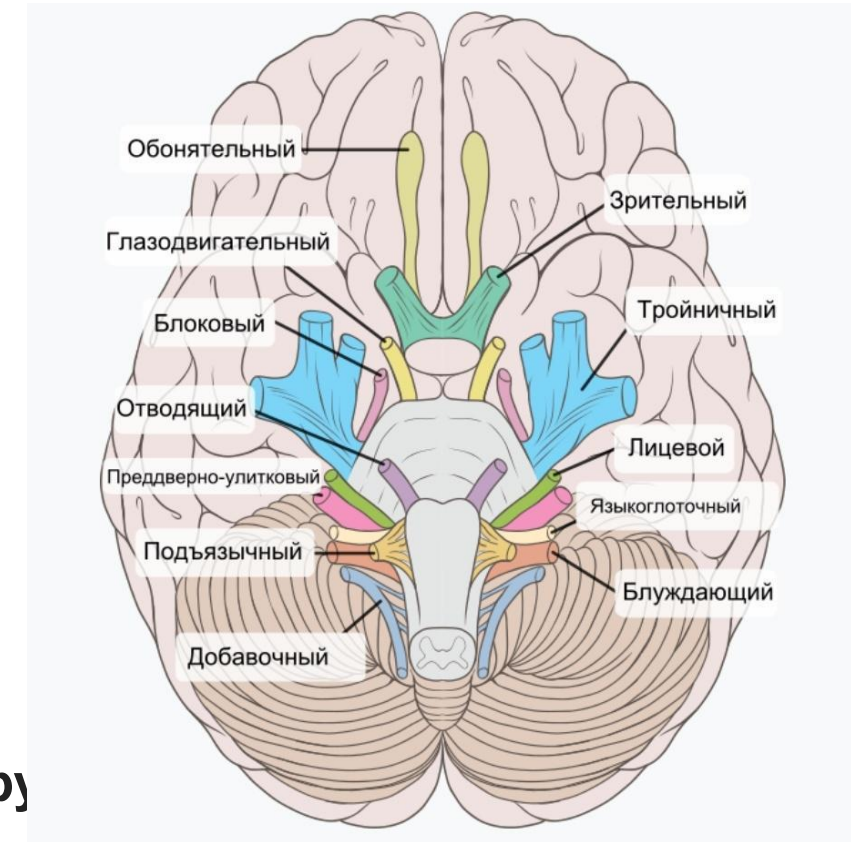


Черепные нервы

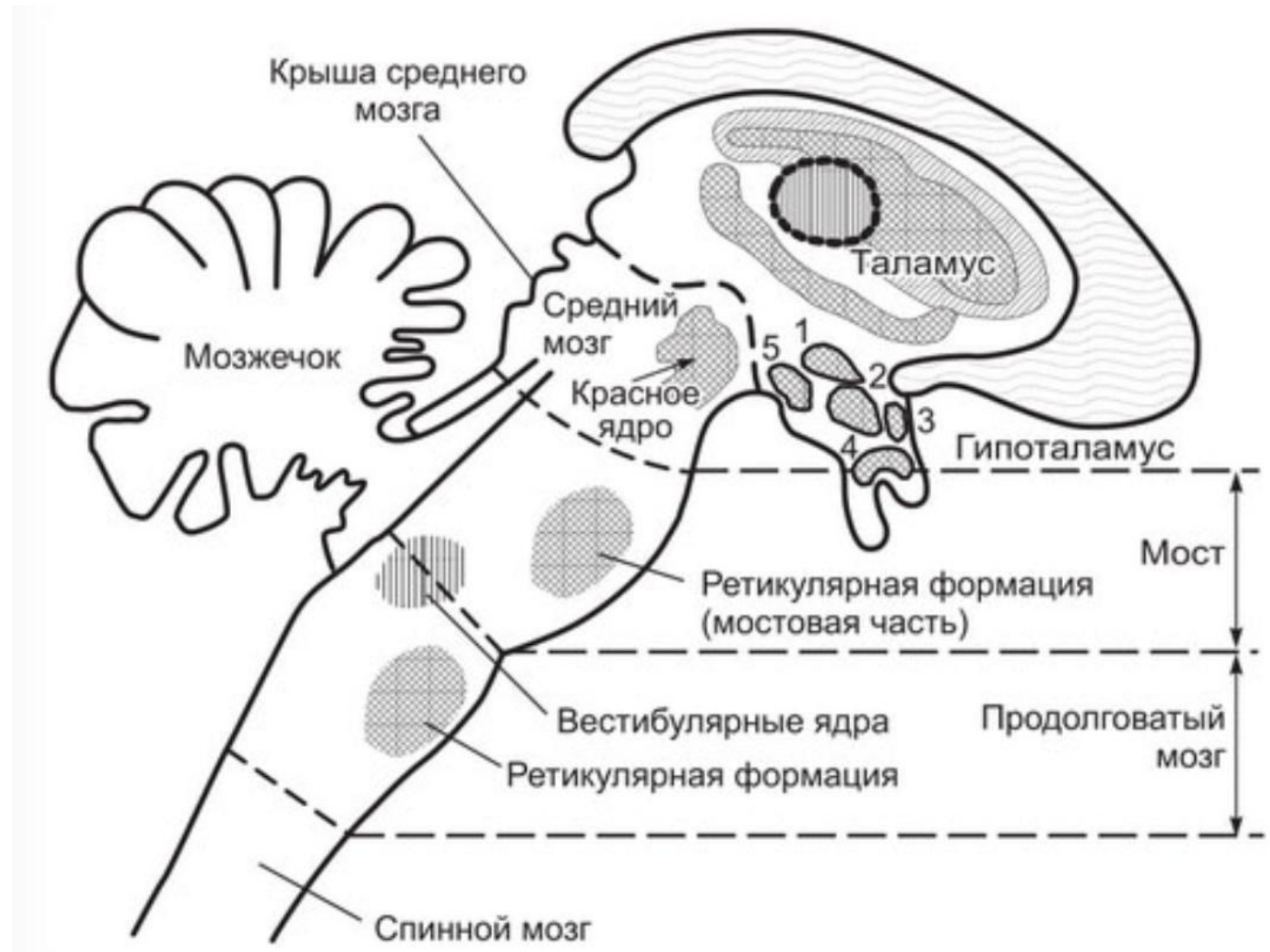
- I пара — **обонятельный нерв**
- II пара — зрительный нерв
- III пара — глазодвигательный нерв
- IV пара — блоковый нерв
- V пара — тройничный нерв
- VI пара — отводящий нерв
- VII пара — лицевой нерв
- VIII пара — преддверно-улитковый нерв
- IX пара — языкоглоточный нерв
- X пара — блуждающий нерв
- XI пара — добавочный нерв
- XII пара — подъязычный нерв

• **Классификация** пар черепно-мозговых нервов по фу

- Чувствительные функции: черепные нервы I, II, VI и VIII.
- Движение глаз и век: пары черепно-мозговых нервов III, IV и VI.
- Движение мышц шеи и языка: черепно-мозговые нервы XI и XII.
- Смешанные функции: пары черепных нервов V, VII, IX и X.
- Волокна парасимпатической функции: III, VII, IX и X



Ретикулярная Формация

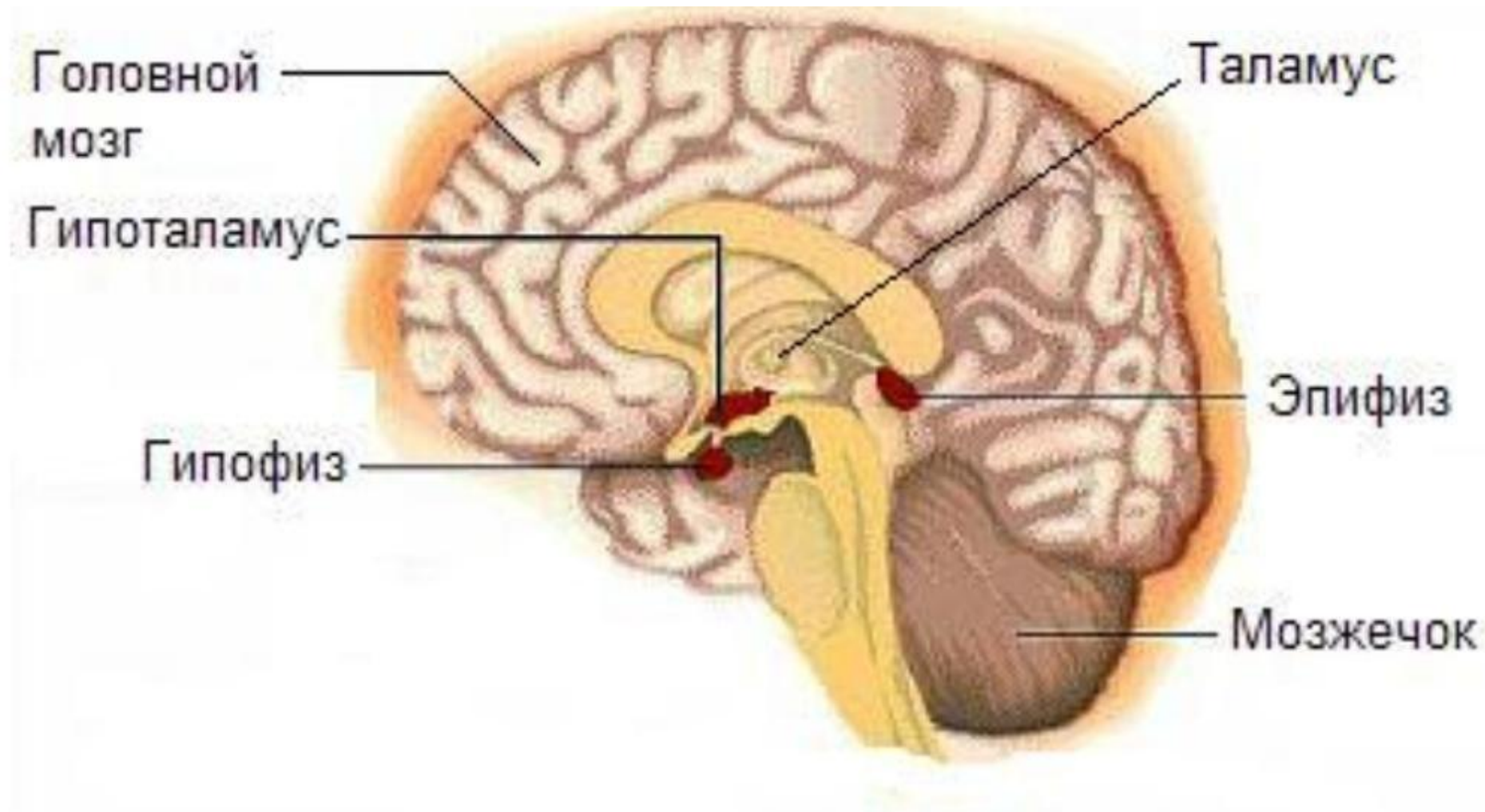


Гормоны и нейромедиаторы

Гормоны – это *сигнальные химические вещества, вырабатываемые Железами внутренней секреции (клетками тела) и влияющие на клетки других частей тела.*

Нейромедиаторы (*нейротрансмиттеры, посредники, «медиаторы»*) — биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрохимического импульса от нервной клетки через синаптическое пространство между нейронами, а также, например, от нейронов к мышечной ткани или железистым клеткам.

Гипофиз, эпифиз и гипоталамус.



ГИПОФИЗ

Гипофиз (мозговой придаток) — железа внутренней секреции, которая

располагается в т.н. турецком седле в основании черепа.

Гормоны :

1) СТГ и пролактин;

2) ФСГ, ЛГ и ТТГ;

3) АКТГ, липотропины, меланостимулирующий гормон (МСГ) и эндорфины

4) антидиуретический гормон (контролирует чувство жажды и количество выделяемой почками мочи)

И ОКСИТОЦИН.

Эпифиз

Эпифиз – шишковидная железа. Гормоны:

1. **Мелатонин**
2. **Серотонин**

ГИПОТАЛАМУС

Гипоталамус – структура ГМ, с таламусом формирующая промежуточный мозг. Гипоталамус контролирует эндокринную и вегетативную нервную системы организма. Это эндокринная железа, выделяющая гормоны, ответственные за поддержание вида, и регулирующая секрецию гормонов гипофиза. Гормоны:

1. Голод – нейропептид Y
2. Жажда - антидиуретический гормон(вазопрессин)
3. Тепло - ТТГ и АКТГ
4. Сон – коррекция эпифиза(мелатонин)
5. Агрессия эмоции и взаимоотношения - ДОФАМИН и норадреналин.

ДОФАМИН

Дофамин – Это либидо и тайные желания, сексуальное желание, влюблённость, любовь, измены и зависимости, мотивация, внимание, тяга к учебе,

Дофамин – Это опережение желания и мотивация типа «хотеть». Дофамин участвует в:

1. Активации системы вознаграждения: удовольствие, мотивация и любопытство
2. Координация движений
3. Процесс принятия решений
4. Регулирование процесса обучения и памяти.

НОРАДРЕНАЛИН

Норадреналин нейромедиатор бодрствования и принятия быстрых решений. Норадреналин является гормоном стресса

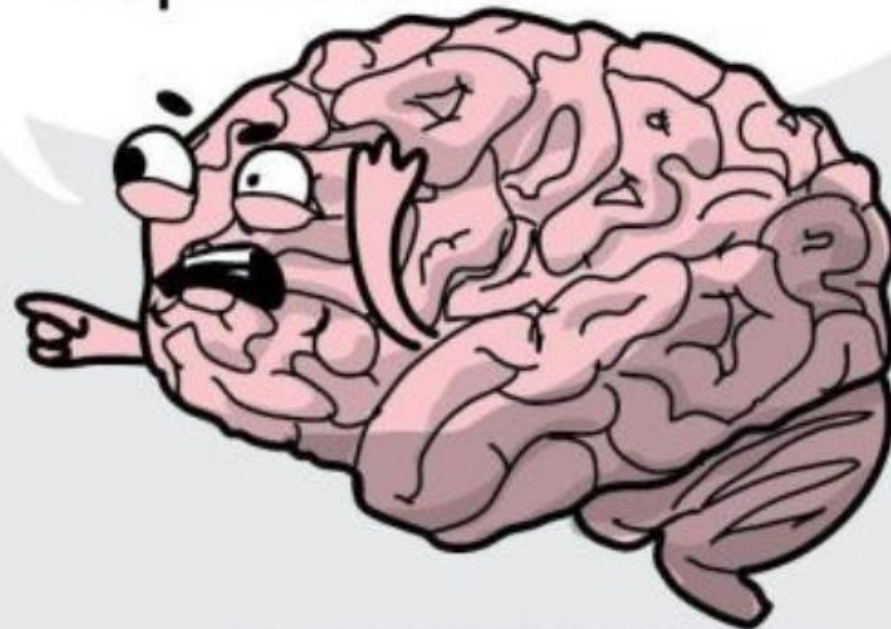
- 1- Играет ключевую роль в реакции «бей или беги»
- 2- Запускает сердце и сердечный ритм.
- 3- Готовит нас к действию повышая внешнюю и внутреннюю мотивацию.
- 4- Влияет на бдительность и регулирование цикла сна-бодрствования.
- 5- Регулирует сексуальное поведение.
- 6- Под его влиянием в голову человека приходят гениальные идеи, поэтому его часто также называют гормоном художников или гениев.

АДРЕНАЛИН

Адреналин вырабатывается нейроэндокринными клетками мозгового вещества надпочечников и участвует в реализации состояния, при котором организм мобилизуется для устранения угрозы («бей или беги»).

- Его секреция резко повышается :
- при стрессовых состояниях,
- пограничных ситуациях
- ощущении опасности
- при тревоге
- страхе
- при травмах, ожогах и шоковых состояниях.
- при усиленной мышечной работе.

Меня не волнует,
что ты не голоден!
Мне нужен чёртов
серотонин!



СЕРОТОНИН

Серотонин — один из основных нейромедиаторов. Серотонин часто называют «гормоном хорошего настроения» и «гормоном счастья», но эти заявления ничем не подтверждены и, вероятнее всего, являются рекламой антидепрессантов (подавляющее большинство антидепрессантов повышают количество серотонина в мозге). В основном, серотониновая система мозга является тормозящей (соответственно, серотонин - тормозящий нейромедиатор). Ей противопоставляется дофаминовая система, которая в основном является активирующей. Серотонин, как тканевый гормон, вызывает:

1. сокращение гладкой мускулатуры.
2. Повышение свёртываемости крови.
3. Влияет на аллергические и воспалительные реакции.
4. Влияет на пищеварение.
5. Влияет на процессы в матке
6. Влияет на половую систему.
7. (Сомнительно, но все же!) Один из гормонов удовольствия.

На уровень серотонина в организме можно влиять:

- С помощью физических упражнений
- изменения ритма и глубины дыхания
- Диетами
- Натуральными и химическими лекарственными препаратами
- солнечным светом

АЦЕТИЛХОЛИН

Ацетилхолин - основной нейромедиатор в парасимпатической нервной системе. Играет важнейшую роль в таких процессах, как **память и обучение**. Недостаток ацетилхолина во многом определяет клиническую картину такого опасного нейродегенеративного заболевания, как **болезнь Альцгеймера**. Образующийся в организме (эндогенный) ацетилхолин играет важную роль в процессах жизнедеятельности:

1. **он принимает участие в передаче нервного возбуждения в ЦНС**
2. **основной нейромедиатор в вегетативных узлах**
3. **И в Окончаниях парасимпатических и двигательных нервов.**

Ацетилхолин связан с функциями памяти. Снижение ацетилхолина при болезни Альцгеймера приводит к ослаблению памяти у пациентов. Ацетилхолин играет важную роль в **засыпании и пробуждении**. Пробуждение происходит при увеличении активности холинергических нейронов в базальных ядрах переднего мозга и стволе головного мозга. **Ацетилхолин вырабатывают нейроны базальных ядер, которые активируются во время концентрации внимания.**

ЭНДОРФИНЫ

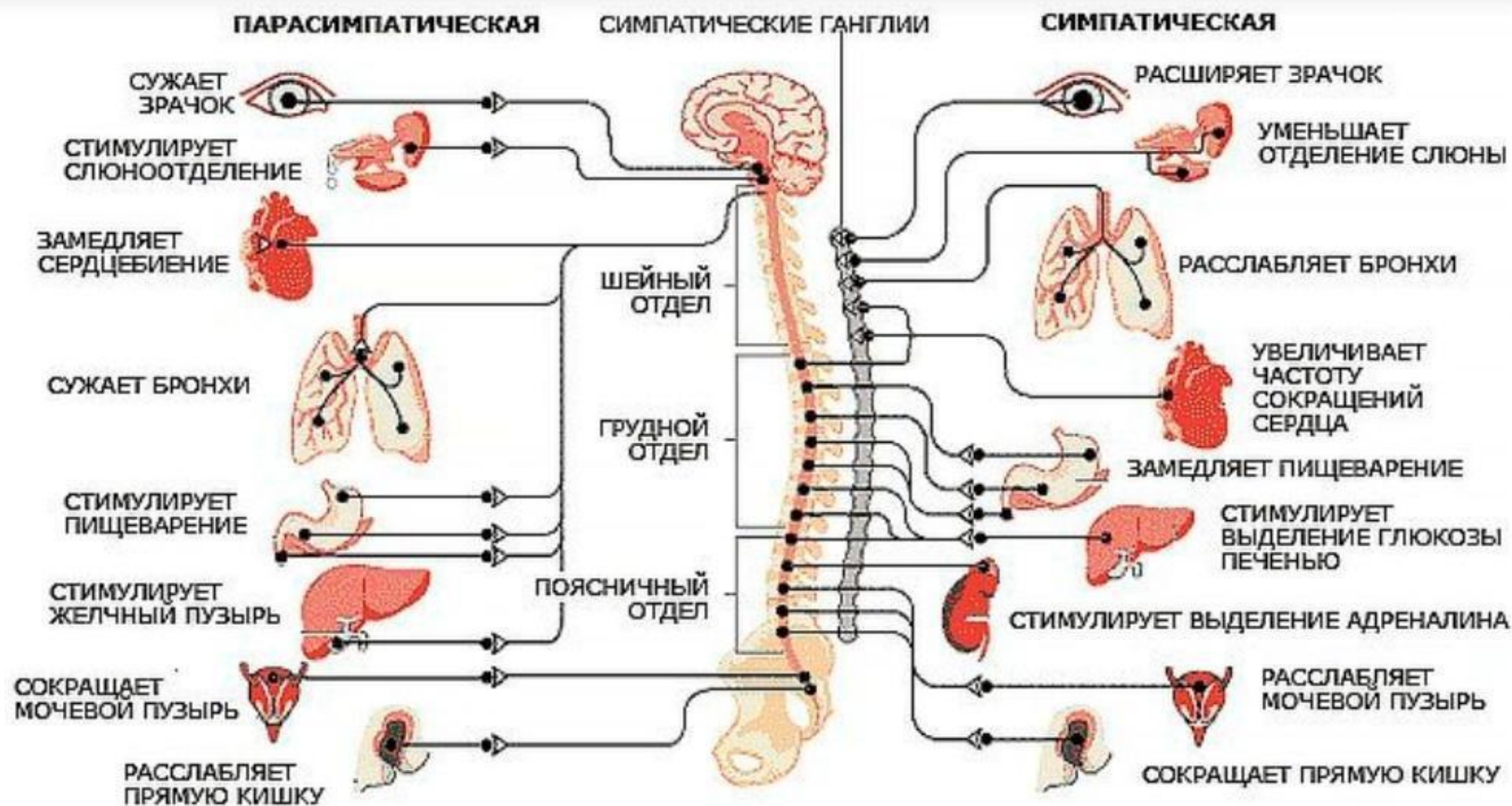
Выработка - ответ на стресс, как защитная реакция, с целью обеспечения физиологического выхода из стресса, то есть без срыва адаптации и без формирования постстрессорных нарушений и заболеваний.

«Синдром Мышечной Радости»- эндорфины и дофамин

Популярное представление о том, что эндорфины являются «гормонами счастья» или «гормонами радости», базируется на том, что введение в организм наркотиков, сходных с эндорфинами, в частности морфина и других опиатов, приводит к сильной эйфории. На самом деле, эйфория вызывается побочным действием на другие нейромедиаторы, в частности дофамин.

Кроме того, считается, что эндорфины производятся в организме человека во время боевых действий, спортивных соревнований и т. п., что позволяет до определённой степени игнорировать боль и мобилизовать резервы. О том, что раны победителей заживают быстрее, чем раны побеждённых, было известно ещё в Древнем Риме.

Симпатический и парасимпатический отделы нервной системы



Избегание и преодоление



Рис. 17. Рефлекс
«красного света».



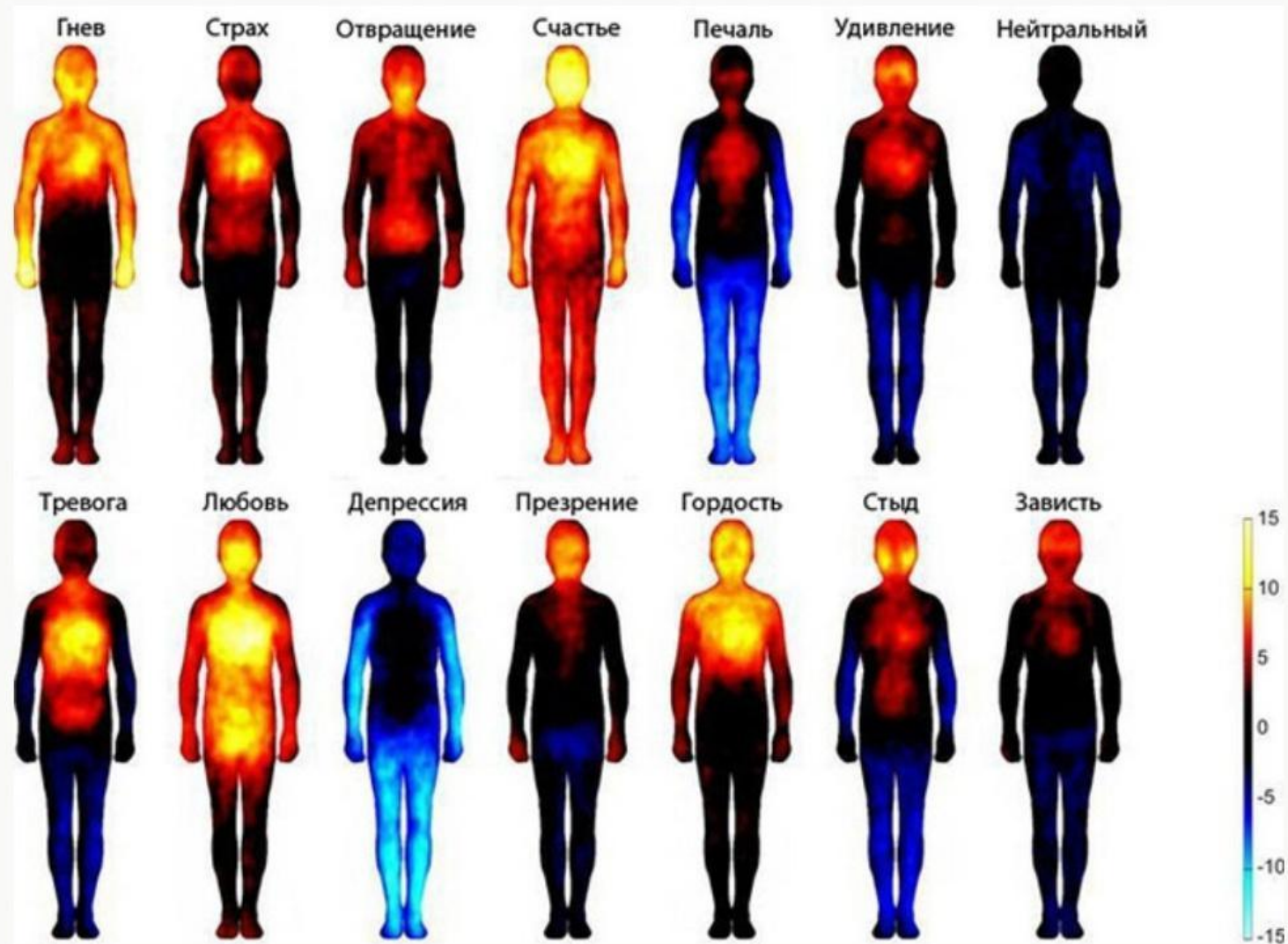
Рис. 18. Рефлекс
«зеленого света».

Не избегание и не преодоление



ЭМОЦИИ

ЗЛОСТЬ	СТРАХ	РАДОСТЬ	СТЫД	ГРУСТЬ
бешенство	опасение	обожание	униженность	апатия
сарказм	отвращение	эйфория	вина	печаль
злоба	паника	возбуждение	угрызения	тоска
обида	испуг	облегчение	совести	скорбь
ненависть	ужас	энтузиазм	смущение	горе
враждебность	робость	восторг		уныние
протест	зависть	легкость		хандра
неистовство	раздражение	симпатия		огорчение
неприязнь	беспокойство	надежда		отчуждение
пренебрежение	стеснительность	уверенность		одиночество
равнодушие	настороженность	душевный покой		удрученность
	жалость	заинтересованность		разочарование
		доброжелательность		ожесточенность
				подавленность
				жалость к себе



Тепловая карта эмоций

Врачи-психосоматики выделяют так называемую чикагскую семерку заболеваний, более всего «подходящую» под это определение:

1. Гипертония.
2. Язвенная болезнь 12-перстной кишки.
3. Неспецифический язвенный колит.
4. Бронхиальная астма.
5. Тиреотоксикоз.
6. Ревматоидный артрит.
7. Нейродермит.

Гипертония

- Повышенная степень тревожности.
- Хронические депрессивные состояния.
- Высокая эмоциональная возбудимость.
- Неумение расслабиться после психологического напряжения.
- Преобладающий пессимизм.
- Переживание своего зависимого положения.
- Неадекватная оценка собственных сил и стремление во что бы то ни стало достичь большего.
- Завышенная требовательность к себе и к другим.
- Зжатость или неадекватная скромность и стеснительность.
- Агрессивность.
- Раздражительность.
- Вспыльчивость.
- Чрезмерное, выматывающее усердие в работе (трудоголизм).

Язвенная болезнь

1. Постоянный страх и сомнение в своих способностях.
2. Боязнь быть не оценёнными родителями, сослуживцами, преподавателями.
3. Отсутствует чувство собственного достоинства, проявляясь в угождении всем.
4. Наличие внутреннего конфликта, между потребностью в защите и стремлением быть самостоятельным.
5. Зависть и в тоже время, стыд этого чувства, попытка подавить его.
6. Тревожность, раздражительность. Пониженная самооценка, ранимость, стеснительность, вкупе с повышенной требовательностью к себе. Постановка невыполнимых задач.
7. Ипохондрики, Подстраиваются под чьи-то ожидания.

Неспецифический язвенный колит

Психологические черты личности с НЯК:

1. Эмоциональная нестабильность
2. Острая психическая травма в прошлом
3. Хронические психотравмирующие ситуации
4. Участие в затяжных конфликтах
5. Сентиментальность
6. Пассивность
7. Трудности в принятии решений
8. Возвращение к прошлым ситуациям и повторное их переживание
9. Вовлечение других людей в собственные переживания

Бронхиальная астма

Некоторые психологические особенности, характерные для больных бронхиальной астмой:

1. Повышенная тревожность, страхи, «зажатость» на психоэмоциональном и физическом уровнях
2. Чувство неуверенности в себе или в своих близких людях
3. Чувство жалости и бессилия
4. Зависимость от чужого мнения, трудности с принятием решений
5. Повышенная потребность в контроле и дисциплине (иногда проявляется в прямо противоположных требованиях к себе и к другим)
6. Запрет на выражения агрессии и негативных эмоций
7. Трудности в отстаивании своего мнения

Ревматоидный артрит

Психологические черты

1. Длительное переживание стресса, даже после окончания воздействия стрессирующих факторов
 2. Ситуационная агрессивность, проявляющаяся в виде сильных вспышек
 3. Частое пересиливание себя, слишком большая внешняя терпеливость при внутренних переживаниях
 4. Трудности адаптации в новых условиях
 5. Высокая степень тревожности
- Противоречивость в желаниях

Нейродермит

- Сниженный эмоциональный фон
- Быструю утомляемость
- Раздражительность
- Ранимость
- Чувствительность
- Замкнутость
- Приступы агрессии
- Трудности адаптации в социуме
- Мнительность
- Повышенное чувство вины или стыда

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Чувства, которые влияют на наше здоровье

НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ



Отрицательное влияние на человека оказывает неприятие самого себя. Неспособный принять себя таким, какой он есть, человек испытывает сильный душевный дискомфорт. Он становится неуверенным в себе, страдает от различных комплексов.

В итоге человек тратит много сил и энергии для того, чтобы скрыть недостатки. Это может проявляться различным образом.

неприятие своей женственности

нежелание видеть себя в истинном свете



**БОЛЕЗНЕННЫЕ
МЕНСТРУАЦИИ**

отсутствие любви к себе



АЛКОГОЛИЗМ

неприятие
своей личности

отрицание себя,
ненависть к себе



**УГРИ,
ПРЫЩИ**



БУЛИМИЯ

<http://vmestovalidola.com>

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Чувства, которые влияют на наше здоровье

ПОДАВЛЕНИЕ ГНЕВА

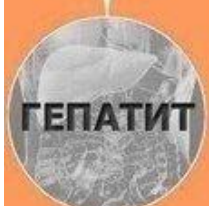


Гнев — отрицательно окрашенный эмоциональный процесс взрывного характера, направленный против испытываемой несправедливости, и сопровождающийся желанием устранить её. Гнев, не нашедший выхода, опасен. Он подрывает как физическое, так и психологическое здоровье.

Люди, которые постоянно подавляют свой гнев, имеют больший риск развития сердечнососудистых и других заболеваний.

накопленный годами гнев, ярость

глубоко запятанный гнев,
невыраженная враждебность



ГЕПАТИТ

усиленное напряжение,
чтобы сдержать гнев



ПАНКРЕАТИТ

сгустки сдерживаемого гнева



ФУРУНКУЛЫ



ГИПЕРТОНИЯ



**ПАРАЛИЧ
БЕЛЛА**

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Чувства, которые влияют на наше здоровье

ЖАЖДА МСТИ



Мсть — вредящие действия, произведенные из побуждения покарать за реальную или мнимую несправедливость, причиненную ранее. Постоянно испытывая желание отомстить, человек создает свою реальность, в которой будет обязательно присутствовать неприятные ситуации.

Жажда мести — чувство достаточно примитивное, и характерна для человека не как для homo sapiens, а как для части природы.

гневные невысказанные мысли
о мести, мешает прошлое

накапливание злобы,
вынашивание планов о мести



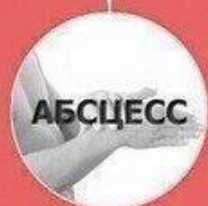
**НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ
ИЗО РТА**

напряжение из-за жажды мести



**МЫШЕЧНО-
ЛИЦЕВОЙ
СИНДРОМ**

острая
жажда мести



АБСЦЕСС

желание жестоко отомстить



**ПОЧЕЧНАЯ
НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**



ТУБЕРКУЛЕЗ

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Чувства, которые влияют на наше здоровье

ЧУВСТВО ВИНЫ



Чувство вины — отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является некий поступок субъекта, который кажется ему причиной негативных для других людей последствий. Вина связана с переживанием ответственности за собственные действия, мысли и желания.

Чувство вины возникает независимо от того, были ли у поступка, за который человек чувствует себя виноватым, свидетели.

чувство вины перед
партнером у мужчин



ИМПОТЕНЦИЯ

чувство вины на сексуальной
почве у женщин



ВАГИНИТ



МЕЖПОЗВОНОЧНАЯ
ГРЫЖА

замыкание на
прошлом

чувство вины, не позволяющее
идти вперед



ВРОСШИЙ
НОГТЬ
НА НОГЕ

желание наказать себя
из-за чувства вины



БОЛИ,
ТРАВМЫ

<http://vmestovaldola.com>

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Чувства, которые влияют на наше здоровье

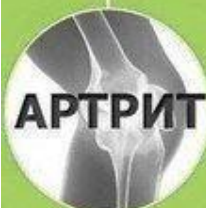
ОБИДА



Обида — несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также вызванная этим отрицательно окрашенная эмоция. Включает в себя переживание гнева к обидчику и жалости к себе в ситуации, когда ничего уже невозможно поправить. В отличие от укора и претензии, когда есть возможность исправить ситуацию.

Обида тесно связана с таким понятием, как справедливость. Мы обижаемся, когда нас обделяют, как нам кажется, несправедливо.

обида на несправедливую критику



АРТРИТ

обида на родителей



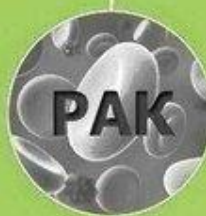
ОЖИРЕНИЕ

вынашивание
обида в себе



КАМНИ
В
ПОЧКАХ

глубокая, застарелая
несказанная обида



РАК

застарелая обида
на сексуального партнера



МОЛОЧНИЦА

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Чувства, которые влияют на наше здоровье

СТРАХ



Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом. Причинами страха считают реальную или воображаемую опасность.

Страх мобилизует организм для реализации избегающего поведения, убегания.

страх самовыражения,
страх высказаться



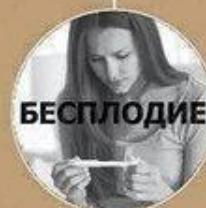
АНГИНА

страх перед родителями



ЭНУРЕЗ

страх быть
родителем



БЕСПЛОДИЕ

страх потерять контроль



БОЛЕЗНЬ
ПАРКИНСОНА

животный страх, ужас



НЕСВАРЕНИЕ
ЖЕЛУДКА

8 ступеней йоги

1. Яма
2. Нияма
3. Асана
4. Пранаяма
5. Пратяхара
6. Дхарана
7. Дхьяна
8. Самадхи