***Психосоматика:***

 ***таблиця захворювань***

 **Психосоматика при тонзиліті** Невипадково мигдалини називають вхідними воротами організму, і це стосується не тільки фізичного плану, а й метафізичного. На рівні метафізики вони реагують на що надходять ззовні (з навколишнього світу, від оточуючих людей) інформацію і події, ставлення оточуючих до себе. Якщо людина реагує зі збитком для себе, негативно-безпорадно, то «впустить» в себе недугу. Так, надмірна покірність перед обставинами, нездатність висловити своє невдоволення, заперечення своїх прав, відсутність здатності постояти за себе через певний час викличуть запалення мигдалин. Луїза Хей стверджує, що в основі вищезгаданих реакцій людини лежить страх (як базова емоція), а також пригнічені емоції і відсутність свободи творчості. Виявлено також, що гостре запалення мигдалин викликає впевненість людини, що він не зможе попросити для себе те, чого потребує. С.С. Коновалов вважає, що причинами психосоматичного тонзиліту є такі негативні переживання людини, як: відчуття безправності і нездатності висловитися і постояти за себе, пригнічений гнів від небажання змиритися з обставинами, відчуття власної неповноцінності і постійна дратівливість через це. Він пише, що в міру того, як емоції будуть придушуватися, дратівливість буде наростати, а хвороба посилюватися, поки не перейде в хронічну форму. емоції

 **Біль, локалізована між п’ятим і одинадцятим хребцями спинного відділу, тобто між талією і хрестцем**, говорить про страх бідності і матеріального неблагополуччя. Так як спина є підтримуючої опорою всього людини, будь-які хворобливі відчуття в цій галузі говорять про відчутною невпевненості, про дефіцит підтримки. Низ спини завжди пов’язаний зі сферою матеріальних благ, грошима, будинком, партнером, роботою і т. П. Больові відчуття в цій галузі говорять про те, що людина бажає володіти чимось, щоб відчувати себе більш впевненим, але не може зізнатися ні собі , ні іншим в цьому. В кінцевому підсумку йому доводиться робити все самому, тобто звалювати ношу на свою спину. Таким чином, психосоматика біль в попереку пояснює просто. Така людина може бути дуже активним у фізичній сфері, тому що боїться бідності і вважає, що впевненість і відчуття благополуччя залежать тільки від матеріального благополуччя. Він дуже не любить просити допомоги у інших. Якщо він все-таки робить це і в відповідь отримує відмову, то відчуває себе вкрай ніяково і хворобливі відчуття в спині значно посилюються.

 Як боротися з **психосоматичної зубним болем**? Крок номер один – знайти негативну установку або, як її ще називають «блокуванням», яка привела до проблеми. Можливо. Необхідно буде згадати першу травматичну ситуацію або, нарешті, усвідомити хто з близьких тебе використовує. Крок номер два – знайти «гармонізують думки», які допоможуть тобі впорається з проблемою. У цьому світі щось одне можна розглядати з точки зору «трагедії», що провокує руйнівні бажання і потреби; а можна як звичайний життєвий досвід. Навчися любити себе і своє тіло. Прислухатися до нього і не накопичувати вантажу невирішених проблем.

 Причини **головного болю** (по Луїза Хей) неприйняття себе. Критичне ставлення до своєї персони. Страх. Можливе рішення (афірмація): Я люблю і ціную себе. Я дивлюся на себе очима, повними любові. Я впевнена (впевнений) в своєму майбутньому. ментальна складова.

 Якщо людина відчуває **біль в попереку**, психосоматика з цього приводу говорить про те, що йому здається, ніби він може втратити повну свободу, якщо раптом допоможе кому-небудь, але, швидше за все, це помилкові думки. Спочатку необхідно постаратися максимально правильно оцінити свої можливості, пояснити їх тому, хто просить у нього допомоги, і діяти максимально усвідомлено в цей момент. Не варто забувати хороше прислів’я, яка дуже підходить в цьому випадку: що посієш, те й пожнеш. Якщо людина почне без розбору всім відмовляти в допомозі, то у важкій ситуації йому ніхто не піде назустріч. Цілком можлива ситуація, коли людина хотіла надати допомогу кому-небудь, а згодом виявилося, що його просто використали. Після цього він більше не хоче нікому йти назустріч, щоб знову не залишитися в дурнях. Але є простий і безперечний закон рівноваги Всесвіту: щоб щось отримати, потрібно віддати щось взамін.

 Якщо в людині живе страх, пов’язаний з виживанням, йому необхідно зрозуміти, що це тільки частина нього вірить в те, що він не зможе вижити в поодинці. Адже насправді у нього є все необхідне для виживання.

 Причини головою болю (В. Жикаренцев) Чи вважаєте себе неповноцінним. Самокритика. Можливе рішення: Я люблю і схвалюю себе. Мій талант безмежний. Мій розум розвивається постійно.

 Психологічні причини **недуг горла** на нервовому грунті Луїза Хей в якості причин хвороб горла виділяє такі тривалі негативні емоції, як стримуваний гнів, невміння виразити себе, невміння висловитися, загальмована творча активність, а також небажання змінити себе. Ліз Бурбо дає пояснення психологічних причин симптомів, пов’язаних з горлом. Так, утруднене дихання, на її думку означає, що в житті людини мало прагнень. Причину болю в горлі (включаючи і біль при ковтанні) і відчуття кома у горлі психолог пропонує знайти через відповідь на питання «Яку ситуацію не зміг проковтнути, яка ситуація не лізе в горло?».

 А **кашель** вказує на легко дратує людини з розвиненим «внутрішнім» критиком, який завжди критикує і лає себе. В. Синельников стверджує, що причиною кома в горлі є сильний підсвідомий страх, який заважає висловитися. Психологи також виявили, що першіння говорить про бажання людини виразити себе, прокричати про себе світові.

 Луїза Хей, Ліз Бурбо, Валерій Синельников про причини **зубних проблем** Луїза Хей, Ліз Бурбо і Синельников багато уваги приділяли систематизації знань і спостережень за проблемами ротової порожнини, розділяючи і класифікуючи їх. Їх погляди на причини багато в чому схожі. Так, У книгах Луїзи Хей «Зціли себе сам», Ліз Бурбо «Твоє тіло говорить:« Люби себе! » і Валерія Синельникова «Возлюби болезнь свою», зокрема, йдеться про те, що існують головні негативні установки, які впливають на здоров’я наших зубів. Це тривала нерішучість і не вирішуваність проблеми; нездатність розпізнати ідеї для подальшого аналізу. Так само можна говорити, що, крім зубного болю, існує ряд інших стоматологічних проблем.

 **Кровоточивість ясен** Ліз Бурбо розглядає в аспекті неможливості все-таки втілити в життя вже прийняте рішення. Людини лякають наслідки такого вчинку. Можливо, цей страх пов’язаний навіть з негативним досвідом, який людина не в силах забути. Але, важливим моментом у вирішенні цієї проблеми є розбір реальної ступеня ризику. А також побудови більш вивіреного плану дій. Головне пам’ятати, що не помиляється тільки той, хто нічого не робить. Якщо ж ви прагнете до чогось, помилки неминучі і це лише досвід. Луїза Хей каже, що кровоточивість ясен взагалі може свідчити про неможливість приймати рішення, відтягування з ними. Рішення ж проблеми вона бачить в любові і підтримай собі самому. Адже навіть сама людина здатна допомогти собі стати рішучим.

 А ось Володимир Жикаренцев каже, що **проблеми з яснами** можуть сигналізувати про відсутність радості, з яким має бути вжито всіх рішень. Він каже, що така проблематика властива людям, яких «змушують» на щось зважитися, чи вони приймають рішення під вантажем тиску, «з-під палки». **Поганий запах** Звичайно, поганий запах з рота може бути пов’язаний з проблемами травлення. Але, це вже інший варіант. І його слід так само перевірити. Але, якщо причину поганого запаху не може знайти ні гастроентеролог, ні ЛОР, значить проблема в наших думках. Ліз Бурбо говорить, що це може бути причиною глибокої ненависті по відношенню до себе або до людей, жадобі помсти і злоби. Але, ці переживання такі жахливі. Що ми ховаємо з в підсвідомість і поступово вбиваємо їх там, від чого і з’являється запах. За допомогою нього ми тримаємо людей на відстані, хоча насправді дуже потребуємо близьких і тісних контактах. Щоб позбавиться від цього, Ліз пропонує позбавиться від помилкового сорому і намагатися висловлювати свої переживання. Щоб вони не застоювалися всередині. Валерій Синельников пише про те, що поганий запах пов’язаний із застарілими гнівними думками, які по суті «завоняло» і в голові, і в тілі. Тільки знайшовши і переосмисливши ситуацію можна позбавиться від цього запаху. Головне правило полягає в тому, що будь-який негатив варто пам’ятати не заради помсти, а заради досвіду. Такої ж думки був і Луїза Хей, яка вважала гнівні думки і спрагу помсти головними руйнують зсередини факторами, які призводять до поганого запаху. А прагнення прощати і жити в любові – головними цілющими силами.

 **Зуб мудрості** Психосоматика утрудненого і хворобливого прорізування по Луїзі Хей пов’язано з недостатнім місцем у вашій свідомості для закладки фундаменту вашого щасливого майбутнього. Тобто ставляться блоки для особистісного великого зростання. Приділяйте увагу для нього, і біль пройде. **Зубний камінь** На думку Бурбо може бути пов’язаний з особливістю людини, який сам схильний ускладнювати собі життя і надумалися проблеми. Крім того, застиглий камінь може свідчити про неопрацьованих агресивних настроях, які «застигли в роті». Так що, якщо перейшовши на нову роботу, ти раптом став «обростати кам’яними брилами» на зубах. Подумай хто і що так тебе дратує, кому б ти хотів нагрубити або різко припинити і чому ти це не робиш. Якщо ситуація здається тобі не розв’язуваної, а залишати роботу ти не збираєшся, звернися за консультацією до психолога. інші проблеми

 Звичайно, існують і інші проблеми з ротовою порожниною і зубами. З ними можна більш детально ознайомитись в працях згаданих авторів. Цікаве спостереження було так само зроблено пацієнтами, які стали на шлях самовідновлення за подібним методикам.

 Виявляється, що відсутність одного з батьків (наприклад, батька) в життя дитини, і пов’язані з цим переживання, часто призводять до неправильного розвитку щелепи і деформації певних зубів. А скреготіння зубами уві сні показує, що організм намагається позбутися накопиченої за подіти образи і злості. Психосоматика **ГРЗ, ГРВІ** Згідно Луїзі Хей, недуги дихальних шляхів пов’язані з боязню «вдихати» життя на повні груди. На її думку, до ГРЗ призводять тривале відчуття напруженості, коли людині здається, що не встигне. Хвилювання, розлади, образи через дрібниці ( «у мене завжди гірше, ніж у інших») також лежать в основі цієї недуги.

 Луїза Хей пише, що психосоматичної причиною **грипу** є реакція на негативний оточення і переконання, а також страх, довіру цифрам. будова хребта Наша спина складається з великої кількості м’язів, і коли говорять про біль в спині, то найчастіше мають на увазі хребет – довгастий еластичний кістковий стовп, який йде від голови до таза, розташованому в його підставі. Хребет складається з 33-34 хребців, які утворюють п’ять відділів: Шийний (7 хребців). Грудної (12 хребців). Поперековий (5 хребців). Крижовий (5 хребців). Куприковий (4-5 хребців).

  **Поради психолога** В даний час існує дуже багато літератури, яка може допомогти стати на шлях самостійного зцілення. Це дуже зручно, оскільки людина сама і в своєму темпі може розбиратися з матеріалом і своїми життєвими ситуаціями. Мінус же полягає в тому, що іноді нам не вистачає сил, часу і впевненості для переробки цих праць. Крім того, дуже багато переживань і думок виявляється в нашому несвідомому, і його не так-то легко звідти «добути». Тому, доцільніше опрацювати методи з психологом, який може з боку звернути увагу на те. Про що ви навіть не думали.

 **Психосоматика аденоїдів** Згадаймо, що аденоїди відносяться до лімфатичної системи, яка виконує функцію сміттяра, збираючи і виводячи відходи з крові і тканин органів. Вміщені в ній лімфоцити також знешкоджує віруси та бактерії (які як відходи також виводяться). На психологічному рівні негативні думки і емоції також рівнозначні сміттю, відходу, який заважає нормально функціонувати людині, і який необхідно виводити з його внутрішнього світу. Якщо людина (дитина) застряє в негативних переживаннях, які починають накопичуватися, а психіка не встигає їх «знешкоджувати», то починає збільшуватися (переповнюється негативом) відповідний фізичний орган. У нашому випадку опухають аденоїди, що часто діагностується у дітей. Психологічні причини **аденоїдита у дітей** Які ж негативні переживання змушують опухати аденоїди у дітей? Страхи батьків (особливо у мами з приводу і без (швидше за безпричинно: дрібні, але перебільшені, на порожньому місці: це – про надто неспокійних мам). Сварки в родині, які сприймаються чутливими дітьми дуже болісно (хоча, все маленькі діти чутливі, і, напевно, немає таких, які б байдуже, спокійно реагували на сварку між мамою і татом). Такі діти тонко відчувають напружену атмосферу в домі, холод у відносинах, навіть якщо при дітях це словесно не виражає. Починають заздалегідь переживати, що «гряде буря », але не можуть поділитися зі своїми думками і емоціями. Так, Луїза Хей також виділяє в якості психологічних причин недуги негаразди в сім’ї, відчуття дитини, що він нікому не потрібен. Більшість психологів в основі аденоїдита бачать дефіцит батьківської любові, постійний стрес через острах потрапити під гнів батьків, страх самотності. ментальна блокування

 **Болі у верхній частині спини (між шиєю і талією)** говорять про те, що людина помиляється, коли думає, ніби щастя інших людей залежить тільки від нього. Ніхто не забороняє робити йому щось корисне і приємне для інших людей, але таку мотивацію слід змінити. Тому що людина, якщо хоче зробити щось хороше для того, кого любить, повинен наповнюватися любов’ю, здійснюючиїце, адже так прекрасно отримувати задоволення від того, що ти комусь робиш приємне. Не варто прагнути бути опорою для всього людства. Також людина повинна розуміти, що люди мають повне право думати інакше, ніж мислить він, і не робити того, що він від них очікує. Ймовірно, люди люблять його, але їх прояв любові кілька відмінно від того, чого він очікує. У такому випадку людина неодмінно повинен повідомити про свої бажання людям, сказати, як їм необхідно зробити, щоб він відчув себе улюбленим і т. П. В результаті настане час, коли людина відчує себе досить впевнено, щоб більше не мати потребу в цьому.

 Біль в попереку з психосоматики в верхніх відділах спини нами розглянута. Розглянемо психосоматику **болю між талією і хрестцем**. Від чого болить спина? З приводу болю в попереку психосоматика стверджує, що спина вважається нашим життєвим стержнем, символом гнучкою опори в житті людини. Проблеми зі спиною показують, що в людини не вистачає опори і підтримки, як ніби його існування стає для нього непосильною ношею, з постійним носінням тягот. А якщо людина відчуває при цьому ще злість, гнів або роздратування, вважаючи, що оточуючі не бажають його підтримати, допомогти, ніби вони «сіли на шию». То тут і зовсім недалеко до того, щоб «зламатися». Як тільки з’являється відчуття, що людина взяла на себе занадто багато, організм дає відповідну реакцію – зменшити цю ношу.

 Психосоматика при **фарингіті** На думку С.С. Коновалова, психологічною основою цієї недуги є страх і труднощі в самореалізації , тобто людина має великий творчий потенціал, який ніяк не проявляється. Психологи виявили, що постійне невдоволення життям і придушення виникає в зв’язку з цим гніву також можуть привести до фарингіту. Ще однією причиною психосоматичного фарингіту є недостатність самореалізації у людини, який з яких-небудь причин не зумів реалізувати свій творчий потенціал.

 Психосоматичні особливості **зубного болю** Іноді, зубний біль або інші проблеми мучать постійно. А стоматологи тільки розводять руками: порожнини в зубі відсутні. У цьому випадку лікарі починають думати, що хворобливість пов’язана з яснами або «підвищеною чутливістю». Як лікування приписуються різні полоскання, які дають лише тимчасовий ефект. Якщо болять зуби, то психосоматика буде шукати причину не в дірочки або погану спадковість, а в думках і переживаннях. Дивно, але в разі, якщо знаходяться «справжні переживання», які провокують хворобливі відчуття, то характер болю може помінятися за миті: від нападу до повного зцілення. Хоча, якщо психотравмуючі події тривають не один рік і відкладаються в нашій підсвідомості цілими брилами, на зцілення може знадобитися не один місяць.

 Психосоматика при **ларингіті** Так, Луїза Хей пише, що в основі психосоматичного ларингіту – сильне роздратування, страх висловитися або презирство до авторитетів. С.С. Коновалов вважає, що причиною цієї недуги є постійне стримування емоцій, які природні для будь-якої людини. Наприклад, людина не сміє відмовити тому, хто використовує його в корисливих цілях, не зважаючи на його час і почуття. Людині це неприємно, але він не дозволяє собі відмовити йому. Або людина бачить, як принижують іншого, і йому неприємно, але він мовчить, бо не сміє проявляти своїх почуттів. С. Коновалов стверджує, що це неправильно. Що почуття і думки цієї людини хороші, і вони повинні бути висловлені. Але не у вигляді крику, а в формі, що зберігає енергію. А людина боїться зірватися на крик і тому мовчить. В результаті захворює його горло. Як психологічних причин ларингіту Ліз Бурбо виділяє наступні: людина не дає собі говорити, так як чогось боїться (боїться, що його не почують або що його слова комусь не сподобаються), він намагається «проковтнути» свої слова, але вони застряють у нього в горлі; боїться виявитися не на висоті, не виправдати чиїсь очікування, що стосується слів і промов; боїться перед авторитетом в якійсь області; злиться на себе за те, що сказав зайве, проговорився і дає собі слово тримати рот на замку. Часто людина хоче висловити важливу прохання, але мовчить, бо боїться відмови у відповідь. Нерідко людина через будь-яких страхів навіть уникає важливої ​​розмови або спілкування з ким-то (боязнь співбесіди, іспиту і ін.). Б. Багінський і Ш. Пустувала причину психосоматичного ларингіту бачать у відмові від комунікації і з’ясування відносин через страх наштовхнутися на опір у відповідь на відкрите висловлення своєї думки. Виникаючі при цьому гнів і досаду, вважають автори, людина повинна висловити іншим способом. Так як зовнішня досада, як правило, вказує на внутрішній конфлікт, який і потрібно дозволити. Ще однією причиною психосоматичного ларингіту доктор В. Синельников називає відчуття власної неповноцінності. Він стверджує, що всі комплекси неповноцінності проходять через горло, так як людина при цьому постійно лає і критикує себе, незадоволений собою (своєю зовнішністю або діями).

 Психосоматика при **ангіні** Ліз Бурбо пише, що страждає на ангіну людина більше не хоче прийняти щось всередину себе, не хоче з чимось погодитися, але пригнічує свої почуття через страх. Усередині нього є придушений конфлікт, який на фізиці проявляється через запалення. Доктор В. Синельников стверджує, що якщо людина стримується від висловлювання грубих слів, «ковтає», пригнічує в собі свій гнів і інші емоції або боїться висловити вголос те, що думає, то його горло тут же відреагує на це запаленням. Синельников вважає, що хвороба в такому випадку – це свого роду перешкоду перед висловлюванням забороненого. Ряд інших авторів людина вважають, що часті ангіни виникають у людей, які змушені змиритися з якимось давнім подією, але ніяк не можуть його прийняти. Поштовхом для хвороби може стати і невисловлена ​​образа на давні події, що відбулися поза волею людини.

 Психосоматика **пухлин і раку горла** Луїза Хей виявила, що в основі раку горла лежать більш глибокі рани і образи, вкорінене презирство. Душу страждає на рак людини «пожирає» таємниця і глибока печаль, або гризе ненависть. Відчуття людини: все безглуздо. Як стверджує Луїза Хей, до пухлин горла можуть привести такі тривалі негативні переживання, як: смакування старих образ і ударів; культивування ненависті; докори сумління, які стають все сильніше; помилкові комп’ютеризовані стереотипи мислення; впертість; небажання змінити застарілі шаблони. Відзначимо, що всі ці негативні переживання пов’язані або з неможливістю висловити свою позицію, або з неможливістю творчої самореалізації. Для більш ясною психосоматичної картини згадаємо, що ракова клітина поводиться як егоїст і агресор. Це – перша підказка, яка вказує на поведінку хворої людини. Виходить, що хворому на рак людині не чужий егоїзм. Як виявили психологи, йому властива життя тільки в собі, відгороджена від світу, а також роздуте его і гординя. Агресивність же тут проявляється як смертельна непрощені образи на Життя, глибоке розчарування в житті, яке пов’язане з відсутністю самореалізації. Звідси, людина, в силу обставин, що склалися або подій у своєму житті, не бачить сенсу жити. Він не може і не хоче змінитися. Але це суперечить самому Життю, яке відбувається в змінах, рухах. Відмовляючись від змін, людина займає протижиттєв позицію (краще помру, але не пробачу, що не змінюся і т.п.). Як і ракової клітки, хворому на рак людині також властива внутрішня самоізоляція (це може бути пов’язано з особистою трагедією, яку людина приховує) від навколишнього світу.