

ТИПИ МИСЛЕННЯ, НЕБЕЗПЕЧНІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я!

Проблеми з легенями від образ, гнів веде до виразки, а марнославство б'є по нирках! Те, що «всі хвороби від нервів», відомо з незапам'ятних часів. Сучасні медичні дані підтверджують: близько 60% хронічних захворювань розвиваються через причини психологічного характеру, це - «шкідливі» думки, емоції, переживання. При цьому сам процес протікання багатьох хвороб лише на 15% залежить від лікарів і лікування, а на 85% визначається нашим відношенням до проблем з самопочуттям і психологічним настроєм. По яких органах б'ють наші думки і емоції, розповідає професор психіатрії Михайло Виноградов.

ЗА МЕТЕОЧУТЛИВІСТЬ «ДЯКУЙТЕ» НЕДОВІРЛИВОСТІ.

Якщо не ви самі, то хто-небудь з ваших знайомих напевно страждає від метеочутливості. Жара різко змінюється прохолодою або навпаки, і нещасні, залежні від погоди, вимушені їсти гори пігулок або лежати в ліжку. Якщо простежити за такими людьми, можна знайти загальні риси їх вдачі: тривожність, недовірливість, тривога без причини або через дрібниці, схильність «робити з мухи слона». Подібні думки і емоції, якщо людина піддається їм регулярно, ведуть до розладів вегетативної нервової системи, а проявом таких розладів частенько стає метеочутливість.

Порада: щоб привести в порядок свої нерви при такому складі характеру, на ніч варто приймати легкі заспокійливі засоби: по 25 крапель пустирника, валеріани або півстакана відвару звіробою. Уранці підбадьоритись допоможуть відвар шипшини, настоянка женьшеню або китайський лимонник.

НЕ ЖАЛІЙТЕ СЕБЕ!

У кого з нас не було важких моментів, коли здається, що весь світ проти тебе і так хочеться себе пожаліти. Жалість до себе дещо згладжує гостроту стресу, підтверджують психологи. Проте таке жалісливе відношення може не лікувати, а, навпаки, заганяти напругу, увесь негатив всередину, а це веде до накопичення дистресу. З фізіологічної точки зору жалість відноситься до астеничних реакцій, при яких в організмі виробляється гормон слабкості - ацетилхолін. Часті викиди такого гормону можуть розхитати психіку, і на тлі зтяжнього дистресу розвиваються неприємні ускладнення: хвороби травної системи (гастрити, виразки шлунку), апатичні депресії, гіпотонія, вегетосудинна дистонія, зниження імунітету і слабкий супротив інфекціям.

Порада: жалість до себе краще всього лікується турботою про інших. Це можуть бути члени вашої сім'ї, друзі. А ще допоможе впоратися з власними психологічними проблемами волонтерство - допомога дітям-сиротам, літнім людям, тваринам.

АГРЕСІЯ ВРАЖАЄ СЕРЦЕ

Давно встановлено, що агресивні особи з диктаторським складом характеру часто поєднують в собі несумісні риси: зайву жорсткість, вимогливість і - сентиментальність. Такі люди тероризують оточуючих, у тому числі своїх рідних. При цьому відмовляються прийняти любов, підтримку і страждають від нерозуміння і внутрішньої самотності. Вони звиклі кидатися в атаку, а в душі нерідко вразливі і дуже залежні від думки інших. Їм важко знайти спокій і просте людське щастя. До того ж вони абсолютно не вміють розслаблятися. Постійна напруга, звичка бути

напоготові до бою не минає безслідно. Передусім це вражає серцево-судинну систему, підвищує ризик інфаркту міокарду. В той же час відомо, що проблеми з серцем нерідко зустрічаються у людей, прямо протилежного складу характеру: добрих, слабких і бездіяльних. На відміну від агресорів, такі «кролики» співчують всьому світу, але не намагаються що-небудь змінити. Їх давить маса невитраченої любові, але невпевненість в собі не дозволяє використати це багатство за призначенням. У результаті переживання виливаються в серцеві негаразди.

Порада: і агресорам, і тим, хто приймає все близько до серця, допоможе спілкування з психоаналітиком або самостійна робота над собою за допомогою серйозних книг з психології.

КАК РАЗНЫЕ ОРГАНЫ СТРАДАЮТ ОТ НАШИХ ЭМОЦИЙ

1 Голова: повышенная жалость к себе ведет к депрессии; излишняя сдержанность - к головным болям и мигрени.

2 Легкие: рефлексия, самокопание, постоянные сомнения загоняют стрессы вглубь, провоцируя приступы одышки, удушья, повышая риск астмы и других бронхолегочных заболеваний.

3 Шея: мягкотелость, готовность тащить груз чужих проблем, неумение сказать нет; недоверие окружающим - постоянное ожидание удара со спины вызывает желание втянуть голову в плечи, повышая напряжение в шее.

4 Спина: ощущение собственной ненужности, отсутствия поддержки, полного одиночества заставляет сгибаться от горя и отчаяния. Человек начинает сутулиться, нарушается осанка, обостряется остеохондроз.

5 Сердце: гнев, агрессия вызывают напряжение, которое в конечном итоге может привести к инфаркту миокарда. Также сердце страдает из-за осознания собственной слабости, когда горячее желание изменить ситуацию сталкивается с бездейтельностью из-за неуверенности в себе.

6 Почки: амбициозность, желание все взять на себя, но при этом не навредить другим, постоянная борьба между врожденной пылкостью и холодным умом - все это ведет к застойным явлениям, повышает риск образования камней в почках.

7 Сосуды: тревожность, беспокойство, бурная реакция на стрессы разлаживают сосудистый тонус из-за частых выбросов гормона адреналина. Давление начинает скакать все чаще и выше. Развивается «нервная» гипертония.

8 Желудок: агрессивность и злоба ускоряют прохождение пищи через желудок, а страх и депрессивные мысли замедляют пищеварение за счет спазма. Гиперответственность и приступы ярости чреваты язвой желудка.

Дмитрий ПОЛУХИН

ЗАГЛИБИВСЯ В СЕБЕ - ЗАРОБИВ АСТМУ!

Зараз це навіть модно у молодих людей: рефлексія, а простіше - самоїдство, мрії, самоаналіз власних вчинків і сумніви в їх правильності. Такі люди рідко вступають у відкриті конфлікти, не намагаються наблизити бажане, а тішаються фантазіями. Частіше всього це нервові і вередливі натури. Вони не вміють долати стрес, а, навпаки, заганяють його углиб себе. У результаті - заробляють напади задухи. До речі,

дитячі психологи помітили, що астма частіше розвивається у дітей, які вирости в обстановці нерозуміння, стійкого протистояння в сім'ї, де усе це прикривається фасадом зовнішнього благополуччя.

Порада: від самоїдства може врятувати активна діяльність, пристрасне захоплення чим-небудь, в ідеалі - улюблена робота, що приносить задоволення. При напруженій обстановці в сім'ї потрібна допомога психолога. Інколи навіть розлучення може виявитися для дитини безпечнішим, ніж життя в повній сім'ї з гнітючою атмосферою постійного протистояння.

СТРИМАНІСТЬ ЗГУБИТЬ НИРКИ?

Окрім агресії не менш шкідлива інша крайність - зайва стриманість. Німецький фахівець з психосоматики В. Пельдингер пояснює утворення каменів в нирках і будь-які застійні явища тим, що людина гасить в собі емоції, не дає вийти назовні ні радості, ні гніву. А до інтоксикації призводить постійна боротьба між природженою запальною натурою і холодним розумом. Такий тип людей схильний до хронічних головних болів і мігрені. Такі люди намагаються все брати на себе, нерідко приймають рішення за інших. Вони ставлять перед собою складні завдання, але при цьому на відміну від нахрапистих «сердечників», йдуть не напролом, а хитрими лабіринтами, намагаючись при цьому не зачепити і не зламати чужі життя.

Порада: розслабитися і скинути стрес допоможуть фізичні навантаження, силові тренування у фітнес-залі (якщо немає протипоказань).

ТРИВОГА, ТРИВОГА! ГІПЕРТОНІЯ

Під час стресів у нас відбувається потужний викид адреналіну. Він посилює роботу серця, стискає судини і у результаті підвищується кров'яний тиск для забезпечення припливу крові до м'язів. Адже людина повинна прийти у бойову готовність для протистояння небезпеці. Якщо такі сплески відбуваються часто, то різко підвищується ризик розвитку гіпертонії. Найчастіше проблеми з підвищеним тиском переслідують людей, схильних до тривожності, занепокоєння, які бурхливо реагують на стреси. Якщо людина постійно відчуває страхи, почуття тривоги, невпевненості в майбутньому, то судинний тонус розладнується. Збитий з пантелику організм починає реагувати підвищенням тиску на будь-яку неприємну ситуацію, а не тільки на серйозні стреси. Причому, тиск піднімається все вище.

Порада: впоратися з «нервовою» гіпертонією допоможуть як загальнозаспокійливі засоби (валеріана, пустирник), так і аутотренінги. Справжнім рятівним кругом може стати уникнення стресогенних ситуацій: перехід на іншу роботу, переселення у власну квартиру з батьківської і т.п.

БУТИ В КУРСІ

Кого частіше всього чіпляють інфекції? Датський професор медицини, психіатр Йохан Бекман дослідив особливості людей, які часто хворіють поширеними інфекціями. З'ясувалося, що найбільш високий ризик захворіти у осіб, в чиєму характері є певні риси, які професор назвав «джерелами підвищеної сприйнятливості до інфекцій»: упертість і негнучкість характеру; самобичування і постійне відчуття провини; негативне відношення до себе і до оточення; підозрілість; нездатність прощати; надмірна чутливість і недовірливість; заклопотаність і невпевненість в собі; невміння стримувати свої почуття; нестабільність та агресивність; надмірна навіюваність і нездатність приймати власні рішення.