**Роль жизненной позиции и убеждений в провокации заболевания. Биологически обратная связь**

Н.Подхватилин

**Благотворно как врачевание**

- Желание жить, по утверждению Нормана Казинса, есть не теоретическая абстракция, а физиологическая реальность. Этот американский писатель и психолог тридцать лет назад «рассмешил смерть» – избавился от тяжелого заболевания позвоночника тем, что ежедневно смотрел комедийные фильмы. Смехотерапия, сказали бы мы сегодня.

Психическое состояние человека может влиять на механизмы иммунитета. Эмоции влияют на секрецию определенных гормонов, в частности щитовидной железы и надпочечников. Эндокринологи говорят о существовании прямой взаимосвязи между желанием жить и химическом балансе в мозге.

Будет уместным, привести результаты исследований американских специалистов, участия психики в процессе заболевания, а также выздоровления.

Роль жизненной позиции и убеждений в провокации заболевания. Биологически обратная связь

Сильный эмоциональный стресс увеличивает восприимчивость организма к заболеваниям

Хронический стресс приводит к подавлению иммунной системы, что в свою очередь еще больше повышает восприимчивость организма к заболеваниям и особенно -к раку.

Эмоциональный стресс не только подавляет иммунную систему, но и приводит к гормональным нарушениям. Эти нарушения могут способствовать появлению атипичных клеток как раз в тот момент, когда организм наименее способен с ними бороться.

Результаты психологических исследований лиц, имеющих серьезные психосоматические расстройства (онкологические)

Юность этих пациентов была отмечена чувством одиночества, покинутости, отчаяния. Слишком большая близость с другими людьми вызывала у них трудности и казалась опасной.

В ранний период зрелости эти пациенты либо установили глубокие, очень значимые для них отношения с каким либо человеком, либо получали огромное удовлетворение от своей работы. В эти отношения или роль они вкладывали всю свою энергию, это стало смыслом их существования, вокруг строилась вся их жизнь.

Затем эти отношения или роль исчезли из их жизни. Причины были самые разные – смерть любимого человека, переезд на новое место жительства, уход на пенсию, начало самостоятельной жизни их ребенка и т.п. В результате, снова наступило отчаяние, как будто недавнее событие больно задело незажившую с молодости рану.

Одной из основных особенностей этих больных было то, что их отчаяние не имело выхода, они переживали его «в себе». Они были не способны излечить свою боль, гнев или враждебность на других. Окружающие обычно считают онкологических больных необыкновенно хорошими людьми. О них говорят: «Ах, это такой милый, приятный человек» или «Она просто святая!». Эта «мягкость», «хорошесть», в действительности указывает на их неспособность поверить в себя, на полную потерю ими всякой надежды».

Схема развития соматического заболевания вызванного нервным перенапряжением (стрессом)

**Воздействие на свое здоровье**

Осознание и поиск затаенных обид, чувства вины, с целью переосмысления и высвобождения затаенных обид.

**Вторичные «выгоды» болезни (т.е. болеть иногда выгодно)**

Болезнь «дает разрешение» уйти от неприятной ситуации или от решения сложной проблемы.

Она представляет возможность получить заботу, любовь, внимание окружающих.

Появляются условия для того, чтобы переориентировать необходимую для разрешения проблемы психическую энергию или пересмотреть свое понимание ситуации.

Появляется стимул для переоценки себя как личности или изменения привычных стереотипов поведения.

Отпадает необходимость соответствовать тем высочайшим требованиям, которые предъявляют к вам окружающие и вы сами.

**Навыки расслабления, релаксации и визуализации здоровья**

Этот процесс приводит к формированию положительных ожиданий.

**Формирование положительных мыслительных образов**

Создание образов-процессов борьбы с болезнью

**Преодоление затаенных обид**

Затаенная обида оказывает постоянное стрессовое воздействие. Методы работы с обидами

**Постановка целей, формирование будущего**

Цели как смысл жить

Из вышеприведенных данных можно разработать собственную (личную) систему «лечения». Одним из важных составляющих лечения, должно быть творчество и хорошее настроение!

Творчество, как проявление воли к жизни является источником важных импульсов, образующихся в мозге и стимулирующих гипофиз, а это, в свою очередь, воздействует на всю эндокринную систему. Гипофиз выделяет гормоны эндорфины, некоторые из них действуют как наркотические препараты - притупляют или снимают боль.

Происходящие в организме под влиянием психических процессов биохимические изменения неоднократно исследовались учеными. Данные лабораторных и клинических исследований подтверждают, что психика человека способна помочь преодолеть болезнь. Недаром сейчас все больше говорят об ответственности человека за свое здоровье, о возможности самому воздействовать на него. Например, через настроение.

Настроение – это сравнительно продолжительное, устойчивое психическое состояние умеренной интенсивности, которое проявляется как положительный или отрицательный эмоциональный фон психической жизни человека.

Для настроения важна не только ситуация, в которой находится человек, но и то, как он к этой ситуации относится. Если мы не всегда, в состоянии повлиять на ситуацию (хотя во многих случаях такая возможность есть), то на свое отношение к ней влиять может. Настроение соответствует тому, что думает человек, каковы его мысли.

Не только ход мыслей сказывается на настроении, но и характер деятельности.

Именно благодаря своей деятельности можно изменить ситуацию, в которой находишься. Полезно выбрать то, что любишь делать, и заниматься этим. Занятие любимым делом повышает качество жизни, способствует здоровью. Творчество, получение удовольствия от самого процесса жизни повышают настроение.

На него влияют и отношения с людьми, которые тебя окружают. Разумеется, межличностные конфликты не улучшают настроения нормальным людям, разве только «энергетическим вампирам». Философский взгляд на жизнь, некоторая отстраненность от суеты зачастую помогают даже в кризисных ситуациях.

«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости», – написано в Библии. Великий немецкий философ Эммануил Кант в книге «Критика чистого разума» писал, что смех дает ощущение здоровья, активизируя все жизненно важные процессы, усиливает перистальтику кишечника и движение диафрагмы.

Интересный эксперимент был проведен в Японии. В программу лечения туберкулезных больных ввели «смехотерапию». Состояние больных значительно улучшилось. А исследователь из Стенфордского университета Уильям Фрей в статье «Дыхательные компоненты веселого смеха» утверждает, что смех действует благотворно на весь процесс дыхания.

|  |  |
| --- | --- |
| Что разрушает хорошее настроение:  | Что улучшает настроение:  |
| Злоба Ругань Ненадежность Сплетни и пересуды Скупость Зависть Дурной запах изо рта и от тела Боли Страх Ревность Недосыпание Пренебрежение завтраком и утренней гимнастикой Заботы Резкий громкий голос Суета Недостаточная самодисциплина Своенравие  | Дружелюбный настрой Улыбка Тактичность Дружеские отношения Терпение Уверенность в себе Приятный четкий голос Удобная практичная одежда Чистота тела Чай Внутреннее удовлетворение Духи Музыка Красивые рабочие принадлежности Приятные теплые цвета Нормальная температура в помещении  |

Почти четыре столетия назад Роберт Бартон в книге «Анатомия меланхолии» описал свои наблюдения: "Юмор очищает кровь, омолаживает тело, помогает в любой работе. Не теряйте чувства юмора, друзья! Он и в борьбе с болезнями – ваш помощник."