

Психологический бюллетень

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение СК
«Буденновский медицинский колледж», АПРЕЛЬ 2022, № 7



15 ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ, КОТОРЫЕ ВЫЗВАНЫ ЭМОЦИЯМИ

Першит в горле

Боль или комок в горле говорит вместо вас. Вы утаиваете старую обиду или сдерживаете слова, которые давно рвутся наружу. Для некоторых все ограничивается давящей болью и першением, а кто-то может навсегда остаться с хроническим кашлем. Все наши страхи, тревоги и боли стоит проговаривать. Тогда и «простуд»

будет меньше.

Проблемы со зрением

Близорукость говорит о страхе перед будущим. Вы буквально не хотите смотреть вперед и постоянно пребываете в подвешенном состоянии. Затянувшееся ожидание ответа может вызвать глубокий стресс и перерасти в депрессию. На этом фоне уже развивается глаукома, которая может привести к слепоте. Никто не знает, что его ждет впереди, но однажды все выходят из зоны комфорта. Это случится и с вами. Примите это — и страх сдаст свои позиции. Иногда полезно не прогнозировать, планировать и озадачивать свое будущее «я». Живите сейчас.

Высыпания на лице

Если вы не съедаете по 2 кг шоколада в день и вам не 14 лет, то прыщи на лице могут появиться из-за несогласия с собой или подсознательного страха перед людьми. Вы не 100-долларовая купюра, чтобы нравиться всем. Но при этом вы все равно прекрасны. Любите себя.

Сутулость — нерадостный признак

Если в мультфильмах герой сутулится, спину выгибает колесом, плечи под уши прячет — у него явно произошло что-то неприятное или он попросту грустит. Это, конечно, утрированное изображение, но правдоподобное.

Если вы страдаете такой формой болезни спины, вам прописаны радость, веселье и максимум отдыха.

Начать балагурить во время учебного занятия — просто выпрямите спину и расправьте плечи. В мозг хлынет кровь, насыщенная кислородом, и вам станет легче.

Когда сердце ноет

Когда на душе скребут кошки и мы это чувствуем — это диафрагма отвечает сильным напряжением на наши переживания. От этого страдает сердечно-сосудистая система. Оказывается, человек и впрямь может погибнуть от тоски. Установите лимит времени на «пострадать». Сами. Не слушайте чужие советы. Медитации, сеансы с психотерапевтом, вечерний чай на кухне друзьями — ищите тепло и отдушину.

Не держите эмоции в себе. Давайте им выход в любой форме: истеричный смех, крик, слезы. Лучше разок взорваться, чем остаться неврастеником навсегда.

Сколиоз — признак силы духа

Вы обращали внимание, как ведет себя ребенок, когда на него кричат? Он будто скукоживается, прогибает спину и уменьшается на глазах. Его позвоночник, основа нашего тела, деформируется под эмоциональным гнетом. Эта защитная функция позволяет сохранить внутренний стержень.

Это не значит, что люди с великолепной осанкой слабохарактерные. Наоборот, постоянная работа над осанкой усиливает чувство уверенности.

Аллергия

Как часто вы говорите «Я не вынесу этого», «Да я терпеть не могу этого человека»? Аллергия — это неадекватная, чрезмерная реакция на угрозу. Раздражение кожи — это ваше психологическое раздражение в прямом смысле слова. Если не можете изменить ситуацию — поменяйте отношение к ней: «У этого человека есть свои плюсы», «Эта работа здорово выручает меня сейчас».

Трудно дышать

Вы замечали, как выглядит большинство астматиков? Это очень неуверенные, скованные люди. Психологи подтверждают, что в истоках болезни затрудненного дыхания лежит синдром брошенного ребенка. Страх потери безопасности, беспомощность, сильная привязанность к матери.

Даже если вы не видите этого, вас любят. Ваши родные и близкие, друзья по переписке — вы не один, поверьте.

Создайте в своем воображении безопасное место, куда вы приходите морально отдохнуть. Переносите туда время от времени, и постепенно это ощущение будет переходить в реальную жизнь.

Проблемы с кишечником

Когда задето наше самолюбие, боль может начаться с шеи, перейти через грудную клетку и попасть в кишечник, вызвав тошноту. Именно поэтому на оскорбления нужно отвечать с достоинством, а не игнорировать их, проглатывая обиду. Знайте себе цену. Научитесь давать отпор обидчикам. Здесь могут помочь и те самые ночные раздумья «Надо было ответить так». Как ни странно, они помогают нам преодолеть подобные физические недуги. А иногда нужно уметь отпустить. Мы не знаем, что творится в жизни других людей и от чего может сорваться самый милый офисный тихоня.

Потеря волос

Выпадение волос зачастую бывает вызвано глубокими переживаниями каких-то потерь, ссор, разрыва с любимым человеком, предательства. В любой непонятной ситуации пейте витамины. Партнеры приходят и уходят, а здоровье остается с вами.

Не храните печаль в душе, как старые письма. Выговаривайтесь, выплескивайте эмоции. Для этого очень подходят спорт и искренняя дружеская поддержка.

Тахикардия и покалывания в сердце

При постоянном возбуждении страдает наше сердце. Итогом могут стать нарушение кровообращения, бессонница и тахикардия.

Займитесь медитацией, йогой или дыхательной практикой.

Придумайте свой вариант расслабления в стрессовой ситуации. Читайте стихи, к примеру, напевайте песни, выберите то, что отвечает вашим предпочтениям и о чем вы не забудете в момент напряжения.

Печени угрожает не только алкоголь

Гнев и злость сказываются на работе печени. Неприятные покалывания в правом боку во время глубокого вздоха, давящая боль при ходьбе. Если не отпустить негативные эмоции, в долгосрочной перспективе осложнения могут затронуть желудок и селезенку. Посмотрите на ситуацию под другим углом. А вдруг повода для злости нет вовсе и остались лишь ваши неоправданные ожидания? Они ваши. Принадлежат вам, и никто за них не отвечает. Подумайте.

Насморк или заложенность носа

При постоянных конфликтах с коллегами, друзьями, семьей или с самим собой мы часто не хотим признавать что-либо. Тогда внутри копятся обида, стыд, отчаяние. Если вы самостоятельно не справляетесь, срабатывает защитная функция и непережитые эмоции трансформируются в насморк и различные формы ринита. Решайте все проблемы сразу. Дайте себе и оппоненту пару минут остыть после ссоры и обсудите все острые моменты.

Бронхит

Человек, охваченный постоянной тревогой, будет мучиться различными заболеваниями легких: бронхиальная астма, одышка, бронхоспазмы, нехватка кислорода, бронхит.

Принимая препараты для лечения заболевания, обратите внимание, нет ли среди побочных эффектов тревоги, бессонницы и прочих эмоционально раздражающих факторов.

Наладьте свой режим сна. Каждые 3 часа делайте перерывы в работе. Больше ходите пешком. Оглянитесь: действительно ли в вашей жизни так много тревожных моментов или вы просто накручиваете себя?

Тянущая или давящая боль в почках

В мультфильмах чрезмерно напуганный персонаж способен на «лужу». Это утрированный пример реальной проблемы — испуг и внутренний страх сказываются на почках и проявляются в различных видах боли. А почки, в свою очередь, могут влиять на всю мочеполовую систему.

К сожалению, искоренить страх не получится, он стоит на вооружении системы самосохранения. И нам остается только научиться делать выводы. Признайте свой страх — только тогда вы сможете понять, что с ним делать.

Важно помнить, что психосоматика работает в обе стороны. Когда одолевает хандра и даже солнышку улыбаться сложно, распрямите плечи и посмотрите вверх — это здорово поможет вам улучшить настроение и осанку. Если прямо сейчас вам сложно резко изменить свое эмоциональное состояние — попробуйте изменить хотя бы положение своего тела.

*По материалам Лиз Бурбо «Слушайте свое тело»,
Луиза Хей «Любовь к себе как путь к здоровью»,
Лууле Виилма «Главная книга о здоровье»*