

## Психосоматика.

Про те, що “**всі хвороби від нервів**”, а “**всі проблеми – у нас в голові**” ми чуємо з дитинства. Та мало хто всерйоз замислювався – чи це дійсно так? Однак, зв’язок між хворобою тіла та душевним станом людини давно доведено і, знаючи особливості цих взаємозв’язків, можна знайти справжню причину захворювання, а отже – прискорити одужання. Принаймні, так стверджують прихильники науки про вивчення зв’язку психіки і тіла – **психосоматики**.



Психосоматика - це якийсь внутрішній стрес, який поступово осідає в тілі і потім проявляється у вигляді симптомів.

В основі виникнення симптому лежить якийсь пережитий людиною стрес.

**Що з цим робити?**

**Крок №1**

Людина повинна взяти на себе відповідальність за те, що відбувається у її житті. (є велика різниця між поняттями відповідальності та провини – відбувається плутанина у поняттях, приклад, розбита чашка: Що я з цим можу зробити і звинувачення «Я поганий» як наслідок ...захворювання...)

**ВАЖЛИВО:** неможливо змінити те, за що ми **ВНУТРІШНЄ** не вважаємо або не відчуваємо себе відповідальними. Неможливо змінити те, за що ми **внутрішньо не вважаємо** або **не відчуваємо** себе здатними вплинути.

## **Крок №2**

Почати робити цілком конкретні кроки спрямовані на те, щоб змінити внутрішні причини, які призвели до формування тих зовнішніх симптомів зовнішніх проявів наслідків того, що відбувається у людини всередині.

## **Крок №3**

Уникати самокопання.

## **Крок №4**

Цілеспрямовано почати працювати над регулярним вивантаженням, скиданням цього стресу, скиданням цієї напруги.

Важливо, що емоція страху провокує психосоматичні реакції. Тому дуже важливо виконуючи вправу шукати ЦЕ ВНУТРІШНЕ ВІДЧУВАННЯ БЕЗПЕКИ, захищеності, відчуття почуття того, що зі мною все добре у ВІДНОСИНАХ «Я і Я САМ» і так само все добре у відносинах між «Мною та Світом»



**Важливо пам'ятати, що в нашому організмі є всі необхідні ресурси, і ми самі відповідальні за свій психічний стан і своє здоров'я.**