

Автор: Д.Анисимов, психолог отдела общественного здоровья



Ни для кого не секрет что **слово, или мысль имеет огромную воздействующую силу** на наше здоровье и организм человека. Как часто говорится -

«словом лечим, словом и калечим»

. Еще с древних времен известен психологический прием называемый «суггестия», или внушение на яву. Внушение (лат. suggestio — сугге?стия) — психологическое воздействие на сознание человека, при котором происходит некритическое восприятие им убеждений и установок. Представляет собой особо сформированные словесные (но иногда и эмоциональные) конструкции, часто также называемые внушением. Одной из разновидностей суггестии является самовнушение. Самовнушение (аутосуггестия) — это воздействие внушением на себя самого.

Самочувствие человека во многом зависит от его мыслей и настроения. Если человек поддерживает в себе ощущение здоровья, силы, то он и проявляет их в жизни. Если же человек поддается унынию, тягостным мыслям, постоянно боится чем-нибудь заболеть, то это сказывается на состоянии здоровья, и, как правило, выливается в какую либо болезнь. Это психическое явление называется самовнушением болезни. Медицине известны факты, когда самовнушение болезни делало людей инвалидами, преждевременно сводило в могилу. Но оно же спасало от смерти и многих страданий. Удивительно, как мало люди знают о самовнушении. А ведь способность к нему свойственна человеку. Кроме того пользоваться самовнушением очень легко, если хорошенько овладеть методикой.

Но прежде давайте разберемся, как происходит самовнушение болезни. Давайте представим ситуацию: человек проснулся, пошел в ванную комнату и увидел себя в зеркале бледным и изможденным. Ночь спал плохо, под глазами, как ему показалось, черные круги. И все же этот человек силой воли поборол чувство дискомфорта. Он сделал утреннюю гимнастику, мысленно сказав себе: «Сейчас выйду на свежий воздух и обязательно буду чувствовать себя хорошо. Я нетаков, чтобы киснуть и поддаваться плохому настроению». Выпрямив спину и подняв голову, он пошел уверенной походкой на работу.

Приведенная выше ситуация - пример правильного поведения. Она демонстрирует позитивное отношение к жизни, стойкость духа и самоконтроль. Ее можно назвать примером правильного самовнушения.

Но давайте рассмотрим другой пример: человек увидел себя в зеркале, как ему показалось, нездоровым и тут же пал духом. Еще бы, ведь он сегодня очень плохо спал. В голове сразу возникла мысль: «Не начало ли это какой-нибудь болезни?» А тут, как назло, и в боку кольнуло, и голова закружилась и в глазах потемнело. Иногда в таких случаях даже обращаются к врачу. И это еще не худший вариант, бывает так, что к врачу не идут (некогда или страшно), но зато непрерывно думают о болезни, о симптомах, в общем, о негативе. Вот и пожалуйста, двери для болезни открыты. Отнесись этот человек критически (или с иронией) к своим ощущениям, и все было бы по другому. Ведь не факт, что это симптомы страшной болезни. Но человек, конечно, будет думать о самом плохом варианте развития событий, и тем самым ухудшит свое состояние. А дальше ситуация развивается по нарастающей: с каждым днем все хуже и хуже, появляются новые симптомы болезни (вернее будет сказать - человек сам их ищет), самочувствие ухудшается, а тут уж и до настоящей болезни рукой подать.

И самое плохое, что люди подобного склада характера (ума) внушают болезни не только себе, но и другим. Только лишь стоит упомянуть при них, что болит голова - они тут же скажут Вам, что у Вас давление, и Вам обязательно нужно позаботиться о своем здоровье. Без преувеличения сила самовнушения достаточно велика. Известен факт, когда человек, случайно закрытый в вагоне-холодильнике, замерз, хотя на самом деле холодильник не был включён. Одно психическое переживание привело к смерти. Зачастую неискушенные в медицине люди, читая медицинскую литературу с полной уверенностью обнаруживают у себя все описанные заболевания.

Итак, как – же бороться с болезнями, которые мы сами себе выбираем? Ответ как сложен, так порой и прост. Доказано, что негативные установки мы принимаем намного быстрее и в более полной мере, чем мысленный и словестный позитив. Если человек заболел путем самовнушения, он должен постараться изменить свои мысли и образ мышления в целом, постараться думать о выздоровлении и настроить себя на позитивную волну. Для лечения можно использовать формулы вида: «с каждой минутой я становлюсь здоровее и спокойнее». Возможно, результат придет не так быстро. Но терпение обязательно будет вознаграждено.

Лечение самовнушением нужно начинать с осознания проблемы и постараться вспомнить, когда именно возникли проблемы. Следующий шаг – успокоиться и перестать переживать. Психологи и врачи установили, что для здоровья очень важно стабильное нервное состояние. Нужно приложить все усилия, чтобы сменить образ мышления. Когда человек болен, он постоянно думает только о собственном самочувствии и чтобы решить проблему важно мыслить в положительном русле. Важно постоянно чем-то отвлекаться, к примеру, заниматься любимым делом, общаться с близкими людьми, смотреть фильм или читать книгу и направлять самовнушение на лечение болезни, а не

ее укоренение. Необходимо думать о здоровье и о том, что все будет хорошо. Одним словом перед позитивом нашего мышления отступят всякие болезни, которые мы себе выбираем.