

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС И БОЛЕЗНИ. КАК ТРЕВОГА ВЛИЯЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ?

АННА ВЛАДИМИРОВНА ЧЕРНОРАЙ

МЕДИЦИНСКИЙ ПСИХОЛОГ ОТДЕЛЕНИЯ ДИАЛИЗА МАРИИНСКОЙ БОЛЬНИЦЫ, КПН

Почки

- Критика, разочарование, неудачи. Позор. Реакция, как у маленького ребенка.
- Страх.
- Проблемы с почками бывают вызваны осуждением, разочарованием, неудачей в жизни, критицизмом. Этим людям постоянно кажется, что их обманывают и попирают. Гордыня, желание навязать другим свою волю, жесткая оценка людей и ситуаций.
- Пренебрежение своими интересами, убеждение, что заботиться о себе — нехорошо. Человек вообще может не понимать, что для него хорошо. Возлагает слишком большие надежды на других людей. Склонен их идеализировать, нуждается в том, чтобы кто-то выполнял роль идеальных людей. Поэтому неизбежны разочарования.

ЛЕВАЯ ПОЧКА: ПСИХОСОМАТИКА

Это сторона связана с семьей, чувствами, родственными связями, женской энергетикой. Когда человек сталкивается с проблемами левой почки, это может говорить о том, что он не может выразить свой гнев или обиду по отношению к близким, например его подавляют родители или возлюбленная.

ПРАВАЯ ПОЧКА: ПСИХОСОМАТИКА

Эта сторона связана с работой, социальными реализацией, бизнесом, планами на будущее. При боли в правой почке возможно, что человек не может выказать свое отношение к партнерам по бизнесу, руководству, пытается быть лучшим в глазах социума.

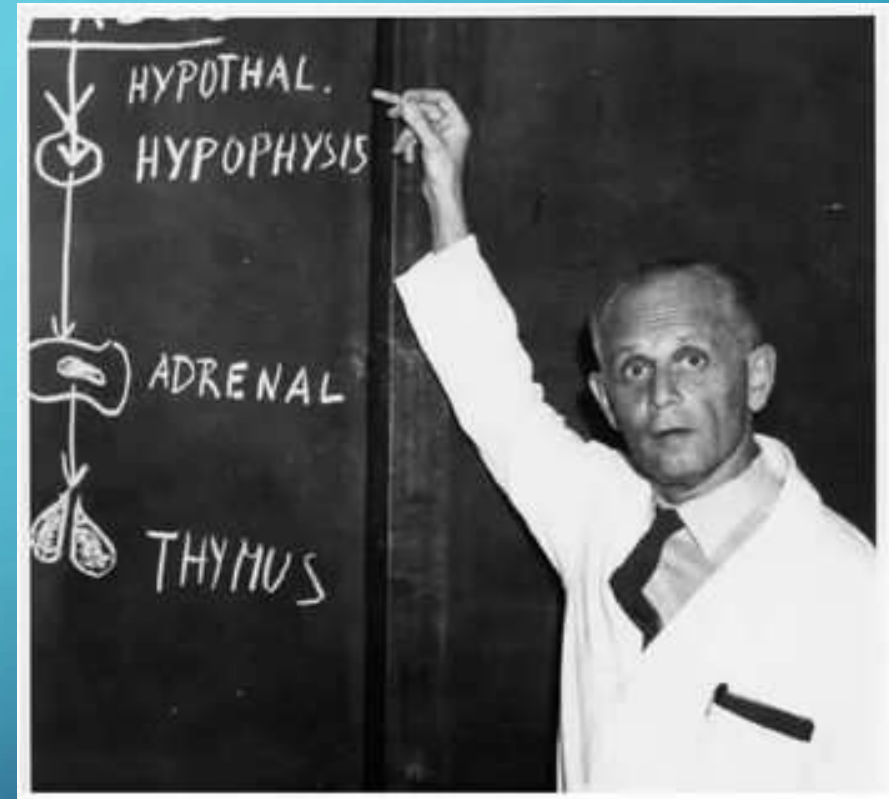
Также это может сигнализировать о том, что ему не хватает волевых качеств, уверенности в себе, амбициозности.

СТРЕСС НЕ ВЫЗЫВАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ!
СТРЕСС СТАВИТ НАС НА КРАЙ ПРОПАСТИ, КОГДА
СНИЖАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА
И «РВЕТСЯ ТАМ, ГДЕ ТОНКО».



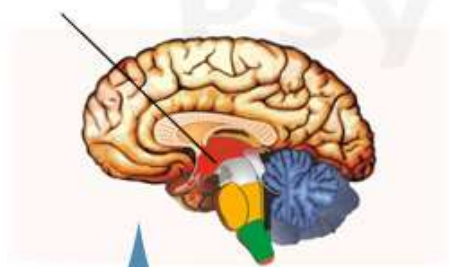
Стресс – это особое состояние организма (неспецифическая реакция организма), возникающее в ответ на действие любых раздражителей, угрожающих гомеостазу, и характеризующееся мобилизацией неспецифических приспособительных реакций для обеспечения адаптации к действующему фактору.

Ганс Селье



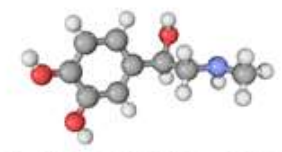
гипоталамус

гипофиз



стресс

**телесные проявления
паническая атака**

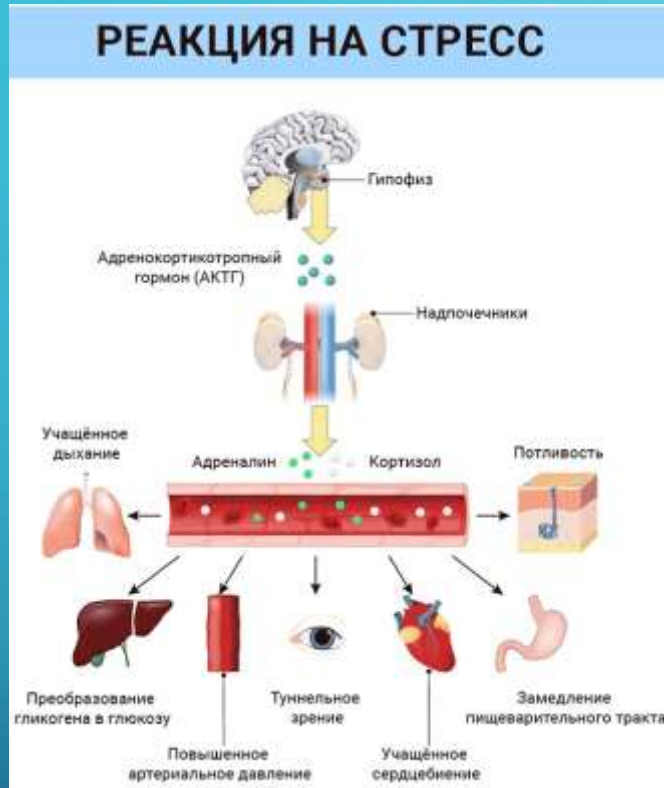


адреналин



надпочечники

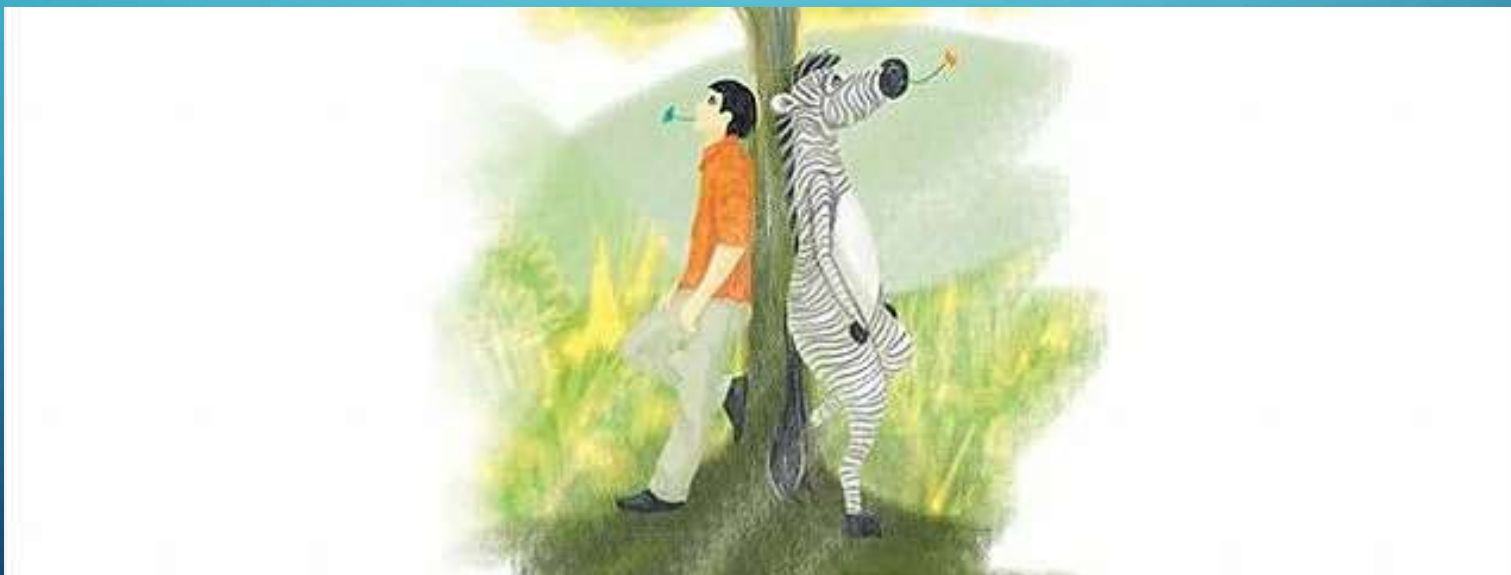
СТРЕСС-ОТВЕТ!!!



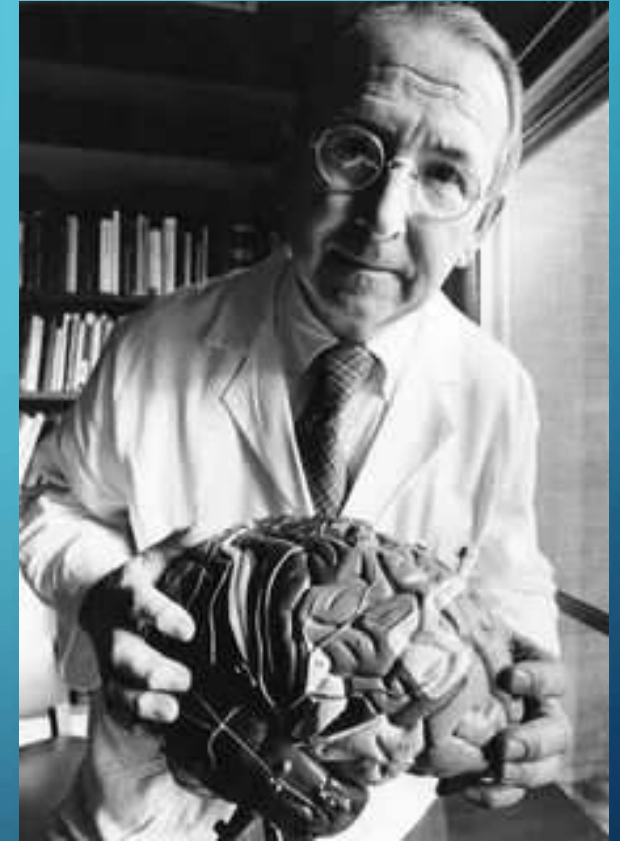
- Преобразование гликогена в глюкозу (энергия!)
- Учащение сердцебиения и дыхания, повышение АД (доставить энергию в мышцы)
- Активация иммунитета
- Притупление боли (аналгезия)
- Туннельное зрение, тах мобилизация ВПФ
- НО отключаются долгосрочные проекты (замедление пищеварения, остановка роста и репродуктивных функций)



СТРЕСС НЕ ВЫЗЫВАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ!
СТРЕСС СТАВИТ НАС НА КРАЙ ПРОПАСТИ, КОГДА
СНИЖАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА
И «РВЕТСЯ ТАМ, ГДЕ ТОНКО».

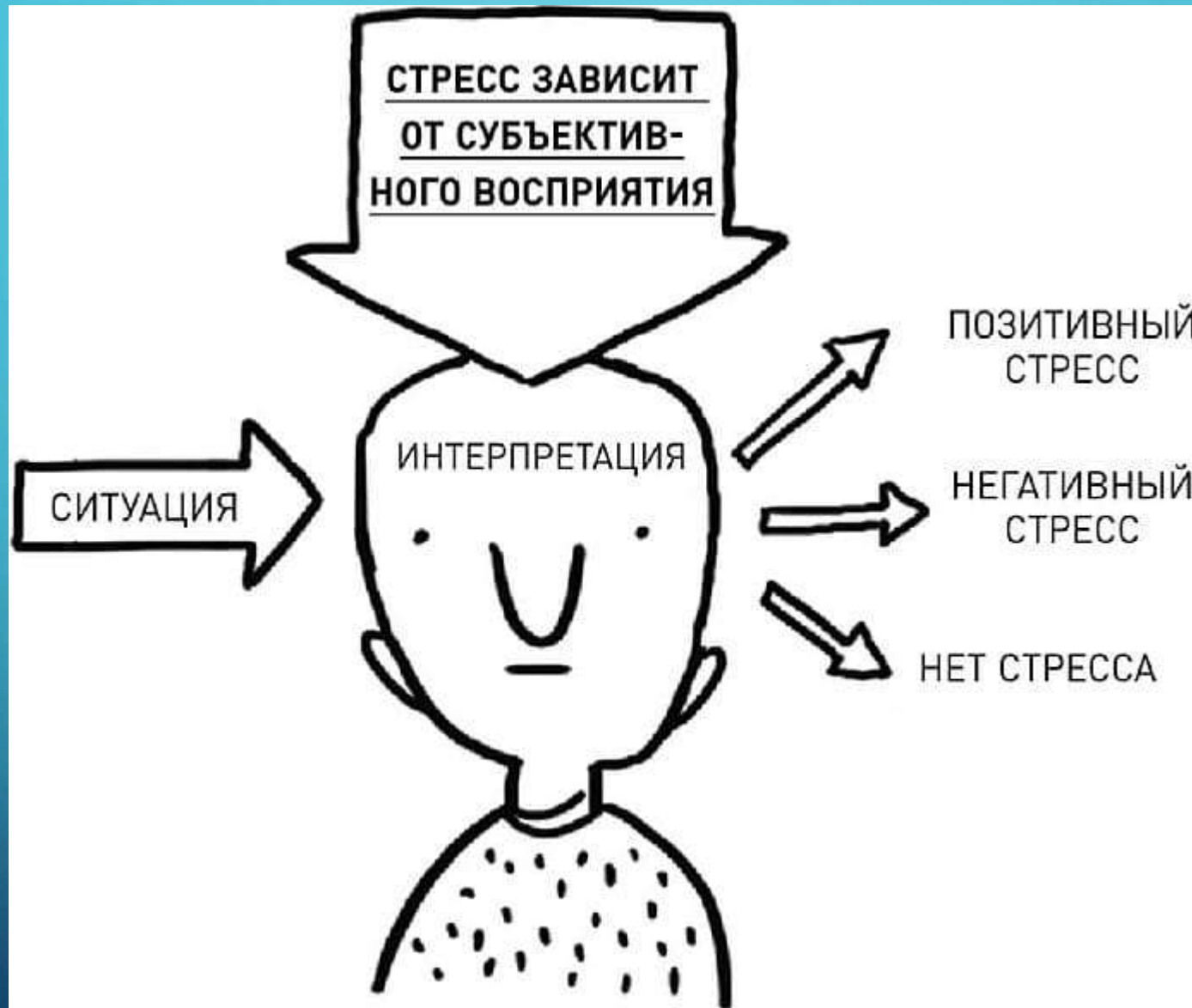


Теория «триединого мозга» Пола Маклина (Paul D. MacLean)



ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ (КОГДА ВЫ НЕ ВЫКЛЮЧАЕТЕ СИСТЕМУ СТРЕСС-ОТВЕТА)

- Невозможность сосредоточиться
- Слишком частые ошибки в работе
- Ухудшается память
- Слишком часто возникает чувство усталости
- Очень быстрая речь
- Мысли часто улетучиваются
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- Повышенная возбудимость
- Работа не доставляет прежней радости
- Потеря чувства юмора
- Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет
- Пристрастие к алкогольным напиткам
- Постоянное ощущение недоедания
- Пропадает аппетит - вообще потерян вкус к еде
- Невозможность вовремя закончить работу
- Нарушения сна



РЕАЛЬНЫЙ СТРЕСС

coggle

Реакция организма на стресс



РЕАЛЬНЫЙ ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Все, что приносит радость, имеет право на вход в мою жизнь без очереди!



ВИРТУАЛЬНЫЙ/ СОЦИАЛЬНЫЙ СТРЕСС

1. Что здесь и сейчас происходит?
2. Что от меня зависит в этой ситуации?

