

## СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

### ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ РАЗРУШИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ.

Если сгруппировать все эмоциональные причины сердечно-сосудистых недугов, то получим такой список:

Запущенные эмоциональные переживания. Недостаток радости. Жестокость. Убеждение в важности волнений.

Сердце является символом любви, а кровь – радости. Если в жизни человека постоянно не хватает любви и радости, то сердце уплотняется и становится апатичным. В итоге ток крови становится слабым и мало – помалу приближается малокровие, образование атеросклеротической бляшки, и постепенной закупорки сердечных сосудов. Люди в такой степени концентрируются на драмах, которые сами себе находят, что совсем не замечают радости, которая их окружает.

Гонение за деньгами и карьерным ростом, игнорируя настоящие жизненные ценности.

Бесконечная боязнь унижения, опаска, что будут обвинения в неспособности любить - приводят к болезням сердца.

Комплексы неполноценности, неуверенность.

Чувство одиночества.

Ощущение угрозы, внутренняя замкнутость.

Высокие амбиции и труднодостижимые цели. Трудоголики более поддаются стрессам, а, в конечном счёте, высокому давлению, сердечным болям.

Претенциозность, критичность.

Угнетение любых чувств.

Люди, считающие себя недостойными любить, получать любовь, запрещающие выражать чувства, безусловно, столкнутся с признаками сердечно-сосудистых заболеваний. Боли в сердце возникают от неудовлетворенной любви: к себе, близким, окружающему миру, к самому

процессу жизни. У людей с больным сердцем дефицит любви к себе и к людям. Им мешают любить застарелые обиды и ревность, жалость и сожаления, страх и гнев. Они чувствуют себя одинокими или боятся одиночества. Они не понимают, что сами создают себе одиночество, отгораживаясь от людей, опираясь на старые обиды. На них давят эмоциональные давнишние проблемы. Они «тяжелым грузом», «камнем» ложатся на сердце. Отсюда — дефицит любви и радости. Вы просто убиваете в себе эти божественные чувства. Вы настолько заняты своими и чужими проблемами, что для любви и радости не остается места и времени. Сердце часто болит у тех людей, которые преисполнены жалостью и состраданием. Они стремятся помочь людям, взяв на себя их боль и страдания («Сердобольный человек», «Сердце кровью обливается», «Брать близко к сердцу»). В них очень сильно желание помочь близким, окружающим людям. Но они пользуются далеко не лучшими способами. И при этом совершенно забывают о себе, игнорируют себя. Таким образом, сердце постепенно закрывается для любви и радости. Его сосуды сужаются. Жалость и сострадание — это не любовь. Будьте милосердны, а не сострадательны. Имейте милое сердце. Помогайте людям с любовью и радостью. Сочетайте в себе любовь к людям и любовь к себе. Важно понять, что с другим человеком можно поделиться только тем, что есть у меня самого. В организме человека есть синусовый узел, который является регулятором ритма сердца, оно еще реагирует и на определенные гормоны, нервные импульсы, идущие из центральной и вегетативной нервной системы. И когда в нашей жизни все в порядке, мы не думаем о нашем сердце. Перебои в работе сердца — это прямое указание на то, что вы сбились со своего собственного ритма жизни. Прислушайтесь к своему сердцу. Оно наверняка подскажет вам, что вы навязываете себе чуждый ритм. Куда-то спешите, торопитесь, суетитесь. Беспокойство и страх начинают управлять вами, вашими чувствами. Если в вас много хороших и светлых чувств, то вы можете этим поделиться с близким. Быть открытым миру, любить мир и людей, и при этом помнить и заботиться о себе, о своих интересах и намерениях — это большое искусство. Помните? «Возлюби ближнего своего, как себя самого!» Помните эту заповедь и тогда вы будете иметь не только хорошее здоровье, но и понимание от ваших близких. Следующие поговорки хорошо отражают действительность:

Доброе сердце век не болеет, а недоброе — тяжелеет.

Зло сгубило сердце не одно.

Доброе сердце имей, добром за добро ответить сумей.

У людей с больным сердцем преобладает негативная оценка окружающего мира или каких-либо событий и явлений в нем. Практически любую ситуацию они рассматривают как стрессовую. Это оттого, что они не научились брать на себя ответственность за свою жизнь. Надо разделять все ситуации в своей жизни на две категории: приятные и полезные. Приятные ситуации — это те, которые дарят вам приятные переживания. А полезные — это те, в которых можно научиться чему-то важному и позитивному.

Необходимо научиться понимать людей и не требовать от них, то, что вы хотели бы иметь. Дарите любовь сами и не требуйте взамен, ничего.