

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Психосоматическая легочных заболеваний

Не так страшен грипп, как осложнения после этого заболевания. Осложнения после гриппа, в основном, заболевания лёгких. Эту проблему можно получить и после других инфекционных заболеваний. Но есть ещё более глобальная проблема при заболеваниях легких, это психосоматика лёгочных заболеваний. Учёные считают, что более 70% всех заболеваний является психосоматического характера. Причиной психосоматики воспаления лёгких могут стать:

- Чрезмерное количество негативных эмоций и впечатлений.
- Намеренный отказ от благ, которые необходимы как воздух.
- Отсутствие возможностей или желания изменить жизнь и окружение.
- Психоэмоциональное и физическое перенапряжение, которое возникает при чрезмерных нагрузках, отсутствии полноценного отдыха, однообразное течения жизни.
- Привычка видеть причину всех неприятностей в других, но только не в себе.
- Сильное горе, разочарование, страх, ощущение загнанности, злопамятность, неумение отпустить неприятные воспоминания.
- Психосоматические воспаления органов дыхания могут возникнуть из – за низкой самооценки – человек уверен, что не имеет право дышать полной грудью, постоянно себя в чём – то обвиняет. Болезнь могут спровоцировать чрезмерная совестливость, порядочность, правильность, постоянный контроль собственного поведения. Многие люди считают, что брать от жизни всё могут только наглые и невоспитанные люди, и поэтому отказывают себе во всём, доказывая окружающим свою честность и порядочность.

На органах дыхания чаще всего отражается неудовлетворительное душевное состояние человека, что становится причиной развития воспаления легких и туберкулеза. Можно вести абсолютно здоровый образ жизни, но при этом страдать от пневмонии. Воспаление органов дыхания психосоматического характера часто бывает у целеустремлённых людей, которые ставят цели, не задумываясь о своём здоровье. Привычка не видеть препятствий на своём пути приводит к проблемам с органами дыхания.

Для избавления от психосоматической проблемы необходимо радикально изменить образ жизни и убеждения, перестать полностью растворяться в проблемах других, прислушиваться к собственным желаниям. Нужно научиться избавляться от неприятных негативных мыслей и воспоминаний, искоренить в себе отрицательные черты характера, все вредные привычки. Умейте оценивать себя, свои возможности, позволяйте себе излишества! Оценивайте других, понимайте их, ваши взаимоотношения будут находиться в равновесии, и у вас всё будет получаться. Научитесь проводить активный весёлый отдых в кругу хороших людей. Дышите полной грудью, позволяйте себе полноценный сон, правильное питание, занимайтесь спортом, хотя бы делайте гимнастику каждое утро.