*"Все болезни – от нервов!"*

Народная мудрость

Что такое *психосоматика***– психосоматические заболевания**?

Многие медики и психологи убеждены, что обычных «телесных» болезней практически не бывает – **у** **всех наших болезней всегда есть 2 причины: физиологическая и психологическая.**

Душа и тело (психика и соматика) – это единая система, где всё между собой очень тесно взаимосвязано. Любые сильные и глубокие эмоциональные переживания неизбежно отражаются  на физическом состоянии человека.

И напротив, плохое физическое самочувствие напрямую влияет на наше настроение, мысли и поведение. Телесное, на самом деле, неотделимо от психического. Иногда тело выражает происходящие в нем физиологические процессы на языке чувств: страха, отчаяния, печали, радости.

А иногда наши эмоции, мысли, переживания дают о себе знать на "языке тела": человек краснеет, дрожит, у него «подкашиваются» ноги, текут слёзы из глаз или «ломит» спину.

Есть целый класс заболеваний, где психологические причины имеют особый вес и решающее значение. Для обозначения таких болезней (в народе их называют «болезнями на нервной почве») медики совместно с психологами придумали специальный термин – *психосоматика*, или **психосоматические заболевания.**

***Психосоматические заболевания****– это заболевания, в возникновении и протекании которых, решающую роль играют психологические причины: стрессы, негативные мысли и эмоции, внутренние конфликты, а также другие психологические факторы.*

По данным ВООЗ, из всех пациентов, обращающихся к врачам, процент психосоматических больных составляет от 38% до 42%. То есть психосоматика – почти у половины!

Если разобраться, даже банальные простуда или грипп, которым мы часто болеем, в качестве одной из причин тоже могут иметь психологический компонент. Если мы их подхватили – значит наша иммунная система не справилась, хотя по идее должна была.

А не справилась она, по всей видимости, из-за того, что была ослаблена. Её ослабленность напрямую связана с общим состоянием организма, которое, в свою очередь, сильно зависит от нашего текущего психологического и эмоционального состояния.

Думаю, никто не будет спорить,  что человек, который находится  в прекрасном расположении духа, на «душевном подъёме», существенно снижает вероятность «подхватить» простуду. А если всё-таки и заболевает, то болеет легче и выздоравливает быстрее.

Просто при простудных и многих других инфекционных заболеваниях психологический фактор играет хоть и важную, но всё же второстепенную роль.

Поэтому психологически благополучные люди также  как и все болеют простудой, просто делают это реже и «безболезненнее».

**В каких же заболеваниях психологический фактор наиболее силён и играет решающую роль?**

Вокруг «окончательного» списка таких заболеваний постоянно ведутся горячие споры. Но есть и те, психосоматика которых как причина у большинства специалистов сомнений не вызывает. Вот они:

* эссенциальная артериальная гипертензия;
* язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
* ишемическая болезнь сердца;
* неспецифический язвенный колит;
* бронхиальная астма;
* нейродермит;
* инсулиннезависимый диабет второго типа;
* ревматоидный артрит;
* психосоматический тиреотоксикоз.

Как мы видим, список достаточно «разнообразный» и местами «неожиданный». Признаюсь, в своё время, я был сильно удивлён, когда обнаружил среди психосоматических заболеваний ревматоидный артрит и тиреотоксикоз. Есть и другие заболевания и расстройства, в которых ярко представлен психологический фактор.

**Как и почему возникают психосоматические заболевания?**

Каким же образом наши «нематериальные» переживания, мысли и эмоции превращаются в  «материальные» соматические заболевания? Откуда вся эта психосоматика берется? Я попробую ответить на этот вопрос, обозначив и раскрыв основные психологические причины соматических болезней.

**Причина № 1. Хронический стресс и эмоциональное напряжение.**

Стресс действительно можно назвать «причиной болезней №1» в современном мире. Если присмотреться жизнь современного человека, особенно если он живёт в большом городе, просто состоит из одного сплошного стресса.

Ссоры с родными-близкими, конфликты с окружающими, «выволочки» от начальства, добирание на работу в час пик, хроническая нехватка времени, постоянная суета, информационные перегрузки – эти и многие другие стрессогенные факторы стали нашими постоянными спутниками.

Надо понимать, что в самом стрессе ничего плохого нет. Это просто определённое физиологическое состояние – состояние мобилизации, «повышенной боеготовности» психики и организма в ответ на неблагоприятные условия.

Но стресс задумывался природой как **аварийный режим для экстренных случаев**. Проблема же современного человека в том, что этот **режим включается чаще, чем необходимо, и совершенно помимо его воли.**

Ни одна система не может постоянно работать а аварийном режиме – она быстро сломается. Человек не исключение: постоянно попадая и находясь в состоянии хронического стресса, у него **наступает физическое и психологическое истощение, а системы организма и внутренние органы «изнашиваются»**.

Считается, что от хронического стресса больше всего страдают с сердечно-сосудистая система и органы пищеварения. Или может заболеть какой-либо другой орган – так называемый «орган-мишень», который был до этого ослаблен. Психосоматика "срабатывает" по принципу «*Где тонко, там и рвётся*» – это один из главных механизмов превращения стресса в соматическое заболевание.

**Причина № 2. Длительное переживание сильных негативных эмоций.**

Это могут быть самые разные эмоции: обида, разочарование, злость, тревога, страх. Принцип влияния этих эмоций на здоровье почти такой же, как и у стресса.

**Любая эмоция – это не только переживание у нас в «голове», это ещё и определённое состояние нашего организма и всех его систем.** Для нашего организма любая эмоция – это настоящее событие: меняется артериальное давление, перераспределяется кровоток, изменяется мышечный тонус в разных частях тела, изменяется характер дыхания и многие другие параметры.

Единственное отличие от стресса заключается в том, что далеко не все эмоции и приводят организм в состояние мобилизации.

У человека, даже не имеющего никакого отношения к медицине, не возникнет ни малейшего сомнения в том, что в результате переживание той или иной эмоции, может повыситься артериальное давление.

Ну, к примеру. Сейчас, в связи с нестабильной экономической и социальной обстановкой в нашей стране, очень распространённой «трендовой» эмоцией многих людей стала  агрессия-негативизм. Эта эмоция возникает  по отношению к депутатам, чиновникам, правительству, соседним странам и нациям.

Мне знакомы многие люди, которые буквально каждый день по несколько часов «купаются» в этой реально «токсичной» эмоции. Повышение давления в случае переживания подобной эмоции – вполне закономерный ответ организма.

Но что будет, если такое эта эмоция станет для человека постоянным фоном его жизни? Повышенное артериальное давление станет таким же постоянным фоном! И при таком раскладе, как вы понимаете, более серьёзные заболевания сердечно-сосудистой системы не заставят себя долго ждать.

И ещё к вопросу. Во-первых, когда человек длительно испытывает какую либо негативную эмоцию или длительно находится в негативном эмоциональном состоянии, обычно это связано с проживанием определённого внутреннего конфликта, но это отдельная тема, которой мы коснёмся в отдельной статье.

Во-вторых, есть целый ряд вполне серьёзных исследований, которые **связывают конкретные эмоции с конкретными болезнями.** К примеру, детский нейродермит связан с сильным и длительным переживанием ребёнком чувства незащищённости, ревматоидный артрит очень часто является следствием переживания острого горя, в связи с утратой близких или родственников.

**Причина №3. Неотреагированные эмоции.**

**«***Печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы*» – сказал  кто-то из известных нейрофизиологов. «*Самая опасная эмоция – это неотреагированная эмоция*» – утверждают многие практикующие психологи и психотерапевты.

Длительно переживать негативные эмоции вредно для здоровья, **но и длительно**

**сдерживать и подавлять свои эмоции оказывается для здоровья не менее вредным!**

Эмоция – это энергия, которая выделилась от нашего взаимодействия с окружающим миром. Эта энергия стремится быть выражена вовне, проявиться в нашем поведении. Если мы такой возможности ей не даём, она ищет другой путь и точку приложения.

Очень часто этой точкой приложения становиться наш организм – психологи **говорят, что невыраженная, подавленная эмоция уходит «вовнутрь» или *соматизируется*.**

Так, к примеру, по данным многих исследований, невозможность адекватно и в полной мере отреагировать свою агрессию, хотя бы в виде выражаемого недовольства или критики, значительно повышает риск язвенной болезни – агрессия становится аутоагрессией, буквально «самоедством», если мы говорим о язвенной болезни.

Наверное, в связи с этим, прогрессивные японцы уже достаточно давно оборудовали многие комнаты отдыха для сотрудников манекенами руководителей, с которыми подчинённым разрешалось делать всё, что им заблагорассудится, чтобы они там регулярно «спускали пар».

Ещё пример, это люди, которые плохо осознают и распознают собственные эмоции. И, как следствие, крайне «туго» могут выражать их в поведении и общении. Эта психологическая особенность даже носит специальное название – ***алекситимия****.*

Чем хуже человек осознаёт и понимает свои эмоции, тем больше опасность их соматизации и превращения в различные психосоматические заболевания.

Это к вопросу о психологической грамотности и необходимости самоанализа – жизненно необходимо распознавать и понимать свои эмоции, для того чтобы максимально расширить диапазон их проявления и выражения  в окружающий мир, а также сделать это выражение максимально гибким. Такие умения – гарантированная «прибавка» к нашему физическому здоровью.

**Читайте также:**[**О психологической пользе физических нагрузок: 5 пряников для занятий физкультурой**](https://tv.ua/news/o-psikhologicheskojj-polze-fizicheskikh-nagruzok-5-pryanikov-dlya-zanyatijj-fizkulturojj-88096/)

**Причина№ 4. Мотивация или условная выгода**

«*Зачем ты заболел (ла)?*» Не правда ли такой вопрос звучит странно?  Но зачастую со стороны выглядит так, будто некоторые люди **используют** **собственную болезнь как способ для решения своих психологических проблем.**

Психологи говорят, что болезнь в этом случае *условно выгодна* её обладателю. Такой «метод» решения жизненных проблем даже имеет своё специальное название – ***уход в болезнь***.

Болезнь в данном случае -  это не обман и не симуляция,  просто образование симптома происходит у человека на неосознанном уровне и он не понимает связь заболевания со своей психологической проблемой.

Болезнь может быть выгодной ребёнку, потому, что не надо ходить в ненавистную школу. Или выгодной, потому что, когда он болеет – он в центре внимания и все его начинают баловать. Зачастую ребёнок с помощью болезни попросту восполняет дефицит любви и внимания к себе.

Для взрослых болезнь может быть единственным способом самооправдания собственной лени и бездействия: «*Что с меня взять? Я же болею!*» Осознание того, что мы не можем взять себя в руки и заставить делать что необходимо, может быть для нас гораздо болезненней, чем симптомы заболевания.

Болезнь может быть единственным способом «отдохнуть» от изматывающей житейской суеты и избавиться от избыточного напряжения – таким способом эту проблему часто «решают» трудоголики.

В семейной терапии достаточно часто встречаются ситуации, когда с помощью болезни пытаются удержать возле себя партнёра или получать от членов семьи то отношение, которое не удаётся поучать в нормальной ситуации. Например, накануне развода родителей часто начинают сильно болеть дети – с помощью болезни они абсолютно неосознанно пытаются снова «склеить» отношения своих родителей и иногда у них это получается.

Практикующие психологи хорошо знают, что если за болезнью закрепляется какая- либо условная выгода, и человек с помощью своей болезни начинает решать свои психологические проблемы, то эта болезнь с помощью традиционных медицинских методов практически не лечится.

**Медицинский подход начинает нормально работать только тогда, когда проблема прорабатывается на психологическом уровне.** Например, через осознание причинно-следственной связи между нею и болезнью, или благодаря нашим сознательными усилиям по её решению более эффективными методами. Уход в болезнь – способ крайне неэффективный!

Психосоматика – 12 Сигналов Нашего Тела

Наше тело – сложнейший механизм, чувствительно реагирующий не только на внешние, но и на внутренние факторы. Доктор Сьюзен Баббель, психолог, специалист в области депрессии, выдвинула интересную теорию о сигналах нашего тела.



Баббель считает что дискомфорт и боль могут быть сигналами о внутренних переживаниях – тайных страхах, нерешенных вопросах. Хронические боли – симптомы стресса и эмоциональных проблем, особенно когда с физиологией все в порядке и видимых причин боли нет.

**Голова**

Любые головные боли возникают от чрезмерного напряжения. Это может быть озабоченность результатом, частые переживания по незначительным мелочам, постоянная спешка.

Каждый день оставляйте время для себя. Разрешайте себе расслабиться и не беспокойтесь о делах какое-то время. Отдыхайте и не корите себя за это. От этих «минут простоя» ваша продуктивность только возрастет. И голова болеть не будет.

**Шея**

Дискомфорт в области шеи символизирует груз обиды на окружающих, груз досады на собственное несовершенство. Шея болит, когда мы не можем простить кого-то или самого себя.

Пересмотрите свое отношение к себе и окружающим. Чаще всего люди не хотят вас обижать. А вы не обязаны соответствовать собственным строгим ожиданиям. Относитесь к миру легче и научитесь прощать. И еще важно чаще думать о вещах, которые вы любите.

**Плечи**

Боль в плечах говорит о том, что мы носим тяжелую эмоциональную нагрузку, находимся под большим эмоциональным давлением. Возможно, кто-то в нашем окружении давит на нас. Или мы не можем принять важное решение, и оно лежит на наших плечах тяжким бременем.

Попробуйте поделиться своими проблемами с близким другом. Вы почувствуете облегчение. Даже если вы просто выговоритесь, это уже поможет не нести этот вес в одиночку. А может быть, и откроет глаза на простое решение проблемы.

**Верхняя часть спины**

Боли в этой области говорят об отсутствии эмоциональной поддержки, о нехватке близких людей рядом. Когда мы подсознательно чувствуем себя нелюбимыми или недооцененными.

Больше общайтесь с разными людьми. Не зацикливайтесь на себе, будьте открыты и дружелюбны. Знакомьтесь, сходите на свидание. И главное, не подавляйте в себе чувство привязанности.

**Нижняя часть спины**

Если мы постоянно волнуемся о деньгах, у нас может ныть поясница. Возможно, собственная тайная зависть богатой жизни никак не дает покоя либо близкие постоянно заставляют переживать по поводу денег.

Не в деньгах счастье – как ни банально это звучит, но это так. А потому перестаньте беспокоиться – лучшие вещи в жизни бесплатны! И занимайтесь любимым делом. Дело, в которое вложена душа, принесет не только удовольствие, но и ощутимые дивиденды в будущем.

**Локти**

Боль в локтях указывает на недостаток гибкости, на слишком упорное нежелание идти на компромисс. Скорее всего, мы противимся каким-то важным изменениям в жизни. Или подсознательно боимся принять что-то новое.

Жизнь иногда может казаться слишком трудной и жесткой. Это только кажется. Возможно, вы просто все усложняете. Будьте гибче – не тратьте энергию на борьбу с тем, на что вы не в силах повлиять.

**Руки**

Руки болят у тех, кто давно и сильно нуждается в дружбе. У тех, кому не хватает расслабления и простого дружеского общения с другими людьми. Если у вас ноют кисти рук – это сигнал о том, что пора выходить из своего замкнутого мирка.

Попробуйте завести новых друзей. Пообедайте с коллегой. Сходите на стадион, на концерт – почувствуйте себя частью толпы. Смелее вступайте в беседы с новыми людьми, ведь заранее не угадать, где можно встретить настоящую дружбу.

**Бедра**

Такие боли могут мучить людей, слишком цепляющихся за предсказуемость жизни и комфорт. Патологическая боязнь перемен, нежелание менять устоявшийся порядок вещей, постоянное сопротивление новому могут спровоцировать боль в бедрах.

Не сопротивляйтесь естественному течению жизни. Жизнь подвижна, изменчива, тем и интересна. Воспринимайте перемены как захватывающие приключения. И не откладывайте на потом важные для себя решения.

**Колени**

Боль в коленях, вероятнее всего, является признаком сильно раздутого «я». Колени болят, когда мы слишком много думаем о себе и слишком мало о других, когда мы твердо и бескомпромиссно уверены, что мир вращается вокруг нас.

Оглянитесь вокруг – вы не одни на планете. Будьте внимательнее к окружающим. Выслушайте друга, помогите маме, подмените коллегу. Чаще помогайте людям. Можно заняться волонтерской деятельностью.

**Голень**

Боль в этой области – признак сильной эмоциональной перегрузки. Чувство собственничества, любовные переживания, мучительная, ослепляющая ревность.

Нужно научиться доверять своей половинке. Расслабьтесь и перестаньте контролировать любимого человека, не накручивайте себя. И, возможно, пришло время отказаться от старых, изживших себя привязанностей.

**Лодыжки**

Боль в лодыжках означает, что мы часто забываем про себя. И отказываем себе в получении удовольствия. Может быть, работа занимает все наше время или мы слишком несерьезно относимся к своим желаниям, постоянно отодвигая их на второй план.

Пришло время начать себя баловать. Купите себе то, что хочется, дайте себе выспаться, попробуйте ту дорогущую вкусняшку. Забудьте на время о карьере и подумайте, например, о романтических отношениях. Или спланируйте путешествие своей мечты.

**Ступни**

Причина боли ступней, вероятно, в глубокой апатии. Как будто наше тело отказывается идти дальше, как будто мы боимся жизни и не видим смысла в движении вперед. Когда мы подсознательно думаем, что все плохо и жизнь не удалась, наши ступни болят.

Учитесь обращать внимание на маленькие радости жизни. На красоту окружающего мира и людей. Наслаждайтесь вкусами, запахами, ветром и солнцем. Заведите пушистого питомца или найдите интересное хобби. Наполните свою жизнь. Избегайте грустных воспоминаний и чаще улыбайтесь. Ищите радость в жизни каждый день.

**Вывод**

Вывод несложен: любите себя, прощайте себя. Относитесь внимательнее к окружающим и постарайтесь не держать на людей зла и обиды. Общайтесь, улыбайтесь (вам это очень идет) и будьте здоровы!

**Как возникают блоки в человеческом теле**

Когда человек испытывает психологическое напряжение или различные эмоции (негативные, позитивные, сексуальные), то его тело напрягается. Если такие чувства имеют осознанный характер, и человек дает им выход, проявляет их, а за эмоциями следует соответствующая реакция или действие, то напряжение с тела снимается.

В том случае, когда человек сдерживается и не дает выхода чувствам, и за напряжением не следует ни какой разрядки, то оно остается в теле. Может случиться и так, что эмоции были высвобождены не до конца, и напряжение было снято частично. Вследствие этого в человеческом теле возникают блоки.

Тело сжимается не случайно, происходит группировка мышц для того, чтобы оказать ответную реакцию на внешнее потрясение. После сжатия должно произойти отражение стресса всеми возможными способами - физически, психологически и энергетически. Следует учитывать, что наиболее энергозатратным способом реагирования на стресс является защита на психологическом уровне, а наименее энергозатратным – рефлекторная защита (на уровне рефлексов, условных или безусловных).

Для ответной реакции в определенных частях тела скапливается энергия, например, в руке для нанесения удара. И если его не последовало, то энергия так и остается сконцентрированной в данном участке тела, и это вызывает дискомфортные и болезненные ощущения. Образовавшийся из-за закупоривания энергии блок остается в теле человека надолго. Снять его можно**,**либо доведя действие до конца и высвободив энергию, либо при помощи терапии, либо блок снимется самостоятельно, когда проблема перестанет быть актуальной по истечении очень длительного времени.

Когда человек духовно развивается, он способен произвести переоценку событий своего прошлого и снять блоки, которые были вызваны стрессами, а это влечет за собой положительные изменения на физиологическом уровне. Если же происходит духовная деградация личности, то негативные процессы в теле, вызванные блоками, становятся хроническими.

**Как эволюционируют блоки в человеческом теле**

Сначала блок в теле воспринимается организмом как нечто инородное. При этом человек чувствует неприятные, дискомфортные и болезненные ощущения. Мы способны точно различать границы блока и поэтому часто ассоциируем такую боль с инородным предметом внутри себя, например, камень или нож.

С течением времени состояние блока меняется, и он становится незаметным для человека. Обычно это происходит после того, как событие, вызвавшее его появление, теряет актуальность или происходит привыкание. Человек может привыкать к обидам, унижениям, оскорблениям и прочим нестерпимым ситуациям личностного плана, накапливая все больше и больше блоков в своем теле. Причинами блоков может также служить страх или негативная черта характера, с которой человек не борется, считая, что ее нельзя изменить, или привыкает к ней.

Перенеся психологическое потрясение и привыкнув к блоку, человек вырабатывает в себе определенные убеждения и отношение к окружающему миру, и это влияет на всю его дальнейшую жизнь, а блоки становятся неотъемлемой частью его личности. Стоит также заметить, что блоки редко поселяются в одиночестве, и если появился один, то возникнут и другие, а в совокупности они складываются в сеть блоков, которая и становится основой данной личности.

Блоки в теле человека появляются не в случайных местах, а только в тех, где непосредственно произошла блокировка энергии. Например, если человек сдержал желание высказаться, то энергия застопоривается в области гортани, губ и скул, вызывая неприятные ощущения в этих участках. Если он подавил рыдания, то энергия соберется в области лба, глаз и сдавит грудную клетку. Если человек берется за дело, от которого хотел отказаться, то испытывает ноющую боль в плечах и желудке.

Сдерживая эмоции и переживания, человек создает в себе блоки. И когда он попадает в аналогичную ситуацию, то ведет себя таким же образом, и новые блоки наслаиваются друг на друга.

С точки зрения психологии [блок](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BA) — это устойчивое [напряжение](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) тела, за которым стоит актуальная проблема человека

Следы обид, разочарований, предательств, измен и т.п. проявляются в виде **зон напряжения в теле:**

* **с точки зрения психологии** блок — это устойчивое напряжение тела, за которым стоит актуальная проблема человека;
* **с точки зрения функциональной анатомии** блок — это состояние ткани, характеризующееся ее укорочением, повышением плотности и жесткости;
* **с точки зрения биоэнергетики** блок — это капсулирование определенной части энергии в определенной части тела.

## Возникновение телесных блоков

[](https://econet.ru/category/psihologiya)

**Механизм возникновения блоков**— в момент психологического напряжения [тело](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BE)сжимается и человек испытывает всю гамму эмоций, от жестко негативных до позитивных и сексуально окрашенных.

* **Если**[**эмоции**](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B8)**осознаны и проявлены, и за ними последовала реакция,**напряжение уходит, а ситуация переходит на социальный план и будет в дальнейшем уже регулироваться социальными законами.

* **Если же реакции не последовало** **или человек сдержал себя,** то напряжение — полное или частичное — осталось, приведя к тому, что в теле появился ряд специфических блокировок, а на уровне социума произошло „зависание” ситуации.

**Сжатие тела происходит не случайно** — это группируются мышцы для адекватной ответной реакции. За сжатием должно последовать отреагирование, т.е. отражение удара любым доступным человеку способом — физически, энергетически, эмоционально. Минимально затратным способом реагирования будет рефлекторный (на основе условных и безусловных рефлексов), самым энергозатратным — отражение атаки на психическом уровне.

Для этого в тех частях тела, которые должны воспроизвести ответный выпад (допустим, выброс руки в ударе), **происходит концентрация энергии**.

Если выброса не произошло, энергия так и останется там, порождая ощущение боли и дискомфорта. Блок сохраняется в теле до тех пор, пока не произойдет либо разрешение ситуации посредством реагирования или (в редких случаях) после терапии, либо проблема перестанет быть актуальной, что называется за давностью лет.

**Поэтому духовный рост, в результате которого происходит естественная переоценка многих событий прошлого, часто ведет за собой существенные телесные трансформации и, наоборот – духовная стагнация неизменно приводит к хроническим застойным явлениям в теле.**

Многократно повторяемая однотипная ситуация позволяет говорить об устойчивом поведенческом паттерне, а он в свою очередь приводит к возникновению паттерна двигательного.

### Эволюция блока в теле

Поначалу это совершенно инородная структура, таковой она и ощущается, человек испытывает дискомфорт, спазм или [боль](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C), четко различает границы блока и способен вообразить его в виде инородного предмета, как то нож, гвоздь, камень или льдинка.

С определенного момента блок из инородного становится симбионтом, человек перестает его ощущать. Это означает, что произошло вытеснение события или привыкание к нему. Так мы свыкаемся с обстоятельствами личного характера, привыкаем к невыносимым ситуациям, терпим в отношениях унижение и боль и т.д.

За блоком такого рода может стоять страх или черта характера, которую человек знает за собой, расценивает как негативную, но ничего с ней делать не собирается, не считая это возможным или просто привыкая к ней. В теле такие блоки ощущаются как привычное слабовыраженное напряжение, постоянно напоминающее о себе.

Если после психотравмы человек вырабатывает убеждение или отношение, которое в дальнейшем будет влиять на всю его жизнь, со временем блоки встраиваются в систему личности. Кроме того, как правило, блоки крайне редко живут одни, предпочитая «селиться колониями».

Каждый из них выполняет свою, строго определенную задачу, а все вместе они образуют „сетки” — формообразующие конструкты личности.

**Блоки непосредственно связаны с характером действия и характером реагирования,** т.е. блоки появляются там, где произошла блокировка импульса, а не занимают первое освободившееся место. Так,

* **если вы хотели высказаться, но не высказались,** у вас появится специфическое напряжение шеи, гортани, нижней челюсти, скул, окологубного участка и губ;
* **если вы хотели заплакать и не заплакали,**у вас напрягутся лоб, скулы, напряжение распространится на носогубные складки, глаза, и сожмет грудную клетку;
* **если вы хотели отказаться от дела, но не отказались,** движимые чувством – тоскливо заноют плечи и напомнит о себе живот.

В результате получения первого негативного опыта сдерживания или переживания появляется напряжение, на которое будет накладываться новый слой напряжения все последующие разы, когда человек будет испытывать то же самое. Таким образом, блок больше всего похож на многослойный пирог, где каждый следующий слой связан с проблемой, аналогичной предыдущей.

Работа психолога с блоками представляет собой не просто грубое разминание напряженных тканей, а установление причины, по которой они возникли и обращение именно к ней, и в телесной терапии для решения всех проблем имеется адекватный способ помощи.

### Механизм блокировки чувств

Если в детстве ребенку пришлось туго, и по каким-то причинам рядом не оказалось человека, который бы помог пережить эти трудности, разделив [чувства](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%87%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0) и эмоции ребенка, объяснив происходящее и дав свою защиту и утешение, — ребенок вынужден блокировать в себе те чувства, пережить которые пока не имеет ресурсов.

**Блокировать переживание чувств совсем несложно, каждый из нас это когда-либо делал: достаточно напрячь те мышцы, которые связаны с их выражением.**

Всем известно, что горе выражается слезами.

Также всем известно, что нужно сделать, чтобы не заплакать: нужно сжать зубы покрепче, напрячь мышцы вокруг глаз, и дышать как можно менее глубоко.

Чем поверхностнее дыхание – тем слабее доступ к любым чувствам вообще; полная остановка дыхания, очевидно, приведет к тому, что человек вскоре уже ничего не будет чувствовать. Ибо совсем ничего не чувствуют только мертвые.

Тем не менее, столкновение с непереносимыми чувствами нередко вызывает затруднения, а то и ощутимую по времени остановку дыхания: об этом так и говорят: «перехватило дыхание от отчаяния/испуга/ужаса/и т.п.»

Вообще-то подобное напряжение призвано предохранить человека от эмоций и чувств, которые он (по каким-то причинам и часто бессознательно) считает для себя непереносимыми или недозволенными. Эти чувства часто остаются неназванными и неузнанными, и, разумеется, всегда — непережитыми, отчего как будто консервируются в теле.

Но и это ещё не всё: те области тела, которые оказались напряжены для того, чтобы не дать чувствам вырваться на волю, тоже лишаются тонкой чувствительности, становятся неспособны переживать удовольствие.

**Механизм прост.**Попробуйте сжать руку в кулак и проведите им по другой руке. Обратите внимание на ощущения в сжатой руке, опишите их для себя и запомните. Было ли в этом какое-нибудь удовольствие? А теперь разожмите кулак, расслабьте руку, сделайте её мягкой – и проведите ею по тому же месту. Сравните ощущения. В каком случае удовольствия больше?

### Как возникают блоки

Если взрослый человек блокирует переживание чувств единожды – то, вероятно, это не оставит никакого следа на его внешности. Психика человека способна к самовосстановлению, и даже если сознательно он ничего не будет делать для переживания заблокированного чувства – есть ещё сны, они помогают переработке дневных впечатлений.

Но если делать такое с самого детства, раз за разом, если какое-то из напряжений оказывается привычным для психики… тогда во взрослом возрасте его можно будет увидеть буквально невооруженным взглядом.

* **Привычно напряженные желваки на скулах** – это цена за то, что «мальчики не плачут».
* **Привычно напряженные плечи, втянутая в них шея** — это попытка скрыть от себя самого и не чувствовать свой страх.
* **Напряженный живот и заблокированные бедра** – плата за возможность не чувствовать сексуальное возбуждение. Ну и так далее.

Чаще всего подобные телесные блоки возникают ещё в детстве, когда сознательные возможности переживания чувств ребенком ещё слабы: когда родители не пришли на помощь, а сам справиться не можешь, «законсервировать» опасное чувство до лучших времен выглядит весьма разумной стратегией.

Правда, это сказывается на развитии тела, возникает так называемый «мышечный панцирь», который привычно защищает от определенных чувств, ну да тут о выживании речь: лучше в панцире, но живым.

К счастью, в отличие от типа телосложения, который изменить невозможно (да и не нужно, это же ваши сильные качества! ими нужно пользоваться и гордиться) – от этого мышечного панциря можно избавиться, вернуть чувствительность собственному телу. Эта дорога не всегда проста, но её осилит идущий.

### Упражнение. Изучаем собственное тело

Это упражнение лучше всего делать, например, в душе, где вы могли бы исследовать всё своё тело без помех.

Включите тёплую приятную воду, и, направляя её на разные участки своего тела, исследуйте всё богатство их ощущений.

Делая это, можно доброжелательно поговорить с исследуемым участком: «Я рада тебе, моя правая лопатка, привет!» — не столь важно, что конкретно вы скажете, сколько намерение. Нужно обеспечить благожелательность самоисследования, чтобы оно проходило в атмосфере доброжелательного внимания, а не злобной инспекторской проверки.

Замечайте всё, что происходит при исследовании какого-либо участка: есть ли в нем чувствительность вообще? Вы заметите, что на разных участках чувствительность разная: где-то чувствуется каждая капелька воды, а где-то только общее давление или вообще ничего не чувствуется.

Замечайте, что и как конкретно ощущается: только струи душа, или, может быть – внутренняя боль, напряжение?

Как прогрессируют ощущения?

Возможно, возникает желание сделать какое-либо движение?

Какие эмоции вы испытываете, исследуя разные участки?

Где-то будет чистая [радость](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) узнавания своего тела, а где-то вы можете почувствовать раздражение, печаль или даже страх.

Возможно, при исследовании каких-то участков всплывут воспоминания, придут на ум какие-либо образы – всё это (ощущения, движения, эмоции и воспоминания/образы) нужно обязательно записать по выходу из душа, создать карту своего тела.опубликовано

Пища занимает третье место (после воздуха и воды) среди необходимых условий существования, а желание поесть еще Эпикуром, выведшим классификацию человеческих потребностей, отнесено к числу желаний естественных и необходимых.

Синдром психической зависимости от еды включает влечение к пище и способность достижения состояния исключительного психического комфорта в процессе еды. Психическое влечение характеризуется постоянными мыслями о еде, подавленностью, неудовлетворенностью от отсутствия изысканных лакомств, не говоря уже о продуктах первой необходимости, улучшением настроения от предвкушения приема пищи. При этом человек, как правило, не осознает своей психической зависимости.

Такая ситуация имеет достаточно простое психологическое объяснение. *Человек в повседневной жизни стремится к психологическому комфорту любой ценой*, но это не всегда удается. Поэтому он погружается в ту или иную зависимость или «пагубную привычку». Переедание, лежащее в основе пищевой зависимости, может стать источником положительных эмоций, вариантом адаптации при неблагоприятных социальных условиях или психическом неблагополучии.

С другой стороны, по современным представлениям, лишний вес является классическим психосоматическим (психологически обусловленным) расстройством, в основе которого и лежат нарушения пищевого поведения.

# 1. Психосоматика и лишний вес от нервов

Термин «психосоматический» в 1818 году ввел немецкий врач из Лейпцига Я. Хайнрот. Ему принадлежали слова: «Причины бессонницы обычно психосоматические, однако каждая жизненная сфера может сама по себе быть достаточным основанием».

В настоящее время **психосоматика** — научное направление, занимающееся изучением влияния психологических (преимущественно психогенных) факторов на возникновение и последующую динамику соматических (физических) заболеваний. Согласно основному постулату этой науки в основе психосоматического заболевания *лежит реакция на эмоциональное переживание*, сопровождающаяся функциональными изменениями и патологическими нарушениями в органах. Соответствующая предрасположенность может влиять на выбор поражаемого органа или системы.

Существует тесная связь между явлениями психическими и соматическими, социальными и биологическими. В частности, ситуация психического напряжения вызывает у человека нарушение метаболизма нейромедиаторов (веществ, способствующих проведению нервного импульса). Различные на первый взгляд болезни, такие, как бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифический полиартрит, язвенный колит, многие заболевания кожи, аллергические реакции, составляют далеко не полный перечень психосоматических (имеющих психологическую природу) заболеваний и расстройств.

В основе любого психосоматического заболевания может лежать *неразрешенный внутренний конфликт* (или противоречие), который исчезает из сферы осознанного восприятия человека (не понят и не решается), но сохраняет свое присутствие в бессознательном. Вытеснение проблемы происходит по разным причинам. Это и страх взглянуть на проблему прямо, найти в себе силы действовать, а иногда отсутствие возможности, внутренних ресурсов, как это бывает у детей.

Столкнувшись с проблемой, которую, экономя энергию сознания, нам не хочется обсуждать, мы «закрываем на нее глаза». Проблема переходит в психическую сферу, а затем — в сферу физическую. Информацию, которую, как нам кажется, можно просто проигнорировать, фактически закрепляется, сохраняя свое исходное значение в «тени» (по терминологии К. Г. Юнга). «Тень» — это все то, что для нас неприемлемо, что мы не желаем в себе признавать, и охотнее всего вовсе не замечали бы. «Тень» диаметрально противоположна нашему «я», состоящему из личностных качеств, которые нам нравятся и с которыми мы себя идентифицируем. Поэтому «я» никогда не стремится встретиться с накопившимися «в тени» проблемами.

# 2. Причины возникновения лишнего веса: мнение психологии

Первая причина — это **конфликт между частями личности** (внутренний конфликт), причем часто такая борьба приводит к разрушительной «победе» одной части над другой.

Например, при переедании можно выделить две части личности, которые формируют разные модели поведения. Одна как бы говорит: «Я хочу себя утешить, умиротворить едой и забыть все эти неприятные переживания». Вторая часть «призывает»: «Немедленно прекрати есть, посмотри, на кого ты похож(а), во что превратилось твое тело!» Обе эти части, как чаши весов, доминируют попеременно, конфликтуя между собой. Подавление одной из частей не поможет устранить лишний вес. Наша задача в этом случае состоит в том, чтобы эти части *примирить*.

Для этого вам предлагается несколько упражнений из такого направления практической психологии, как психосинтез. **Психосинтез** — динамическая концепция жизни человека, разработанная итальянским психологом Роберто Ассаджиоли.

Ключевым в психосинтезе является понятие «субличности». **Субличности** — это те, как правило, неосознаваемые голоса или части, которые борются в сознании человека. Простейший пример — конфликт различных желаний. Количество и особенности субличностей различны у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания целостной личности.

Практика психосинтеза состоит в выявлении индивидуальных субличностей и нахождении осознанного компромисса между ними. Основное, что необходимо при этом помнить: *все наши субличности желают нам только добра, каждая из них от чего-то хочет нас защитить.* Только делают они это зачастую совершенно различными способами.

Цель первых двух упражнений — знакомство со своими субличностями. Главный результат, который должен быть достигнут — это хотя бы чуть-чуть разобраться в себе. Две основные субличности, с вами предлагается поработать — «Переедающая» и «Контролирующая», которые, собственно, и находятся в конфликте друг с другом. Однако вы **обязательно должны дать им собственные названия,** например «Валентина Сергеевна» и «Валюшенька», «Толстенький(-ая)» и «Худенький(-ая)», «Обжорка» и «Училка». Самое главное, чтобы это были имена именно ваших субличностей.

## 2.1. Техника «Диалог с субличностями»

Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки. В заголовке каждой колонки напишите имена ваших субличностей. Теперь начинайте знакомиться с ними по очереди, задавая каждой из них вопросы и записывая ответы в соответствующую колонку.

Для знакомства с субличностями используют следующие вопросы.

* В чем твоя цель?
* Почему ты здесь находишься?
* Что ты от меня хочешь?
* Что тебе нужно от меня?
* Что ты мне предлагаешь?
* От чего ты меня защищаешь?

Первый вопрос **«В чем твоя цель?»** позволяет субличности рассказать о цели своего существования. Это позволяет определить, насколько цель субличности соответствует сознательно выбранному направлению вашей жизни, способствует ли реализации вашего потенциала или же противоречит вашим целям, интересам и идеалам?

Вопрос **«Почему ты здесь находишься?»** позволяет узнать о фактической деятельности субличности. Ответ на данный вопрос делает доступной ценную информацию о действиях субличности. Помогают ли эти действия сознательной личности или же препятствуют личности полностью выразить себя?

Следующий вопрос **«Что ты хочешь от меня?»** помогает открыть для себя надежды и желания субличности. Как наблюдатели, вы осознаете требования субличности и их проявление в повседневной жизни (что часто происходит против воли личности).«Что тебе нужно от меня?» — выявляет скрытые реальные потребности субличности. Ответ указывает на тайные желания, глубоко спрятанные в субличности, и на возможности удовлетворения этих желаний.

**«Что ты мне предлагаешь?»** — показывает скрытые качества субличности. Они хоть и есть, но к ним нужно пробираться. Вместе с тем именно они указывают на возможность трансформации субличности и на потенциальное воздействие такой трансформации на личность.

**«От чего ты меня защищаешь?»** — позволяет понять мотивацию субличности. Ее первичная мотивация заключается в защите вашей личности, но пути и средства защиты, избранные субличностью, часто оставляют желать лучшего. Довольно часто реакция субличности бывает противоположной ее первичному намерению. Проявление искреннего понимания и сострадания особенно важно в том случае, когда мы имеем дело с субличностью, которая нам не нравится. Результатом этого является принятие тех качеств, которые, на первый взгляд, невозможно принять.

За этим следует возросшее понимание очень трудных отрицательных частей нашей личности. Понимание и умение встать лицом к лицу с субличностью являются самым прямым и мягким путем смягчения и преображения жестких структур.

Другие вопросы, которые помогут вам лучше понять каждую из субличностей.

* В каких жизненных ситуациях появляется эта субличность?
* Как часто?
* Какие обстоятельства провоцируют появление этой субличности?
* Помогает ли вам эта субличность действовать в данной ситуации?
* Каким образом она вам помогает?
* Препятствует ли она вам в чем-нибудь?
* Что происходит с вашим телом?
* Что происходит с вашими эмоциями?
* Что происходит с вашими мыслями?

Запишите ответы на эти вопросы, чтобы лучше узнать ваши конфликтующие субличности. Само записывание как повторное обращение к полученному опыту является важной частью работы и нередко позволяет заметить какие-либо факторы и нюансы, которые не проявились столь ярко при самой работе с техникой внутреннего диалога.

Помните также, что даже если какая-то часть нам очень не нравится, мы не можем ее уничтожить, так как за ней стоит какое-то наше сущностное качество, наша «энергия», и она неуничтожима. Чем больше мы стараемся избавиться от того, что нам не нравится, тем больше оно выходит наружу, обостряя конфликт. Только через принятие, а не осуждение, можно подойти к реальной трансформации.

## 2.2. Мотивация «за» и «против», или вторичная выгода лишнего веса

Вторая причина переедания и лишнего веса — это *мотивация*, или *вторичная выгода.*

Одно из самых распространенных заблуждений, присущих полным людям — это мнение о том, что их лишний вес им совсем не нужен и приносит одни лишь неприятности. Они склонны во всех бедах и неудачах обвинять свою полноту. На первый взгляд это кажется вполне естественным, однако не все так просто.

Допустим, человек находится в жестоком внутреннем конфликте с миром и с собой, жизнь кажется ему настолько безвкусной, что дальше продолжать ее можно, лишь изрядно подсластив, поперчив и приправив майонезом. Если же его лишить этого, пусть суррогатного, но все же утешения, то вполне может статься, что бедняге окажется рукой подать до инфаркта или чего похуже.

Таким образом, становится ясным, что **избыточный вес имеет не только минусы, но и плюсы.** Иными словами, доставляя определенные неприятности, он в то же время оберегает нас от еще большего ущерба. Именно этот феномен психологи называют *«вторичной выгодой».*

Стало быть, **если у вас есть лишние килограммы, значит они вам зачем-то нужны.**Следовательно, одним из первых шагов на пути к избавлению от пищевой зависимости и от лишнего веса будет выяснение причин, которые побуждают его набирать.

Найти свою «вторичную выгоду» (скорее всего, их несколько) переедания — это значит во многом гарантировать «долгосрочную» стройность.

Бывают случаи, когда выгода от полноты превышает те преимущества, которые дает стройность. Это приводит к быстрому возврату (да еще с «довеском») с большим трудом сброшенных килограммов. Поэтому внимательно прочитайте наиболее распространенные причины «вторичной выгоды» от лишнего веса. Помните, что осознание большинства из этих «плюсов» приходит далеко не сразу. Итак, лишний вес:

* дает отсутствие ревности со стороны близкого человека;
* защищает человека от нежелательных мыслей, чувств и эмоций;
* помогает быть более напористым и более агрессивным;
* помогает забыть о себе и быть полезным для значимых людей;
* помогает играть роль жертвы и вызывать сочувствие;
* помогает казаться добрым и хорошим;
* помогает привлечь внимание окружающих;
* помогает реализовать потребность в любви и заботе;
* придает начальникам авторитетную, солидную внешность;
* служит оправданием жизненных неудач;
* способствует более легкому взаимопониманию с друзьями;
* способствует снижению ответственности за себя и свою жизнь.

Вот далеко не самый полный перечень пользы от лишнего веса. Для того чтобы разобраться в проблеме вторичных выгод применительно к проблеме лишнего веса, необходимо решить две основные задачи:

1. определить потребности, которые удовлетворяются благодаря лишнему весу;
2. найти альтернативные (без участия лишнего веса) пути удовлетворения этих потребностей.

Для этого предлагаем вам проделать следующие техники.

## 2.2.1. Техника «Список того, что я терплю»

Подумайте о проблеме, с которой вы хотите поработать — в данном случае, о вашем лишнем весе. Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите **список всего того, что вам приходится терпеть в жизни:** дождь (или солнце), прохладное (или жаркое) помещение, не тот цвет носков, маленький (или высокий) рост партнера по браку, отсутствие денег, плохое место службы (плохое необходимо уточнить: далеко от дома, напряженный рабочий день, вредный начальник и т. д.), собственная лень, муж-алкоголик, проблемы в правительстве, пожары в Африке и Сибири, перхоть в волосах и т. д. Ограничений нет. На составление списка вам дается 5-10 минут.

После написания списка возьмите другой лист бумаги и разделите все написанное на 2 группы, которые могут быть равными или неравными и имеют заголовки:

1. *Это я терплю и буду терпеть, потому что…*
2. *Это я терплю и не хочу терпеть, потому что…*

Рекомендуется при написании проговаривать, про себя или вслух, каждую фразу и завершать ее.

После завершения этого раздела продолжите работу со списком того, что вы терпеть не хотите. Ее также предлагается разделить на 2 группы:

* Это я терплю, не хочу терпеть и знаю, как изменить.
* Это я терплю, не хочу терпеть и не знаю, что делать.

Затем возьмите второй список и попробуйте ответить на вопросы:

* Каким образом лишний вес помогает вам терпеть то, что вы не хотите терпеть и не знаете, как изменить?
* Почему вы выбрали именно лишний вес себе в помощь — от кого вы этому научились?

## 2.2.2. Техника «Определение смыслов выгод лишнего веса»

Возьмите лист бумаги и максимально честно ответьте на вопросы относительно вашего лишнего веса, «разворачивающие» психические аспекты этого явления в плоскость «смысл и потребности»:

* Что лишний вес значит для вас?
* Что означает для вас избавиться от лишнего веса?
* Как лишний вес помогает вам, какие выгоды вы от него получаете?
* Каким образом лишний вес придает вам силу и уверенность?
* Как лишний вес помогает вам чувствовать себя в безопасности?
* Чего лишний вес помогает вам избежать?
* Каким образом лишний вес дает вам возможность получать больше внимания и любви?
* Какие чувства помогает вам выразить лишний вес?
* Каким вы были до того, как появился лишний вес?
* Что происходило в вашей жизни, когда появился лишний вес?
* Как все изменилось после того, как появился лишний вес?
* Что с вами произойдет, когда лишнего веса не будет?
* Какой будет ваша жизнь через год (через 5, 10, 20 лет) после исчезновения лишнего веса?
* У кого еще из значимых для вас людей когда-нибудь был или есть сейчас лишний вес?

Теперь возьмите другой лист бумаги и перечислите семь главных преимуществ, которые вам дает лишний вес (преимуществ может оказаться и больше).

**Преимущества от моего лишнего веса:**

Просмотрите составленный вами список и подумайте, какие потребности лежат в основе преимуществ, которые предоставил вам лишний вес: ослабление стресса, любовь и внимание, возможность высвободить свою энергию и т. д. Затем попытайтесь определить то (правила, представления, убеждения, фиксированные идеи), что мешает вам удовлетворить эти потребности, не прибегая к увеличению массы тела. Потом подумайте о том, как это «хорошее» можно получить другим способом. Речь идет о подсознательных мотивах набора массы тела, которые при волевом усилии становятся доступными для сознания. Именно это усилие и желательно сделать, заполнив следующую таблицу:

## Психологические факторы ожирения

Любая полная женщина наверняка ответит, что причины её ожирения связаны с генетической предрасположенностью или неправильным образом жизни.

Но то, как человек живет, что и сколько он ест и пьёт, зависит только от его психологического настроя и мыслей. Деструктивный образ мышления сказывается на состоянии организма и провоцирует ожирение.

Психосоматика лишнего веса у женщин выражена целым списком психологических причин и мотивов. Разберёмся с каждым из них подробно.

* Сильный стресс и затяжные депрессии. В депрессивном состоянии человеку свойственно заедать переживания и тревоги, каждый раз получая с пищей избыточное количество калорий. Под воздействием тревоги или опасности в организме запускается процесс накопления жировых отложений. Он связан с выработкой гормонов, влияющих на обмен веществ. Постоянные стрессы вызывают гормональные сбои, провоцирующие ожирение.
* Низкая самооценка и нелюбовь к себе. Женщина, считая себя в глубине души хуже других, недостойной счастья и любви, относится также к своему телу. Жир на теле становится лишним поводом усилить отвращение к себе.
* Страх быть красивой. Часто женщина начинает поправляться из-за нежелания показаться сексуально-привлекательной для противоположного пола. Это может быть связано с психологической травмой, ранее нанесённой мужчиной (изнасилование, предательство), после которой возник страх повторения аналогичной ситуации с другими мужчинами.
* Недостаток любви и внимания. Отсутствие приятных эмоций приводит к тому, что пища становится средством для заполнения этого вакуума. С наполнением желудка вкусной едой достигается полнота эмоционального состояния.
* Принятие мужских функций на себя. Когда женщина вынуждена обеспечивать семью материально и полагаться в жизни не на сильное мужское плечо, а исключительно на себя, она перестаёт быть хрупкой и слабой. Организм женщины принимает решение помочь ей стать сильной – «большой».
* Страх и потребность в защите. Полные женщины, как правило, неуверенны в себе и в окружающих. Они могут искать защиту от боли, предательства, критики, оскорблений. Жир выполняет в данном случае защитную функцию.
* Скрытый гнев и нежелание прощать. Замечено, что люди с лишним весом очень обидчивы, а обиды провоцируют ожирение. Если ярость и негативные эмоции постоянно подавлять, то они начинают наполнять жировые клетки, заставляя их увеличиваться в размерах.

Эти причины не исчерпывающи, но психосоматика лишнего веса свидетельствует о нежелании любить себя. Даже если умом женщина осознаёт, что нужно худеть, но на уровне подсознания имеются негативные факторы, добиться значительных результатов в похудении будет непросто. Организму комфортно в «большом» теле, отдавать лишние килограммы ему не хочется.

Доверие и любовь к себе и окружающему миру, воздержание от отрицательных мыслей и переоценка ценностей жизни поможет справиться с ожирением.

## Характеристика зон ожирения по психологическим факторам

Распространены случаи накопления лишнего жира на отдельных частях тела. Почему лишние килограммы появляются в каких-то определённых зонах? Психолог Луиза Хей – основатель движения самопомощи, в книге «Исцели себя сам» так отвечает на вопрос:

* психосоматика ожирения живота может выражаться в зажатости и утрате интереса к жизни из-за дефицита духовной пищи;​​
* преимущественная локализация жира в области бедёр свидетельствует о злости на родителей из-за чрезмерной опёки или недостатке родительской ласки и заботы в детстве;
* причина ожирения рук кроется в отвергнутой или неразделённой любви;
* психосоматика ожирения в области живота у женщины связана ещё и с подсознательным отвержением своей женственности и сексуальности.

Недостаток мужской заботы или взятие на себя роли мужчины приводит к ожирению по абдоминальному типу. Такой тип отложения жировых клеток свойственен именно сильному полу.

Чтобы справиться с проблемой лишнего веса Луиза Хей предлагает занятия аутотренингом: постоянное прокручивание в голове гармонизирующих мыслей. Практикующие психологи предлагают ещё несколько способов, помогающих похудеть.

## Как справиться с ожирением

В идеале, чтобы избавиться от лишних килограммов, нужно посетить психолога или психотерапевта. Квалифицированный специалист быстро определит психосоматику ожирения и укажет верный путь для выздоровления.

Если по каким-то причинам консультация психолога невозможна, можно воспользоваться следующими советами.

1. Постоянно работать над своими мыслями. Медитация – первый шаг на пути к гармоничным мыслям и искоренению негативных эмоций. Регулярные занятия медитацией приводят размышления в порядок, повышают настроение, развивают способность трезво и непредвзято смотреть на окружающий мир и на себя.
2. Постараться получать удовольствие не только от еды.
3. Эмоциональный вакуум поможет заполнить поход в кино, театр, прогулка с друзьями, посещение нового места или забота о слабых (сиротах, пожилых людях, брошенных домашних животных);
4. Завести дневник. Записывая все свои страхи и переживания в отдельную тетрадь и анализируя их в дальнейшем, можно обнаружить причины стресса, чтобы найти пути их преодоления.
5. Контролировать каждый призыв к еде. Прежде чем съесть очередную порцию торта или перекусить гамбургером, необходимо задуматься: «А действительно ли мне это нужно в данный момент? Голодна ли я?»
6. В стрессовых ситуациях постараться расслабиться с помощью приятных занятий: танцев, плавания, езды на велосипеде, йоги.
7. Прислушиваться к себе и своим желаниям. Важно поломать стереотип о том, что беспрекословное согласие на любую просьбу окружающих в ущерб собственному благополучию, поднимает вас в их глазах. Скорее наоборот. А вот вежливый отказ от предложения или просьбы, идущей вразрез с вашими желаниями, покажет силу вашего характера и вызовет уважение.

Если подкрепить рациональное питание и активный образ жизни психологической работой по избавлению от неуверенности в себе, излишней тревожности, зависимости от мнения окружающих, то процесс похудения пойдёт гораздо быстрее и легче, а результат будет стабильным. Разобравшись с психосоматикой лишнего веса, появляется возможность навсегда победить ожирение, стать стройной, красивой и любимой.