

**Ukrainian State University
of Chemical Technology**



InC♦hem♦TeC

**CHEMISTRY
AND
MODERN TECHNOLOGIES**
part VII

Dnipro ~ 2017

ПСИХОСОМАТИЧНІ ПРИЧИНИ ХВОРОБ ТА СПОСОБИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Кочерга Є.В.

*Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Дніпропетровської області
Україна, Дніпро*

Здоров'я є найбільшою людською цінністю, тому його збереження і зміцнення завжди є актуальною проблемою. Медицина в основному займається лікуванням тих хвороб, які вже виникли, а педагоги зі свого боку можуть займатися профілактикою виникнення хвороб шляхом формування у підростаючого покоління правильного розуміння про здоров'я та про шляхи його збереження і зміцнення.

Сучасна медицина в основному направлена на лікування матеріальної складової людського організму. Але тут доречно пригадати будову атома, в якому лише 0,01 % займає матерія (ядро та електрони), решта простору 99,9 % є порожнечою, а точніше ця порожнеча заповнена енергією. Якщо теоретично з атомів забрати «порожнечу», то всіх людей нашої планети можна стиснути до розміру апельсину. Отже, зі сказаного виходить, що людина є енергетичною істотою. Можливо, саме тому лікування матеріальної складової людського тіла є таким малоефективним. Величезний асортимент сучасних ліків не сприяє зменшенню хвороб. Навпаки сьогодення характеризується збільшенням видів хвороб та збільшенням кількості нездорових людей.

Серед факторів, які сприяють погіршенню стану здоров'я населення планети, ВООЗ виділяє якість медико-санітарної допомоги – 10 %, спадковість – 20 %, середовище проживання – 20% та спосіб життя – 50 %. Отже, сама людина, її ставлення до себе, до оточуючих та навколишнього світу в цілому є причиною виникнення хвороб. І причиною саме на енергетичному рівні: з точки зору психології – на рівні діяльності психіки, з точки зору релігії – на духовному і душевному рівні. Також за даними дослідників 80 % хвороб є психосоматичними, тобто проблеми, які виникають на рівні психіки (емоції, почуття) призводять до порушення фізіологічної діяльності організму. Сфера залежності здоров'я тіла від духовного здоров'я людини настільки велика, що, з позиції сучасних наукових даних, можна сміливо стверджувати: людина цілком відповідальна за свої хвороби, включаючи найсерйозніші.

Наведемо декілька прикладів залежності фізичних хвороб від порушень психічної (енергетичної) сфери людини [1; 3; 4]. Фахівці з психосоматики проводять дуже яскраву паралель поведінки пухлин з деякими негативними емоціями. Навіть не з емоціями, а цілими згустками, осередками емоцій: «смертельна» образа, «вбивче» розчарування і почуття провини. Ще один варіант – велике нервово потрясіння, втрата. Якщо «час не лікує», якщо емоції з часом не проходять, це дуже небезпечно. Негатив, образа, горе згущуються і перетворюються в камінь на душі. Якщо він не розсмоктується, на тілі може з'явитися пухлина. Поява вірусів в організмі сигналізує людині про відсутність радості в житті, крах будь-якої ілюзії і переживання печалі, гіркоти з приводу цього. Проблеми з венами виникають у людини в тому випадку, коли вона боїться рухатися в перед, рухатися в майбутнє, або коли вона незадоволена існуючим станом речей, тобто застій в житті призводить до застою в ногах.

Емоційна реакція, яка виражається в формі туги й постійної тривоги, нейро-вегетативно-ендокринних змін і характерному відчутті страху, є сполучною ланкою між психологічною та соматичною сферами. Повний розвиток відчуття страху відповідає захисним фізіологічним механізмам, але зазвичай воно тільки зменшує, а не усуває повністю ці фізіологічні явища і їх патогенну дію. Цей процес можна розглядати

як гальмування, тобто стан, коли психомоторне і словесне вираження тривоги або ворожих почуттів блокуються таким чином, що стимули, які надходять з центральної нервової системи, відводяться до соматичних структур через вегетативну нервову систему і, таким чином, призводять до патологічних змін в різних системах органів [2]. На основі таких даних можна стверджувати, що найбільш ефективним способом профілактики та ліквідації хвороб (крім випадків, коли необхідна екстрена медична допомога) є зміна емоційного ставлення до себе та світу.

Задача педагогів полягає у формуванні в дітей та молоді уміння радіти життю та цінувати його, поважати та адекватно оцінювати себе та оточуючих, вміння контролювати свої емоції, а головне – розуміння власної відповідальності за життя та здоров'я. Підтвердженням цього є відома народна мудрість «Якщо ти хочеш змінити світ – почни з себе» та вислів Махатма Ганді «Ти повинен сам змінити в собі те, що хочеш побачити в світі, що змінився».

Список використаних джерел

1. Воронов М. Психосоматика / М. Воронов. – К.: Ника-Центр, 2002. – 254 с.
2. Кокун О.М. Психосоматические аспекты сохранения и восстановления здоровья личности / О.М. Кокун, И.И. Савенкова // Здоровье. Личность. Общество: сборник научных трудов / сост. А.В. Алешичева. – Харьков: Финарт, 2014. – С. 63-88.
3. Тепепервайн К. Психосоматика, отношения и здоровье / К. Тепепервайн; пер. с неметкого. – М.: АСТ, Астрель, 2004. – 224 с.
4. Шишков В.В. Практикум по психосоматике: почему болит и что делать? / В.В. Шишков. – СПб.: Речь, 2007. – 168 с.