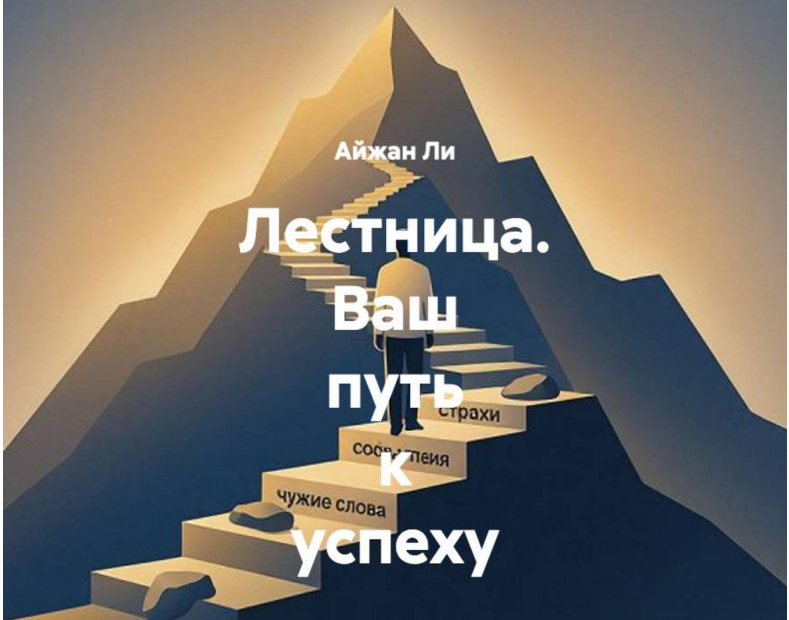
Лестница



Айжан Ли

Лестница. Ваш путь к успеху

Как устроена методика, как овя связана

Айжан Ли

Лестница. Ваш путь к успеху

https://litres.ru/74781828
SelfPub; 2026

Аннотация

Между тобой и твоей целью есть ступени. Это события, чужие слова и страхи, которые держат тебя на месте, даже когда ты точно знаешь, чего хочешь.

В книге автор методики «Лестница» Айжан Ли рассказывает, как устроена методика, как она связана с психосоматикой и как увидеть свою лестницу от того, где ты сейчас, до своей цели. Внутри упражнения для самостоятельной работы: про деньги, обиду на себя, доверие к себе, баланс между семьёй и работой.

Методика ничего не обещает и не заменяет врача. Она даёт ясный порядок шагов.

Содержание

Введение 5
Так что такое психосоматика? 8
Как лечится психосоматика? 11
Есть ли сложности в исследовании? 15
Каковы признаки и симптомы психосоматических заболеваний? 16
Безысходность в жизни человека (переживаемые трудности, психологический фактор в контексте влияния на здоровье человека) 17
А во что веришь ты? 21
Роль «Лестницы» в психосоматике, и её значение 28
Конец ознакомительного фрагмента. 37

Айжан Ли
Лестница. Ваш путь к успеху

Лестница. Ваш путь к успеху
Айжан Ли

Введение

Очень сложные и важные события в мире начинаются чаще всего с небольшого пустяка или мелочи. Но из-за рутины и ежедневных забот мы постоянно забываем о взаимосвязи маленьких и глобальных проблем. Например, часто ли вы задумываетесь о том, что когда-то в далеком детстве вас отругали родители за то, в чем были не виноваты? Конечно нет, ведь куча забот, которые ежедневно наполняют наш день и не оставляют для этого места. Но детская обида остаётся с нами и может не отпускать нас до сознательного возраста, а иногда даже до старости. А потом, в один момент она проявляется в гнетущем чувстве вины, обиды и т.д. Начинают появляться «болячки», которые приобретают хронический характер. Конечно же, в результате появляется резонный вопрос: почему все вдруг навалилось разом? Но через какое-то время мы находим некоторую взаимосвязь между нашими рутинными заботами и недугами. И тут мы слышим впервые термин «психосоматика».

Что же такое психосоматика? Психосоматика — это область медицины, которая исследует влияние психической составляющей на образование и протекание соматических заболеваний.

Первый случай, при котором обсуждается диагноз (если после предварительных исследований органической патоло-

гии не было выявлено), является ключевым моментом взаимоотношений врача и пациента. Задача состоит в том, чтобы описать состояние пациента таким образом и избежать намека на психосоматические заболевания.

Например:

— «Результаты моего обследования и наших тестов показывают, что у вас нет заболевания, угрожающего жизни. Но у вас ухудшается состояние здоровья,не смотря на то, что нет никакой органической причины. Однако у меня есть комплексное решение вашей проблемы, которое включает в себя совместную работу специалистов, например, терапевта и психолога».

Каковы причины возникновения психосоматических заболеваний?

Любой дисбаланс в нашей психике получает отражение в нашем теле. Часто это проявляется следующим образом: изменения на коже (экземы, дерматиты), бронхиальная астма. Нередко запускающий механизм в основном формируется на бессознательном уровне. Это грозит тем, что нарушается социальная жизнь человека, проявляется дезадаптация в семье и причиняется реальный урон здоровью (на фоне приема большого количества медикаментов). В этом случае реабилитация должна быть длительной, и в этом случае самая сложная часть, поставленная перед процессом реабилитации — психотерапевтическая. Так как необходима длительная и тяжелая работа над внутренними конфликтами, моральны-

ми установками и убеждениями (работать над устранением ипохондрии).

Психосоматические исследования посвящены относительному вкладу наследственности и окружающей среды в этиологию и патогенез физиологических расстройств, а также разработке новых моделей патогенеза болезней. На другом уровне, клиент пытается объяснить, как нематериальные события, такие как поведенческие или психологические реакции на психосоциальные стимулы, переводятся в материальные, то есть анатомические, ферментативные, вегетативные или эндокринные события. Одновременно он пытается выяснить роль центральной нервной системы в контроле регуляции процессов, протекающих в нашем теле. Однако всесторонне исследовав существующие методы данного направления, мы получили некоторое представление о факторах, препятствующих их разрешению. Стал яснее прогресс в этой области, так как он может быть достигнут только в том случае, когда исследователи будут идти в ногу со вкладом работников в смежных областях, таких как физиология, нейробиология и генетические исследования, и опираться на них.

Так что такое психосоматика?

Эта точка зрения знаменует собой движение к целостному признанию связи между тем, что мы воспринимаем как психические и физические причины и следствия болезней, и соответствующим лечением симптомов. Такое отношение отличает психосоматику от других медицинских дисциплин. Существует также неявное признание того, что пациенты, страдающие органическими заболеваниями, лучше выздоравливают при интеграции психологической терапии.

Психосоматическая причина заболевания — это психологическое состояние, включающее появление физических симптомов, обычно не имеющих медицинского объяснения (зачастую проявляется из-за ипохондрии). Люди с этим заболеванием могут иметь мысли, чувства или опасения по поводу симптомов, которые влияют на их способность нормально функционировать.

Люди с психосоматическим расстройством обычно не сообщают о явных симптомах психического расстройства. Вместо этого они считают, что их проблемы вызваны заболеваниями. Они, как правило, часто посещают медицинские учреждения для прохождения тестов и лечения, часто не получая диагноза, что может привести к разочарованию и стрессу.

Психосоматическое расстройство иногда называют рас-

стройством соматических симптомов, соматическими симптомами или соматической болью.

Какие состояния являются психосоматическими?

Многие заболевания и состояния могут зависеть от психического состояния клиента, однако некоторые состояния более подвержены психическому состоянию человека, чем другие.

На данный момент существует ряд заболеваний, которые, как считается, чаще всего усугубляются психическими факторами:

экзема, псориаз, язвы желудка, высокое кровяное давление, болезни сердца, синдром раздраженного кишечника.

Психосоматические расстройства часто оказывают негативное влияние на дыхательную систему, желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистую систему. Они также могут отрицательно сказаться на качестве жизни человека и могут оказывать негативное влияние на его способности нормально функционировать.

Обратите внимание, что область психосоматики не распространяется на физические заболевания, которые полностью имеют органическую причину. В психосоматической медицине всегда есть физическая причина болезни, а также значительный психологический фактор. Они известны как соматоформные расстройства.

В случае, если в книге встречаются незнакомые слова в конце имеется глоссарий, в котором есть подробное толко-

вание терминов.

Как лечится психосоматика?

Многие специалисты сталкиваются с трудностями при постановке диагноза, в случае, где есть взаимосвязь соматических и психиатрических заболеваний. Исторически так сложилось, что плохо изученные болезни часто имеют психологическое происхождение до тех пор, пока патофизиология не будет лучше изучена и объяснена на какой-либо другой основе. В настоящий момент известно большое количество мнений относительно того, как подходить к диагностике, когда существует общий медицинский и психиатрический дифференциальный диагноз.

Необходимо четко понимать причину появления психосоматики того или иного запроса клиента. Особенно трудно это бывает, когда органические изменения в организме отсутствуют.

По мере работы над психическими проблемами, постепенно начинают проходить и соматические заболевания. Помимо медикаментов, необходима также психотерапия.

Существуют диагнозы исключения: гипертонической болезни, сахарного диабета, бронхиальной астмы и т.д. Когда причина развития не очевидна и не представляется возможным выявить объективную причину заболевания (например, при ипохондрии), то зачастую это заболевания, образовавшиеся на фоне психосоматики. То есть причину расстройств

можно объяснить психосоматической природой.

Очень часто такие пациенты беспокоят врачей скорой помощи, когда на фоне негативных эмоций или дефицита внимания появляются проблемы с давлением или появляются проблемы с дыханием. Это классический случай, связанный с психосоматикой. И эта проблема очень распространена, так как в организме психические и физические функции тесно взаимосвязаны. Чисто физиологически все органы внутри человека управляются от центральной нервной системы. И естественно, что работа нашей психики не может не отражаться на работе внутренних органов. Либо прямо, либо косвенно (провоцируя развитие какого-либо заболевания, не имеющего органическую причину).

Очень часто соматические заболевания находят отражение в психическом состоянии человека.

Очень часто у пациентов, страдающих тяжёлыми заболеваниями, возникают и неврозы, и депрессия, и тревога. Это достаточно легко представить, если среднестатистическому человеку внезапно скажут, что у него найдено неизлечимое заболевание (будь то даже герпес, микоз, не говоря уже об онкологии). Несложно сказать, какое у него будет психическое состояние.

Однако, существует множество случаев, когда пациенты в подобных случаях, не отчаиваясь, брали волю в кулак и начинали заниматься своим здоровьем (лечиться, соблюдать приемлемый режим правильного питания, вести активный

образ жизни и т.д.). В таких случаях, несмотря на жуткие прогнозы, результаты лечения были весьма положительными, в отличие от той категории пациентов, которые сразу же впадали в депрессию, отчаяние и панику при узнавании диагноза. Данная категория в большинстве случаев отказывается от лечения, либо пренебрегает им. В большинстве своём приходят к летальному исходу. Хотя некоторый процент из них имеют благоприятный прогноз.

То же самое депрессия, тревога и тому подобное проявляются, как изменение ощущений в теле.

В этой книге будут объясняться сложные вещи и структуры простыми словами, чтобы у каждого была возможность разобраться в себе. Потому что это имеет колоссальную важность, так как внутренние конфликты влияют на такие моральные установки, как «я не могу», «у меня не хватит, наверное, сил», «я недостаточно хорош» и т.п.

Любой обыватель поймет, что «финансовый потолок» существует только в его сознании или от страхов всегда избавляться бесполезно, потому что это естественная функция защиты нашей психики. Однако, это совсем не значит, что можно обрастать страхами и просто опустить руки.

Нет! Страх возможно сделать инструментом для дальнейшего развития.

Просто у каждого из нас были стоп-ситуации, которые удерживают нас на месте и не позволяют выйти за рамки привычного. Потому что наша психика работает таким об-

разом, что хочет находиться в зоне комфорта. Там, где уже всё знаешь, ведь так же уже привычно? А если выйти за эти рамки, то вдруг оказывается, что там совсем другой мир и мы мало о нём знаем. Для подсознания неизведанность — это повод остановить человека, потому что в предыдущем случае у него получалось выживать. А как выжить там, где всё неизвестно? И тут появляется естественная функция нашей психики — страх.

Например, хотели бы переехать в другую страну? Это может быть ради интереса или для работы, это совсем не важно. Но появляется страх «а где я там буду жить», «а как там устроиться на работу», «вдруг меня обманут мошенники, потому что я там ничего не знаю», «я буду там совсем один, ведь там нет родственников и друзей».

Вполне стандартная ситуация, которая отбивает всякое желание действовать. А что можно было бы сделать, чтобы был иной исход?

Поставленный вопрос останется открытым во введении и будет повесткой дня для этой книги. Ведь я обещаю вам, что ответ на свой вопрос на следующих страницах обязательно найдете.

Есть ли сложности в исследовании?

Существенное ограничение возникает, когда исследования проводятся на группах людей, которые генерируют статистику для групп пациентов, которая затем преобразуется в конкретное лечение для отдельного пациента. Пациенты с уникальными представлениями подвергаются риску из-за того, что акцент делается на стандартах ухода, а не на их индивидуальных потребностях и опыте.

Заболевания, связанные с взаимодействием мозга и тела, особенно опасны. Принимая во внимание уникальность индивидуумов, биологическую неоднородность, сложность некоторых заболеваний и индивидуальные различия в переносимости, безопасности и эффективности лечения, любое лечение, основанное на строгом соблюдении руководящих принципов лечения, разработанных для групп и применяемых к отдельным пациентам, без вынесения клинических суждений, явно ниже стандарта ухода.

Каковы признаки и симптомы психосоматических заболеваний?

Есть много различных признаков и симптомов, которые имеют психосоматический характер. Важно понимать основные принципа психосоматических симптомов и болезней:

Психосоматические симптомы могут различаться, в зависимости от конкретного клиентского случая. Так этот как каждый запрос индивидуален. Также у одного клиента симптомы могут резко меняться день ото дня и год от года.

Вы можете быть уверены в том, что симптом имеет психосоматическую причину только после того, как ваш лечащий врач исключит другие подозрения. Потому что некоторые психосоматические симптомы иногда совпадают с симптомами серьезных заболеваний, поэтому важно в первую очередь их исключить.

Безысходность в жизни человека (переживаемые трудности, психологический фактор в контексте влияния на здоровье человека)

Что такое безысходность в нашем понимании? Это когда человек не видит никакого оптимального выхода из ситуации, все вокруг кажется гнетущим.

Если совсем тяжело, обратись к близкому человеку или на линию помощи 111 (Казахстан, бесплатно и круглосуточно). Если есть угроза жизни, звони 112.

Выход из ситуации почти всегда можно найти, особенно если не оставаться одной. Пока мы живы, у нас появляются проблемы и страхи. Они будут сопровождать людей до тех пор, пока они продолжают жить.

Корень стресса произрастает прямиком из особенностей нашей психики.

На самом деле стресс — это реакция на событие, часто окрашенная прошлым опытом (например, негативные убеждения, мысли и эмоции; восприятие и даже заимствование семейных шаблонов того, как справляться со стрессом). Стресс может влиять на самочувствие, а лечение назначает

врач. Если мы искренне желаем счастья и здорового разума и тела, тогда нам стоит познакомиться со взглядом на связь мыслей и самочувствия. Окружающая действительность может стать причиной стресса. При плохом самочувствии сначала нужно обратиться к врачу, а Лестница помогает увидеть свою установку и не заменяет лечение.

То, что вызывает стресс у одного человека, может быть легко для другого, потому что стресс больше связан с нашей реакцией на событие, чем с самим событием. Все мы придаем собственное значение людям, объектам и событиям вокруг нас, и это значение окрашено нашим прошлым опытом и интерпретациями. Например, субъект вырос в доме, где он должен был все делать идеально, иначе его мать очень разочаровалась бы. И он услышал характерные упреки: «Что с тобой не так, зачем ты это сделал?». Тогда его отец кричал на него за то, что он расстроил его мать. Субъект, как и многие другие дети, пришел к выводу: «Я никудышный. Меня не любят. Я ничего не могу сделать правильно. Явно со мной что-то не так!».

С другой стороны, допустим, другой человек рос с похожими родителями, но не считал себя «проблемным» ребенком. Вместо этого он думал, что его родители «сумасшедшие». В результате его связи между разумом и телом он оставался поблизости, но при этом как можно дальше, стараясь проводить больше времени с друзьями. А каждый раз, когда приходил домой, старался быстрее приступить к каким-либо

делам (домашнее задание, игры и т.д.). То есть он взял для себя за основу — не находиться рядом с родителями больше, чем должен.

Так какова связь разума и тела — как это работает?

Слово психосоматика означает взаимосвязь разума и тела. Идея в том, что наши переживания могут влиять на самочувствие.

Когда мы замечаем связь между разумом и телом и учимся её уравновешивать, мы называем это четырьмя шагами осознания.

Четыре шага осознания: как это работает?

Четыре шага осознания основаны на том принципе, что осознание наших моделей поведения может менять наше отношение. Обзор выглядит примерно так:

1. Анализ формы и характеристик тела.

2. Осознание определенных умственных и эмоциональных тенденций.

3. Понимание нашего персонажа и того, почему мы делаем то, что делаем.

4. Изменение нашего отношения и поведения.

И что теперь делать? Вести бесконечную войну с собственными страхами и пытаться избавиться от них?

Страх нужен мозгу для защиты, поэтому мы не воюем с ним, а находим ступень. Он создан естественным отбором и длительным процессом эволюции. И как бы человек не пытался избавиться от своего страха, на смену ушедшему чув-

ству придёт новый.

А во что веришь ты?

В данном вопросе не говорится о религии, а только о твоих установках, которых ты придерживаешься в обычной жизни. Может быть, это вера в то, что желание власти — плохо или то, что работа в системе ценностей и приоритетов стоит на первом месте, а на втором уже семья.

Работая в направлении «психосоматика успеха» я выделила для себя очень важные моменты, которыми бы хотела с тобой поделиться.

Я поняла, что самые заметные сдвиги в моих разборах и в опыте клиенток методики связаны с финансовой частью жизни. Это самое легкое, что можно поменять в жизни человека. Ни здоровье, ни деньги методика не гарантирует. И вот скажи, есть ли в твоей жизни проблема в деньгах, которую ты хочешь решить? Актуальна ли для тебя эта тема? Ответить на этот вопрос не так трудно.

Представь, что сейчас у тебя есть какая-то определенная сумма денег, которой ты можешь распоряжаться на какие-либо расходы. Это могут быть непредвиденные расходы и т.д. Необязательно сейчас проговаривать эту сумму, просто подумать, есть ли она (на счету, в форме каких-то вложений и тому подобное)?

Хочешь ли ты продолжать жить с этой суммой? Да или нет? Комфортно ли тебе?

Если ответ «нет», то необходимо осознать, что есть решение и попробовать окунуться в эту ситуацию. Вернись, ощути и вспомни эту ситуацию, в которой ты приняла это решение. Пришла ситуация? Прямо фактически нужно окунуться в это решение. И самый основной вопрос: что ты не смог сделать в той ситуации?

Понимаешь, вот эта невозможность сделать определенное действие привела к тому, что есть в данный момент. Это и не хорошо, и не плохо. Просто именно по этой причине ты сейчас оказался в этом положении. Здесь есть то, как ты это чувствуешь. То есть должно быть понимание «как я это чувствую».

В работе с запросами по финансовой части жизни часто проще заметить сдвиг. Как ты думаешь, почему я так думаю? Через призму моего мнения и мировоззрения. Через мой VAKOG (то, что мы чувствуем) ответь, почему я думаю, что это часто проще? Почему я считаю, что работа с деньгами часто бывает самой простой?

Примечание: VAKOG — это каналы восприятия: V визуальный, A аудиальный, K кинестетический, O ольфакторный (обоняние), G густаторный (вкус).

Да, мой VAKOG выстроен так, что для меня это проще всего. Сдвиг можно заметить здесь и сейчас. Я твердо убеждена, что успех без денег — это иллюзия. Как я могу считаться успешной, если приходиться считать постоянно мелкие расходы на базовые потребности?

Я знаю, как научить человека брать ответственность за свои прошлые решения. И учу принимать новые решения. Если ты принял это решение, благодаря этому ты сейчас здесь. Не надо корить себя за какие-то сделанные, по твоему мнению, неправильные решения и впадать в чувство вины.

Не нужно впадать в чувство вины, нужно для себя осознать «хочу жить в этом или нет», «я всегда верю в это».

Оглянись, посмотри и подумай: «что не так?». Справляешься ли ты с этим? Готов ли ты взять ответственность за это? Можешь ли ты самостоятельно что-то изменить?

И вот сейчас пообещай себе в первую очередь изменить свою ситуацию с деньгами. Скажи себе: «я клянусь».

Пообещай, в первую очередь, себе сделать конкретные шаги по финансам, не откладывая. И заметь, когда ты пообещала себе, в голове выстроилась целая цепочка действий, которые ты можешь сделать и применить в своей жизни. Тут неважно правильные или неправильные действия, сейчас важно осознать, что есть цепочка действий «как улучшить свою ситуацию с деньгами». Сразу появилась мысль, может быть она уже у тебя была?

Дала себе обещание, и мозг и подсознание дали план и общую картину. Важен ответ: «да или нет». **Ответь на вопрос: «делая сейчас то, что ты делаешь, и, продолжая делать эти же действия, ты улучшишь свою ситуацию с деньгами? Исходя из своих знаний. Тебе хватает твоих знаний, чтобы улучшить ситуацию с деньгами?».**

Да или нет?

Если ты понимаешь, что ответ отрицательный, спроси себя: что мне мешает начать?

Какие мысли звучат у тебя в этот момент? Напиши сейчас для себя, что мешает тебе: « не делать, не узнавать, не работать над собой, не обучаться чему-то новому». Что тебя держит? Часто это страхи.

Все, что ты сейчас написал для себя. Это мысли, которые звучат в тебе в этот момент. Они могут стоять выше собственных желаний: страхи, сомнения и убеждения в то, что у тебя ничего не получится.

Эти мысли мешают увидеть сознательную картину твоей жизни, но они не обязаны решать за тебя. Если ты читаешь эту книгу, это означает, что ты хочешь иного пути. Хочешь успеха, хочешь денег. Сюда приходят те, кто признает, чего точно хочет в жизни и желает решить финансовый вопрос своей жизни. И если тебе не нравится моя парадигма, то тут наши пути разойдутся. Потому что я хочу этого и не собираюсь отказываться. Я получаю от этого плюсы и рост.

А твоя парадигма дает тебе плюсы, дает рост? Благодаря своей вере ты становишься лучше, красивее, богаче, успешнее?

Я не говорю, что это правильно. Тут нет такого понятия. В психосоматике нет цели сделать что-то правильно или неправильно. Вопрос в том, получаешь ли ты те результаты в жизни, которые хочешь иметь?

Ответь, к чему сейчас тебя ведет твоя вера? То, что ты воздвиг для себя на пьедестал?

Лень? Это нормально. Но моя вера, помогает мне вставать и делать то, что я хочу. А к чему тебя ведет твоя вера? Ответь честно для себя.

Чувствуешь, как внутри начинает закипать ощущение несправедливости?

Если внутри что-то откликнулось, это повод остановиться и спросить себя. Иногда в таком состоянии звучат мысли: «мир ко мне так несправедлив», «со мной случилась та ситуация, где я не смогла ничего сделать: постоять за себя, а только промолчать». Вот сейчас я хочу до тебя донести, что только твои решения и мысли могут или изменить ситуацию в лучшую сторону и помочь вырасти или остаться на том же уровне. Почему ты выбираешь жить в этом?

Возвращаемся в ту ситуацию, где мы не смогли что-то сделать. И вот сейчас я дам 30 секунд, чтобы ты это сделал. И вот прямо сейчас, сделай это. Поставь таймер и начни делать то, что давно хотел сделать, но откладывал.

Время вышло. Получилось это сделать?

Вот сейчас ответь себе, понял ли ты, что ответственность за количество денег в твоей жизни, которые есть сейчас у тебя, только на тебе. Вот это и есть психосоматика в работе с деньгами.

Как ты считаешь, что можно сделать за 10 дней, взяв ответственность за свои финансы? Даже если все вокруг бу-

дут делать за тебя всё возможное и невозможное, твоих собственных шагов это не заменит. Потому что тут многое зависит от тебя.

И я понимаю, что эту книгу читают только те, кто правда хочет достичь результата. А тот, кому это неинтересно, наверняка уже отложил эту книгу куда-то в сторону. Но вопрос для него так и останется открытым.

10 дней интенсивной работы. Хочешь ли ты этого?

Методика ничего не гарантирует, но даёт ясный порядок шагов.

Кто-то выдерживает этот темп, а кто-то нет. Я точно могу понять, в какой сфере человек может реализоваться. И если так рассуждать, то в большинстве случаев, посмотрев на любого человека со стороны, можно понять, где он будет успешным.

Просто посмотри. И чаще всего со стороны многие это видят, просто не развивают.

А самому человеку, конечно, хочется, но его останавливают страхи. Прими решение, если ты этого хочешь. Если ты действительно готов работать все эти десять важных дней роста.

Почему я создала эту программу? Для того, чтобы в течении 10 дней сделать конкретные шаги в деньгах из тех навыков, которые есть сейчас у тебя. Ищем доход в том, что ты можешь делать уже сейчас. И не так важно, веришь ты в это или нет. Главное, я верю в этот порядок шагов и покажу, как

его пройти. Если мы говорим про долгосрочный заработок (сменить профессию), то краткосрочный период для этого не подойдет. Здесь путь, к которому мы идем, постоянно увеличивая сумму дохода. А 10 дней — это срок, чтобы сделать конкретные шаги.

Прежде чем принять решение о начале такого интенсивного периода, нужно взять ответственность за свой финансовый аспект жизни.

Ты можешь любить эту методику, а можешь не любить. Порядок шагов от этого не меняется.

Я верю только в те вещи, которые ведут меня к росту. Если ты действительно этого хочешь — интенсивной работы, то тогда это означает, что ты взял ответственность и действительно хочешь этого.

Для тех, кто не захотел брать на себя ответственность — не страшно. Потому что, если ты читаешь это — все равно придешь к этому рано или поздно.

Я очень часто слышу фразу: «лучше поздно, чем никогда». Но ведь эта задача решаема. Поэтому я говорю тебе: «лучше сейчас, чем поздно».

Роль «Лестницы» в психосоматике, и её значение

Как диагностируется психосоматическое расстройство?

Медицинский работник может приступить к диагностике психосоматического расстройства на основании:

Истории посещений;

Физического осмотра;

Серии отрицательных результатов тестов.

Очень часто отслеживается связь психосоматических причин в развитии болезни, когда есть закономерность в следующих пунктах:

1. Один или несколько симптомов, которые беспокоят или мешают повседневной жизни регулярно.

2. Наличие этих симптомов в анамнезе не менее шести месяцев.

3. Постоянные мысли, беспокойство или беспокойство по поводу симптомов.

Есть много факторов, которые делают всех нас уникальными по внешнему виду. Наш организм строится по принципам:

+ Генетические черты семейной родословной;

+ Физическая активность;

+ Экологические и социальные условия;

+ Питание и экономическое состояние;

+ Умственная и эмоциональная активность и взаимодействие;

= Наше физическое состояние.

Большая часть общества сосредоточена на первых четырех факторах в этой схеме. Последний и очень важный фактор, наше эмоциональное и психическое состояние, является основой связи разума и тела.

Связь разума и тела — как это работает?

Слово психосоматика означает разум-тело.

Связь ума и тела основана на том принципе, что природа ума отражается в состоянии тела. Это объясняет то, почему все тела разные. Нет двух одинаковых умов, и вы не найдете двух одинаковых тел.

Даже однояйцевые близнецы при рождении более похожи, чем когда-либо в их жизни. Почему? Потому что по мере того, как они развивают свои собственные уникальные личности, их тела изменяются, отражая их индивидуальное состояние ума.

Когда мы исцеляем тело посредством уравновешивания связи между разумом и телом, мы называем это психосоматическим исцелением.

Учитывая широкое понимание психосоматики, можно создать классификацию конкретных расстройств несколькими способами. В медицинской профессии классификация может быть произведена в соответствии с анатомическим рас-

положением, то есть кожей, опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой, лимфатической, желудочно-кишечной, мочеполовой, эндокринной и нервной системами и специфическими реакциями органов. Другая система классификации основана на динамике, в которой развиваются расстройства. Они могут быть:

психологические расстройства, вызванные телесными симптомами, психосоматические (сами по себе не представляют органических причин), которые часто приводят страдающего к тому, что он обращается за многочисленными медицинскими консультациями безрезультатно. Эти симптомы могут наблюдаться у пациента физиологически, и можно составить описание болезни. Нозология— та, которая описывает глубинные психологические причины заболевания,— гораздо сложнее и требует более глубокого понимания психосоциальной ситуации пациента. Эта категория включает в себя множество соматических синдромов, которые могут быть связаны с расстройствами настроения (аффективными), невротическими и связанными со стрессом расстройствами, поведенческими синдромами, расстройствами личности, умственной отсталостью и нарушениями психологического развития.

Физиологические проблемы, которые вызывают психологические нарушения, иначе известные как соматопсихические расстройства. Эти расстройства имеют органические причины и включают (но не исключитель-

но) дегенеративные расстройства мозга, такие как Слабоумие, расстройства, вызванные поражением мозга, вызванным болезнью, повреждением или дисфункцией. Причины дисфункции мозга могут быть также связаны с интоксикацией. Симптомы, которые поражают другие части тела и которые также приводят к необходимости психологической помощи, могут быть психосоциальными влияниями, влияющими на физическое здоровье. К ним в широком смысле относятся пагубные привычки, плохое питание и старение. Многие физические заболевания вызывают психологический стресс, такие как хронические заболевания и терминальные состояния. Психологическая помощь необходима для того, чтобы помочь пациентам справиться с их симптомами и последствиями болезни.

Соматические заболевания иногда являются формами психосоматических заболеваний. Физические симптомы психосоматики вполне реальны. Однако они имеют скорее психологические корни, чем физические причины. Симптомы часто напоминают симптомы болезней. Таким образом, люди, страдающие соматоформными расстройствами, могут пройти обширное тестирование и медицинское обследование, чтобы определить причину их симптомов. Соматоформные расстройства включают соматизирующее расстройство, ипохондрию, дисморфическое расстройство тела и конверсионное расстройство. Эти расстройства могут вызывать трудности в повседневной жизни, включая социаль-

ные, академические и профессиональные проблемы.

Общие симптомы психосоматического расстройства тела

Люди, страдающие от психосоматической причины болезни, зачастую становятся одержимыми незначительными недостатками своего внешнего вида или могут видеть недостатки там, где их нет. Общие проблемы включают:

потерю волос;

размер и форма черт лица, например глаз, носа или груди;

увеличение веса;

морщины.

Симптомы и связанное с ними поведение могут включать:

Беспокойство и депрессия;

Избегание появления на публике и уходить от социальных ситуаций;

Боязнь зеркал;

Навязчивое желание проверки себя в зеркале;

Постоянное подтверждения от окружающих относительно вашей внешности;

Симптомы более явных психосоматических нарушений могут включать:

Слепота или двоение в глазах;

Трудность глотания;

Нарушение равновесия или координации;

Неспособность говорить (афония);

Потеря чувствительности;

Паралич или слабость;

Судороги;

Задержка мочи или недержание;

Общие симптомы ипохондрии

(прим. Ипохондрия — это состояние, при котором люди думают, что нормальные функции организма или незначительные симптомы представляют собой серьезное заболевание. Человек с ипохондрией может интерпретировать головную боль как опухоль головного мозга или болезненность мышц как признак надвигающегося паралича). Типичные симптомы ипохондрии включают:

Беспокойство и депрессия;

Чувство, что их врач ошибся, не диагностировав причину их симптомов;

Повторные посещения врача до постановки диагноза;

Постоянное стремление друзей и родственников уверять в своих симптомах;

Как справиться со стрессом, вызывающим психосоматическое заболевание?

Помимо разговора с терапевтом или консультантом по психическому здоровью, который может помочь вам определить детали мышления, отношения, жизненные обстоятельства или другие факторы, которые могут вызывать у вас стресс, есть несколько простых изменений в образе жизни, которые вы можете реализовать самостоятельно, чтобы уменьшить стресс, а также подавить симптомы.

Основная идея здесь — успокоить нервный симптом, вы-

разить свои чувства, чтобы они не оставались «скованными», и научиться распознавать первые признаки стресса, чтобы он не вышел из-под контроля.

Программа «Лестница» является новым методом извлечения травмирующих ситуаций, которые удерживают нас в определённых рамках и не дают продвинуться вперед и достичь желаемого. Эта методика рассчитана не только для пациентов, но и для специалистов (будь это начинающий, теоретик или практик). Потому что именно эта программа дает четкое понимание того, что мешает вам в собственной жизни заполучить желаемый результат.

Польза данной техники охватывает собой комплекс отраслей как психологии, так и науки. То есть, актуальность методики обусловлена тем, что имеет ценность, как для фундаментальной, так и для прикладной психологии. Дело в том, что основное внимание в данной программе уделяется психосоматике, так как это направление, в первую очередь в психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических заболеваний. О чем говорит ваше тело? Что такое психосоматика?

Для начала определимся с тем, что область применения «лестницы» универсальна, учитывая тот факт, что сама психология представляет собой многоотраслевую науку, имеющую связь, как с естественными, так и с гуманитарными науками. То есть связь с естественными науками имеет в своей основе биологическую природу человека. Однако, углуб-

ляясь, нельзя игнорировать фактор социальной принадлежности индивида к социуму. С такой точки зрения принято относить и к гуманитарным наукам. Основная черта психологии — совпадение объекта и субъекта познания. Из этого следует вывод, что психология используется как инструмент исследования рефлексии.

Целью является извлечение психологически фиксирующего события посредством психосоматики. И суть данной методики заключается в помощи определения боли человека и точечного указания на то, что мешает на пути к успеху, какие конкретные проблемы мешают человеку.

Если детально разбирать данную программу, то мы видим, что на ее основе мы работаем с прошлым, настоящим и будущим.

Лестница изначально являлась универсальной программой для психологов (начинающих, теоретиков и практиков), которые не знают, как дойти до результата, где нет фактора «всё зависит от клиента».

Конечный технический результат заключается в том, что методика «Лестница» помогает преодолеть некоторые психологические факторы, которые мешают людям в современном обществе. Таковыми являются:

1. Неуверенность в себе;

2. Отсутствие мотивации;

3. Соматические заболевания (проблемы ЖКТ, кожные заболевания, аллергии, астма и т.д.);

4. Социальные проблемы коммуникативного характера (взаимоотношения внутри социума, коллектива, семьи — родители и дети);

5. Внутренние конфликты (чувство вины, обида, ревность и т.д.);

Основная идея программы «Лестница» заключается в утверждении дуальности всех явлений, вещей и событий в мире. Таким образом, важность обусловлена тем, что на примере можно рассмотреть такой важный фактор в жизни среднестатистического человека, как финансовый.

Актуальный на сегодняшний день вопрос о «неконтролируемых расходах» — это действительно то, что в прошлом и настоящем беспокоит людей. Но каким образом можно решить именно эту проблему?

Концентрируясь лишь на этом вопросе и не желая рассмотреть его с разных сторон, человек всецело погружается в чувство вины. В первую очередь от того, что потратил и без того небольшой бюджет. А во-вторых, что не спланировал как следует его и в итоге не хватило денег на что-то важное.

Однако зацикливаясь на этом, субъект не замечает второго важного вопроса: «что я могу сделать для себя?».

Почему именно этот вопрос важен?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.