



прием ведет доктор Сяyпин

Евгений СЯYПИН
практический психолог, к. т. н., клиническая больница Центросоюза РФ
и компания «Мужской консалтинг», Москва

Если вас тошнит ОТ ЖИЗНИ...



Знаете, как иногда бывает: если понервничать сильно, то живот начинает болеть и даже подташнивает (и не поймешь, что именно беспокоит – то ли желудок, то ли еще что...). И как будто от верха живота веет холодом. А потом успокоишься, выпьешь горячего чая со сладким – все вроде бы проходит... Что это? И опасно ли?

Александра, Омск

ненужных ему энергий. Понос в ряде случаев также может быть проявлением энергетической чистки организма – так идет очищение от вредных веществ (или влияний).

Где болит?

Боль в животе может возникать **выше пупка** (т.е. от пупка до солнечного сплетения). Это указывает на то, что человек слишком беспокоится о других людях (больше, чем о себе). Он испытывает страх за других людей.

Если боль в животе возникает **ниже пупка**, то это говорит о том, что человек беспокоится о своей жизни, о том, что происходит с ним в данный момент. Человек боится за себя. У него складыва-

– Боль в животе может быть связана с видимыми причинами (пищевое отравление, инфекционные болезни и т.д.) и невидимыми причинами (внутреннее состояние человека, его страхи, тревоги, беспокойства). Например, встреча с «большим» (важным) человеком, разборки с начальством по работе или неприятный разговор с женой также могут вызвать боль в животе.

Энергетическая чистка

Существует такое понятие, как «энергетическая чистка организма», она может появляться, что называется, на ровном месте, без предшества видимых на то причин. Симптомами такой чистки могут быть слабость или скачки температуры, изменение артериального давления. Организм самостоятельно чистит себя от воздействия

ВАЖНО: Слово «живот» не зря происходит от слова «жить». Если человек не принимает какую-либо жизненную ситуацию – не может «переварить», это «бьет» по животу.



ется впечатление, что его могут подчинить, что ему приходится унижаться перед кем-то, чтобы достичь своей цели.

А почему тошнит?

В вопросе читателя стоит слово «тошнота» (тягостное ощущение в подложечной области и глотке). Тошнота

возникает, когда человек чувствует угрозу со стороны другого человека или события. Происходящее вызывает у него отвращение,

История болезни

Степан (30 лет), диагноз: боли в нижней части живота, без видимых причин и не связанных с какой-либо болезнью. Родился в большой семье (по матери) и воспитывался среди женщин. Отца не знает, так как мать ездила отдыхать на юг, специально «за ребенком». Мама родила мальчика (именно мальчик был дан ей, чтобы она смогла снова, шаг за шагом пройти этапы выстраивания отношений с мужским началом, так как у нее были большие проблемы в общении с мужчинами). Юноша после окончания школы не пошел в армию (родственники купили ему «белый билет»). Учиться также не пошел, так как считает, что вся учеба никому не нужна, а надо иметь мозги и удачу, чтобы достичь многого в жизни. Трудится по рабочей специальности. Природа наделила Степана средней внешностью, но он живет в мире иллюзий: искренне считает, что нравится женщинам и покоряет длительными половыми актами (больше 2 часов). Но женщины покидают Степана, едва познакомившись с мамой. Мать для Степана – идейный вдохновитель и путеводная звезда. Сейчас он живет гражданским браком и страшно боится, что его партнерша «залетит» (он категорически не желает иметь детей). Боится он также, что все его

девушки, не испытывая к нему искренних чувств, будут претендовать на их мамой недвижимость («двушку» в Москве, где живут также и тетьа с бабушкой).

На встрече со мной Степан отказался анализировать причину своей болезни и принять рекомендации о том, что в 30 лет ему пора становится взрослым и самостоятельным мужчиной. Мужчина, который постоянно жил и продолжает жить советами своей мамы, в категоричной форме выразил свое презрение к психосоматике болезни.

А когда его мама узнала, что сын общался с психологом, она примчалась в клинику и устроила скандал: на каком это основании ее сына признали психически ненормальным и порекомендовали общение с психологом (она не знает, в чем отличие между психологом и психиатром – мы писали об этом в №15 за 2012 г.). После этого она сразу же забрала своего великовозрастного сына из клиники, не дав ему пройти весь курс медикаментозного лечения.





Как перестать беспокоиться

Действенный способ успокоения – тибетская дыхательная гимнастика. Стоя, делаем медленно вдох (считая до семи), задерживаем дыхание (считая до семи) и медленно выдыхаем (считая до семи). Повторяем 2–3 раза.

Наша справка

Раздел психологии, который изучает взаимосвязь внутреннего состояния человека с его физическим состоянием, называется **ПСИХОСОМАТИКОЙ**.

так как это все путает его планы. Отвращение может вызывать как человек, так и какой-либо предмет.

● если близкие люди не просят вас о помощи, то и не лезьте к ним, позвольте им жить своей жизнью.

Что делать

Боль в верхней части живота:

- примите для себя, что вы живете на земле не для того, чтобы заботиться только о людях, которых вы любите и которым желаете счастья;
- вы можете проявлять заботу и сочувствие к ним, но не теряйте при этом свое здоровье;

Боль в нижней части живота:

- перестаньте думать, что беспокойство и тревога могут хоть как-то помочь вам избавиться от ситуаций, которые вызывают у вас страх;
- постарайтесь успокоиться, и тогда у вас появится больше шансов найти верный для себя выход и решение;

- беспокойство мешает вам сосредоточиться, поэтому свои решения вы зачастую принимаете под влиянием внутреннего страха, а не на основе своих истинных потребностей, поэтому необходимо «включать» свои мозги и внутренние резервы.

Если вас тошнит:

- проанализируйте, почему и к чему у вас отвращение и страх;
- подумайте, почему вы драматизируете сложившуюся ситуацию и не видите происходящее вокруг вас объективно для нормального суждения и разумного разрешения ситуации.

Уважаемые читатели! Если у вас есть вопросы к психологу Саяпину, присылайте их на наш электронный адрес: zdorov_sayarin@mail.ru Евгений Владимирович обязательно на них ответит.