

# ЗДОРОВЬЕ

В ДОМЕ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

№36  
сентябрь  
2012

Тема  
номера:



*Мне нравится психологический подход к объяснению причин болезней.*

*Я вот страдаю от насморка, гайморита... А почему?*

*Иванна О., Суздаль*

Отвечает **Евгений Саяпин**  
психолог, к.т.н., больница Центросоюза,  
компания «Мужской консалтинг»

– Когда возникают проблемы с носом, человеку трудно дышать, он говорит: «нос заложило», «ничего не чую»... Нос связан с дыханием, а дыхание обеспечивает жизнь. Заложенный нос свидетельствует о том, что человек не может жить полной жизнью, принимать ее во всей мере. Такая проблема часто возникает у тех, кто подавляет свои чувства, так как боится страдать и сделать больно самому себе. Они не хотят почувствовать страдания близких им людей. Заложенный нос иногда означает, что человек «на дух не переносит» кого-то или что-то. Зачастую человек «нюхом чует» какую-то неприятную ситуацию. В таких случаях возникают тревоги, страх, недоверие.

и ещё  
46 ответов  
на ваши  
письма

**ГАЙМОРИТ –  
ОТ ТРЕВОЖНЫХ  
МЫСЛЕЙ**



# Насморк – это подавленные чувства



Начало см. на обложке

**ПСИХОЛОГ****Евгений САЯПИН**

к. т. н., клиническая больница  
Центросоюза РФ и компания  
«Мужской консалтинг»

– Насморк возникает у того, кто столкнулся с неприятной, запутанной ситуацией и растерялся. Как правило, человек переживает и беспокоится о малозначительном, не зная, с чего начать и как выстроить поэтапно свои действия. Это все вызывает в нем гнев, ярость, так как он хочет все решить одним махом. Ему может казаться, что сложившаяся ситуация «дурно пахнет». И

у него может проявиться насморк. На бессознательном уровне он рассчитывает, что неприятный ему человек оставит его в покое, испугавшись заразы.

Ведь принято считать, что насморк – следствие перелома ждены или заразы.

**Справка**

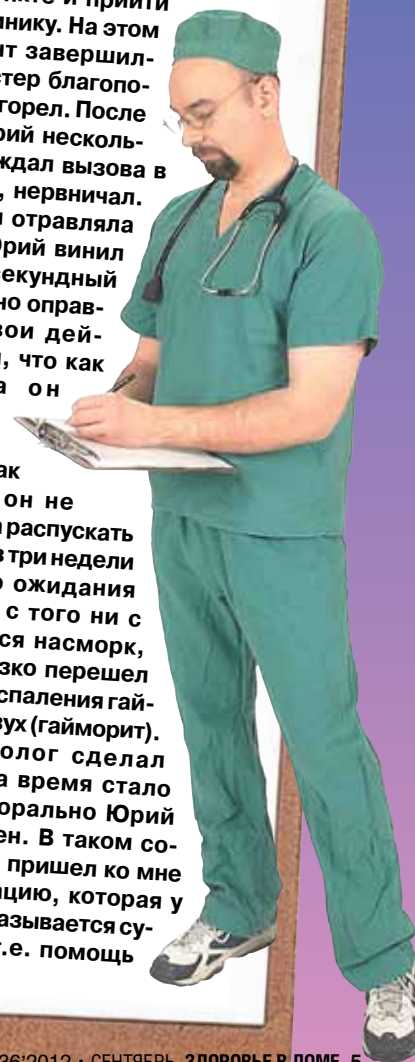
**ГАЙМОРИТ (ВЕРХНЕЧЕЛЮСТНОЙ СИНУСИТ)** – воспаление верхнечелюстной придаточной пазухи носа (она же – гайморова пазуха, гайморов синус). Придаточные пазухи носа представляют собой небольшие пещерки, имеющие сообщение с полостью носа.

Но западные психоаналитики утверждают, что насморком нельзя заразиться! Заражаются только те, кто верит в это заблуждение (ведь не все врачи болеют после общения с «сопливыми» пациентами). Запущенный насморк (т.е. тяжелое неприятие кого-то или чего-то) приводит к гаймориту. Гайморит может быть правосторонний (это сигнал о неправильном отношении человека к мужскому началу, при условии, что он правша) или левосторонний (отношение к женскому началу).

**История болезни**

Юрий (52 года) – диагноз правосторонний гайморит. Юрий пришел на консультацию по рекомендации своих коллег из другой клиники уже после хирургических манипуляций в носу. Юрий работает психотерапевтом, у него также есть образование психолога. По работе ему часто приходится сталкиваться с разными запутанными жизненными ситуациями и показывать выход своим пациентам. Но сам себе он помочь не смог. Произошло следующее: Юрий с семьей выехал весной на выходные в свой загородный дом. После зимы Юрий убирал мусор и сжигал его рядом с участком. Он заранее предупредил своего пожилого соседа о том, что в тот день будет убирать и сжигать мусор (чтобы сосед либо не приезжал, либо мирился с ситуацией). Сосед все же приехал и крутился рядом, оскорблял Юрия (что тот отравляет всем жизнь), хотя на улице люди также жгли свои костры. Юрий не отвечал. А вечером сосед попросил прощения за свою несдержанность и протянул руку в знак примирения. Но на следующий день сосед «натравил» на Юрия более молодого соседа, который недавно купил рядом дом. Молодой сосед вышел к Юрию со своей женой и без прелюдий сразу начал оскорблять Юрия нецензурными словами и лагерным сленгом. Юрий несколько раз попросил его сбавить тон и успокоиться. Сосед не унимался. Юрий не выдержал и

несколько раз ударил соседа – и тот сразу же успокоился, причем не ответил на удары. Жена соседа закричала, что вызовет полицию и сделает оспвидетельствование побоев. Юрий предложил не тратить время на очереди в травмпункте и прийти в его клинику. На этом инцидент завершился, а костер благополучно догорел. После этого Юрий несколько дней ждал вызова в полицию, нервничал. Ситуация отравляла жизнь. Юрий винил себя за секундный всплеск, но оправдывал свои действия тем, что как мужчина он поступил правильно. А вот как психолог он не имел права распускать руки! Через три недели тягостного ожидания у Юрия ни с того ни с сего начался насморк, который резко перешел в стадию воспаления гайморовых пазух (гайморит). Отоларинголог сделал пункцию, на время стало легче, но морально Юрий был подавлен. В таком состоянии он и пришел ко мне на консультацию, которая у психологов называется супервизией (т.е. помощь коллегам).





## Анализ ситуации

Юрий прекрасно осознает, что свою болезнь он сам взрастил, но ему необходимо было выговориться, посмотреть на себя со стороны. На работе ему было стыдно рассказывать об инциденте коллегам – боялся осуждения. Юрий не мог понять, почувствовать и осознать, почему в нем в тот момент было столько агрессии, злобы и ненависти – они закрыли на доли секунды его сознание. Будь у него в руках что-то серьезное, то, возможно, он применил бы это в своих действиях (это он с ужасом

констатирует). Психологи и психиатры часто неосознанно переносят на себя страхи, тревоги, агрессию своих подопечных. Юрий проанализировал, что до драки он много работал с тяжелыми больными и вполне мог «заразиться» их энергией. В юности Юрию часто приходилось драться, но сегодня он искренне считал, что вырос – стал взрослым и рассудительно-спокойным. Но драка показала ему, что это далеко не так и что нами могут управлять бессознательные силы; что своей глупостью и невыдержанностью мы можем сами себе испортить жизнь. Юрий постоянно чувствовал, что ситуация «плохо пахнет», что она не окончена – и не мог найти алгоритм (последовательность) выхода из нее (так как не имел нужной информации). Мы проанализировали, что ему надо найти юриста, чтобы обезопасить



### Практика притягивания

Не всегда можно встретиться с человеком и поговорить о том, что вас тревожит. В таких случаях очень действенна эта практика притягивания. Вы можете менять образы людей, представив перед собой конкретного человека, к кому вы обращаетесь, например брата: «Дорогой брат, я принимаю тебя таким, какой ты есть (любимым, хорошим, порой несправедливым и т.д.). Брат, я принимаю себя в отношении тебя таким, какой я есть (заботливый

брат, но иногда забывчивый потребитель, оскорбляющий тебя по пустякам, уважающий тебя за жизненные советы и т.д.). Брат, весь негатив наших отношений, все наши ссоры, скандалы, все то, что я не могу выразить в отношении тебя, свое раздражение и даже ненависть я забираю (на вдохе) и преобразую в ЛЮБОВЬ (на выдохе). Я прощаю себя и тебя за то, что было между нами! Я посылаю тебе свою любовь!»



себя от незнания юридических вопросов (кстати, Юрий написал встречный иск, но не дал ему хода – и стало спокойнее). Не следует посылать неуверенные мысли своим оппонентам, так как оппоненты их могут «считывать». А вот против четко выстроенных и уверенных доводов обидчику трудно возразить. Юрию предстоит огромная внутренняя работа, прежде всего со своей гордыней.

Юрий должен самостоятельно применять практику притягивания и прощения как к себе, так и к участникам инцидента. Конечно, можно встретиться соседям второй и третий раз, чтобы осознанно выразить свою позицию, но в таких случаях навряд ли кто-либо услышит и почувствует оппонента. Обида и боль еще долго будут в их сознании, и только время и внутренний разговор с самим собой их помогут уменьшить. Также Юрию нужно быть осторожнее и осмотрительнее. Нам, психологам и психотерапевтам, порой трудно определить грань между учителем и учеником, между добром и злом. Мы много говорим, показываем пациентам с научной точки зрения правильные способы разрешения проблемных ситуаций, но в личной жизни порой поступаем с точностью до наоборот.

А пока соседи так и не общаются...

### Что делать?

● Если заложен нос, то задайте себе вопрос: «Какую ситуацию или человека я на дух не переношу в настоящий момент?»

● Не рассчитывайте, что заложенный нос поможет в сложной ситуации. Определите, что вас пугает и настаивает решить данную проблему. Ищите свой способ выхода из нее.



● Включать мозги необходимо. Но многие сложные ситуации приходится воспринимать сердцем, поэтому их нужно принимать с любовью. Ум дает поле для критики и для отрицательных эмоций, а сердце дарит Любовь.

● Научитесь проявлять свои чувства, чтобы любить людей, с которыми вас свела жизнь.

● Не стоит чувствовать себя ответственным за счастье и эмоции других людей, но осознав разницу между чувствительностью и эмоциональностью, вы сможете жить полной жизнью.

● Если вы верите, что насморком можно заразиться, то вы легко можете им заразиться. Это говорит о том, что вы подвержены чужому влиянию. Примите для себя, что заразиться насморком нельзя, это заблуждение: любая болезнь дается для чего-то и имеет смысл. Смысл насморка в том, чтобы вы могли расслабиться и не истязать себя негативными мыслями.

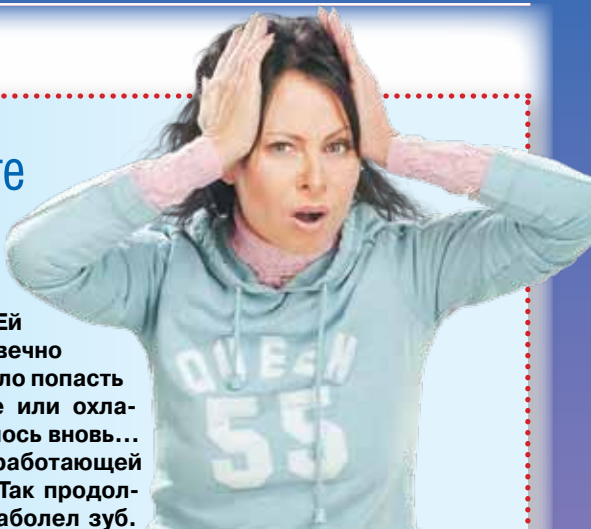
● Не обвиняйте в своих неудачах других людей или ситуации. Не желая чувствовать, обонять других людей, вы отключаете свои чувства, а это мешает определить жизненные приоритеты и задачи (не волноваться по пустякам, не жить постоянно в страхе, не тратить силы на малозначительные поступки и т.д.)



История от звезды

## Марина Хлебникова: В моем гайморите виновата киста!

Известная певица Марина Хлебникова два года страдала страшными гайморитами. Ей делали прокалывания, она вечно сидела на куче лекарств. Стоило попасть под кондиционер в самолете или охладиться в поезде – все начиналось вновь... А ведь гайморит для певицы, работающей вживую, просто катастрофа! Так продолжалось до тех пор, пока не заболел зуб. Тут и выяснилось, что все ее гаймориты – «стоматологические»: киста в 3 см разрослась на корне зуба, пробила гайморову пазуху и вызывала бесконечные воспаления. И вот уже год Марина лечит кисту, а гаймориты прекратились. Это история о том, как важно понимать источник болезни, а не лечить симптомы. Марину от гайморита лечили в очень серьезных клиниках Москвы, и никто не связал ее недуг со стоматологическим диагнозом!



### Комментарий эксперта



ПСИХОЛОГ

Евгений САЯПИН

к. т. н., клиническая больница  
Центросоюза РФ и компания  
«Мужской консалтинг»

– Источник болезни задолго рождается внутри человека (зачастую этот процесс идет годами), а только потом выходит на физический уровень. В приведенной истории все взаимосвязано, и это можно было заранее «вытащить» у психоаналитика. Про психосоматику гайморита мы уже рассказали. Теперь про зубы: они обычно болят у нерешительных людей, которые не сильны в анализе жизненных ситуаций. Зубы служат для пережевывания

пищи – таким же образом человек «пережевывает» новые идеи или обстоятельства, чтобы лучше усвоить их. Проблемы с зубами показывают, что человек чувствует себя беспомощным и неспособен в жизни постоять за себя, «показать зубы», укусить кого-то. А киста сигнализирует о каком-то огорчении, накопленном годами. Так как киста в зубах, то, значит, огорчение и боль накопились в связи с новыми идеями и мыслями. Важно, что все указанные органы – зубы, десны, рот, нос, глаза, уши находятся в голове. Голова отвечает за мыследеятельность, мышление. Мышление – часть сознания человека. Напрашивается вывод: все эти болезни взаимосвязаны (видимо, причина в отсутствии новых, свежих, развивающих идей).



## Как лечить насморк...



терапевт

Татьяна АЛИХАШКИНА

врач высшей категории, заместитель  
заведующего поликлиникой  
№1 НМХЦ имени Пирогова

– Важно помнить, что насморк не самостоятельное заболевание, а чаще всего симптом ОРВИ, и именно поэтому его лечение должно быть комплексным. Больному рекомендуется покой, тепло, обильное питье, витаминотерапия, а также прием противопростудных лекарственных средств. Можно сделать горячую ножную ванну с добавлением горчицы, после выпить горячий черный чай с лимоном, медом или малиновым вареньем, отвар шиповника или черной смородины, а потом сразу лечь в постель. Стимулировать иммунитет поможет прием витамина С. При лечении насморка не стоит злоупотреблять сосудосуживающими каплями. Их неконтролируемое применение может привести к сухости слизистой носа, а впоследствии – к гипертрофическому риниту. И тогда уже ощущение заложенности носа будет сопровождать вас постоянно. При насморке рекомендуется промывать нос аквамарисом или любым другим препаратом на основе морской соли. Кстати, такой раствор можно сделать и самим в домашних условиях. Также в последние годы врачи все больше выбирают французские таблетки от

насморка коризалия – они подходят для лечения ринита различной этиологии у взрослых и детей, не повреждая слизистую носа и не вызывая привыкания.

### ...и гайморит

Если же у пациента любое простудное заболевание заканчивается гайморитом, то в первую очередь рекомендовано пройти плановое обследование у лор-врача, чтобы исключить возможность наличия искривления носовой перегородки или других патологий. Если никаких патологий не выявлено, то скорее всего у пациента снижен иммунитет, поэтому стоит позаботиться о его повышении: летом стараться закалывать свой организм, например контрастный душ – хорошее средство для укрепления иммунной системы. В сезон подъема простудных заболеваний смазывать носовые ходы оксолиновой или вифероновой мазью, а также принимать средства неспецифической профилактики, такие как оциллококцидум. И конечно, при первых симптомах простуды следует обратиться кlorу, чтобы он обработал носовые раковины.

