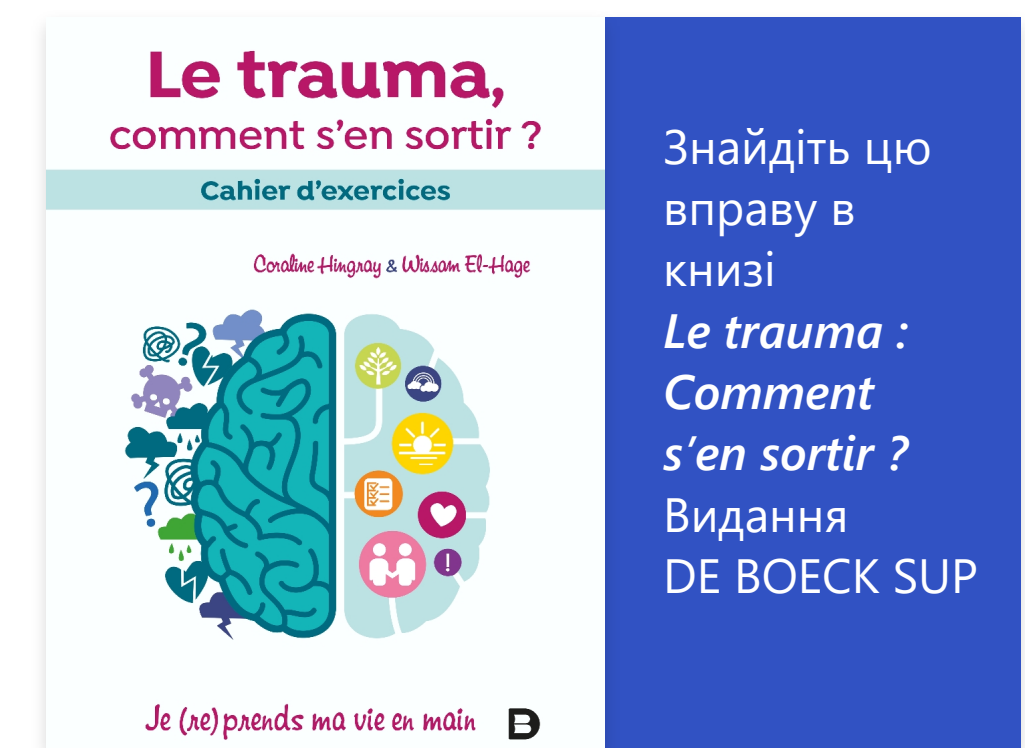


Лист практичних завдань

ЧИ МОЖЛИВО, ЩО МОЄ ТІЛО ГОВОРИТЬ?



1 Правда чи Неправда

"Біль не справжній, оскільки результати огляду нормальні».

Неправда! Організм може демонструвати справжні симптоми, пов'язані з емоційними порушеннями, навіть без видимих уражень.

«Існує зв'язок між моїм тілом і моїми проблемами!» **Правда!** Наш емоційний досвід тісно пов'язаний з нашим тілесним благополуччям. Приємні емоції покращують наше здоров'я, тоді як стрес шкодить йому.

2 Це реальне життя.

“

У мене бувають напади, схожі на епілепсію. Це дуже вражає, я навіть був у реанімації. Це пов'язано зі зґвалтуванням, яке я пережила 13 років тому, вони називають це психогенними неепілептичними нападами!

”

“

Мікрокінетика спиралася на чутливі точки мого тіла. Я плакала під час сеансу, він викликав у мене флешбеки. Майже всі мої болі в тілі пов'язані із картинами війни.

”

“

Я прийняв думку, що мій розлад ходьби функціональний, без видимих, оборотних пошкоджень, пов'язаних з розладами мозку та емоціями. Це допомогло мені впоратися зі моїми травматичними спогадами з психотерапевтом, і тепер мені краще!

”

3 Знання-наука

Саме під час Першої світової війни став очевидним зв'язок між травмою та фізичними симптомами. Дійсно, солдати, які стикаються з жахом війни та постійною загрозою смерті, демонстрували різні симптоми: параліч, тремор, порушення ходи, нестерпний біль...

Це була абсолютно не симуляція.

Насправді це розлади мозку, пов'язані з емоціями. Їх інтенсивність

може призвести до втрати функції руки, ноги, ходьби...

Сучасна медицина досі має труднощі з узгодженням термінології, але в цілому ми говоримо про дисоціативні, соматоформні, соматоморфні, конверсійні, функціональні або психосоматичні розлади, які стосуються загального механізму впливу емоцій (іноді після травми) на організм.

4 Мій психотерапевт каже!

Ваше тіло сповіщає вас

Після травми ви можете страждати від посттравматичного стресового розладу, симптомів дисоціації, фобій, депресії, а також соматоформних розладів. Тіло демонструє психічні симптоми, не проявлені іншим чином. Багато захворювань пов'язані зі стресовими або емоційними станами, що виникають внаслідок травматичних переживань:

- Ті, що мають видимі ураження: захворювання шкіри, інфаркт міокарда...
- Ті, в яких обстеження не виявляють аномалій: фіброміалгія, функціональні розлади шлунково-кишкового тракту, хронічний тазовий біль, психогенні неепілептичні судоми...

У будь-якому випадку, організм через ці симптоми попереджає вас про необхідність краще враховувати свої емоції, про необхідність змін.

Обстеження в нормі

Медичні обстеження виділяють ураження (пухлина, кровотеча, некроз, перелом, запалення...). Часто ми їх не знаходимо, і це хороша новина! Це не означає, що нічого не відбувається, надмірні емоції порушують функціонування ділянок мозку, які контролюють біль, транзит, рухові навички... і це породжує функціональні симптоми! Деякі обстеження нейровізуалізації дозволяють стверджувати, що це не імітація та не безпідставні скарги!

Вихід з неї

Всі ці розлади є оборотними і виліковними. Перший крок - прийняти їх походження, зв'язок з вашими емоціями та травматичним досвідом. У третині випадків цього достатньо, щоб стати кращим.

Другий крок - працювати над власними емоціями і використовувати своє тіло як цілющий інструмент, піклуючись про нього і допомагаючи йому розслабитися.