



Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту

НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ СЕМІНАР

Психосоматика та позитивне мислення – шлях до реабілітації та здоров'я людини

*Доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації, майстер спорту*

Тіхоміров А.І.

40 років практичної роботи



17 квітня 2025 р.



Психосоматичні захворювання: взаємозв'язок тіла і душі



Ця презентація присвячена розгляду психосоматичних захворювань, що є комплексною сферою, яка охоплює взаємодію між нашими думками, емоціями та фізичним здоров'ям. Ми розглянемо причини, симптоми, типи, а також профілактику цих складних станів, що дозволить вам краще зрозуміти психосоматичний зв'язок і навчитися дбати про своє фізичне та психічне благополуччя.

Первинне тлумачення поняття «психосоматика»

«ПСИХО-» -
ДУША,
ПСИХІКА



«СОМАТИКА» -
частина медицини, яка
займається лікуванням фізичних
(тілесних захворювань)

ПСИХОСОМАТИКА

Хто ми? Як функціонуємо?

- Мозок, підсвідомість, несвідомість (природжені інстинктивні потяги)

– «резервуар свідомості», «комп'ютер»: автоматичні (неконтрольовані) думки; **емоції** як реакції мозку

ПСИХІКА

(від грец. «порив вітру, дихання, душа») – сукупність усього, притаманного розуму

- Свідомість – стан психіки як якісне, суб'єктивне відображення об'єктивної дійсності – контрольовані думки («технологія керування комп'ютером»); **почуття** – специфічні переживання

РОЗУМ – філософське поняття – здатність мислити

- **Фізичне** (частини тіла, органи)
- **Фізіологічне** (діяльність окремих органів та їх систем)
- **Поведінка** – сукупність реакцій організму

- **Колективне підсвідоме** – латентні спогади людства?

ДУША?

ТІЛО

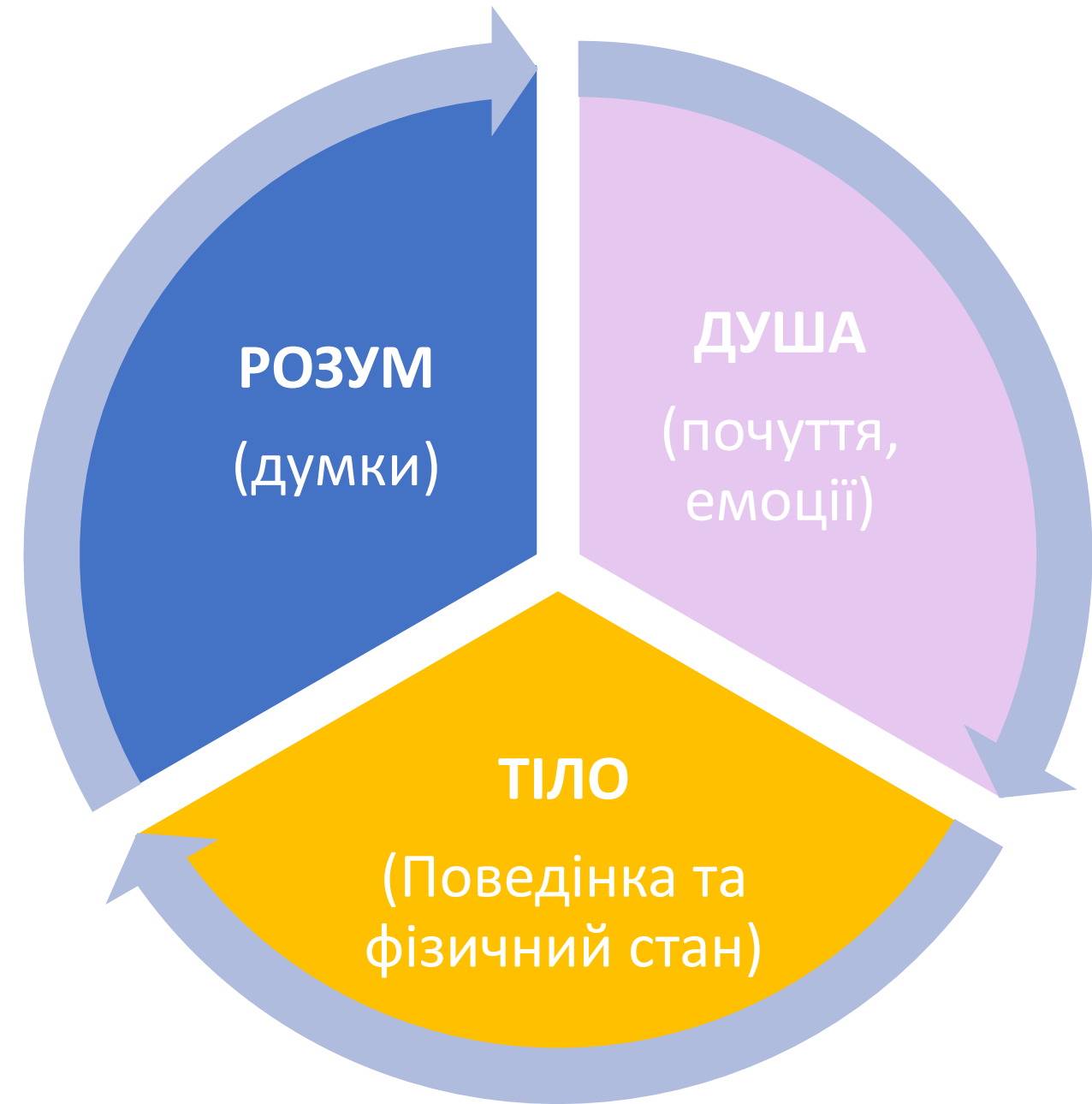


Хто ми? Як функціонуємо?

Вегетативно-тілесний прояв емоцій:

ДУМКА → **ЕМОЦІЯ** → **ТІЛО**

Когнітивно-поведінкова терапія А. Бека



Хвороба (симптом) – друг чи ворог?



Причини психосоматичних хвороб: багатогранна природа

Генетика

Деякі дослідження показують, що генетичні схильності можуть підвищувати ризик розвитку психосоматичних розладів. Наприклад, певні гени можуть впливати на рівень стресових гормонів або чутливість до певних емоційних факторів.

Нерегулярні біологічні стани

Зміни в метаболізмі глюкози, рівні амінокислот у крові, проблеми з гормональним балансом можуть стати факторами, що сприяють розвитку психосоматичного розладу.

Вплив стресу

Хронічний стрес, травматичний досвід, негативні емоції, такі як тривога, депресія, гнів, можуть викликати зміни в імунній системі, що, в свою чергу, може спричинити фізичні симптоми.

Сімейні обставини

Неблагополучні сімейні стосунки, відсутність батьківського піклування, насильство, негативні емоційні взаємини – це все може негативно впливати на психічне здоров'я дитини та сприяти розвитку психосоматичних розладів.

Психосоматика: факти чи дискусійні питання?

За результатами американського дослідження підтверджено, що люди, які переживають депресію, мають на 42% вищий ризик розвитку серцево-судинних захворювань, а люди з розладами сну - високий ризик розвитку діабету 2-го типу, ожиріння та інших метаболічних захворювань. Ті, у кого спостерігається генералізований тривожний розлад, мають підвищений рівень кортизолу, що може призвести до зниження імунітету та збільшення ризику захворювання на інфекційні хвороби.

Спеціальна біологічна програма (СБП)

- У відповідь на якусь сильно забарвлену емоційну подію запускається спеціальна біологічна програма.
- Усі програми запускаються автоматично.
- Конфлікт - не задоволення якоїсь біологічної потреби, важливої для цього індивіда.



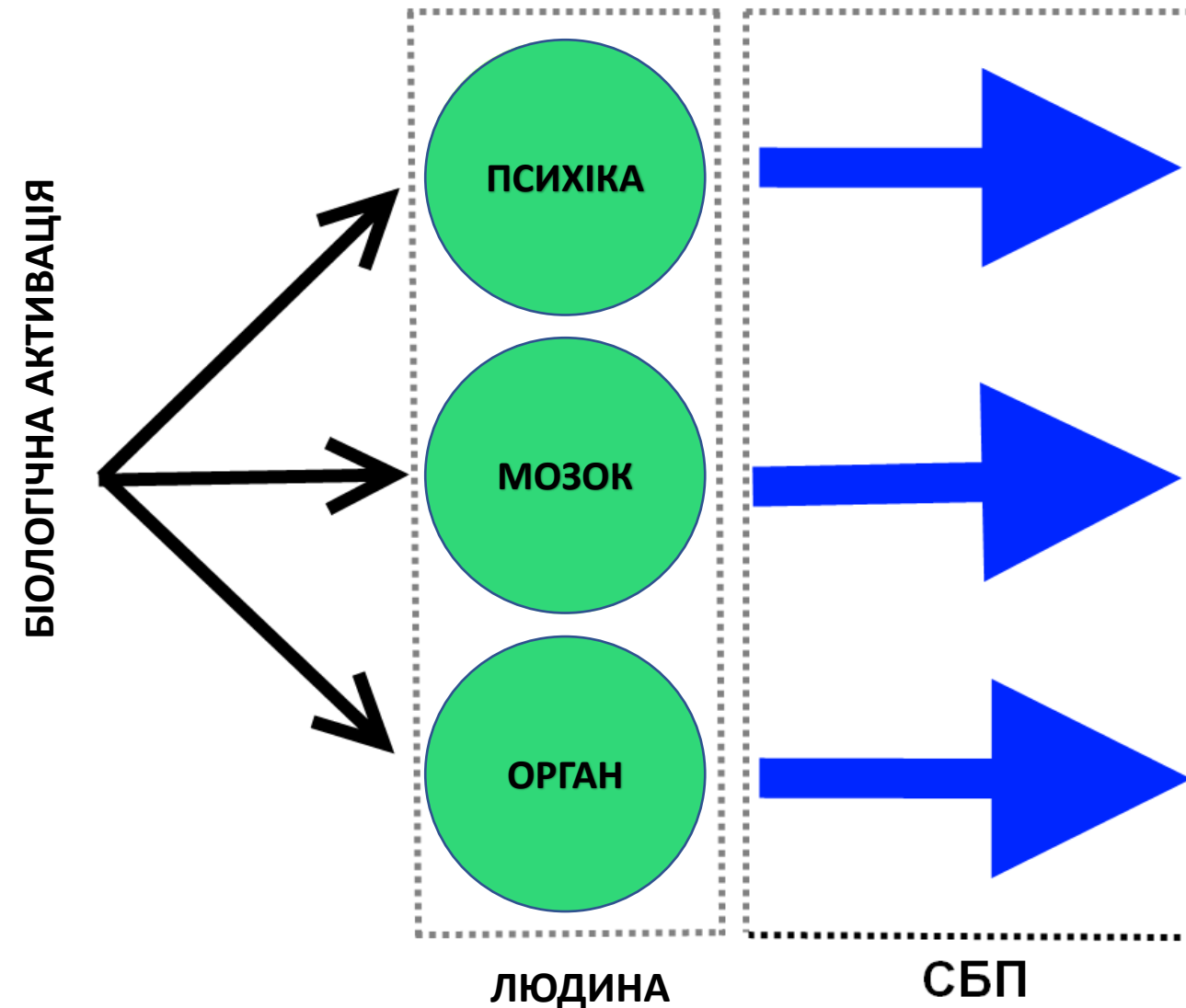
Спеціальна біологічна програма (СБП)



- Кожна значна СБП запускається Синдромом Дірка Хамера (СДХ): драматично – несподівано – ізолювано
- Синдром - це поєднання кількох параметрів чи явищ.
- Це ситуація, яка трапляється вперше зазвичай до 7-10 років.

Спеціальна біологічна програма (СБП)

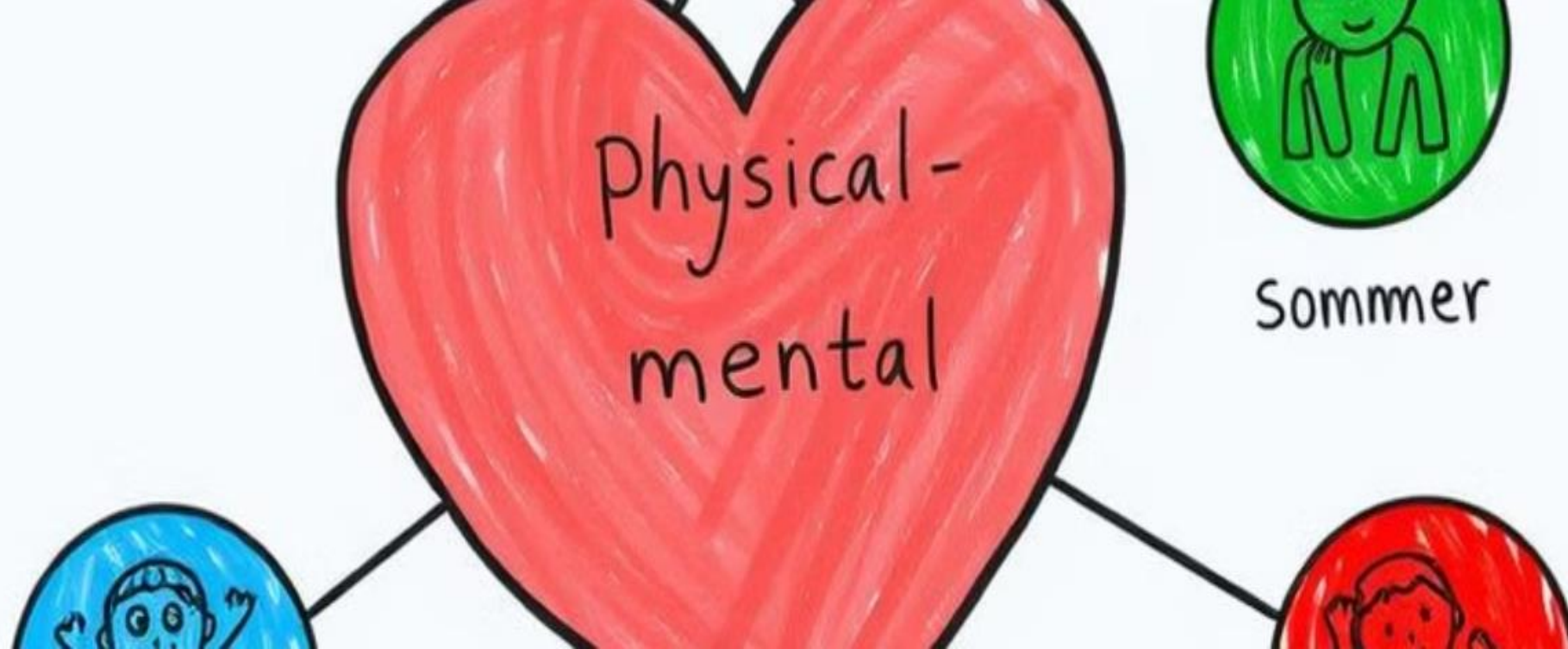
СБП запускається синхронно на трьох рівнях



Можна впливати на один із рівнів – зміни будуть на всіх рівнях

Запуск спеціальної біологічної програми

- СДХ (синдром Дірка Хамера – несподівано, драматично, ізольовано).
- Рецидив конфлікту (це будь-яка симптоматика, що повторюється, це буквально повторення тієї ж самої ситуації, з біологічної точки зору - це одна і та ж ситуація (перша втрата, перша розлука, перша смерть).
- Трек (це абсолютно нейтральна річ з погляду біології (явище, предмет, стан), яке було присутнє в момент першої події; це нагадування, тригер; наша внутрішня система безпеки – підсвідомість – приплюсувала смак, запах, колір, вигляд, форму, стан цього треку до тієї шокової ситуації, і тепер цей трек працює автономно).



Категорії психосоматичних розладів: різноманітність форм

Психічний розлад, що проявляється на фізіологічному рівні

У цій категорії людина страждає від психічного захворювання, що викликає фізичні симптоми. Наприклад, депресія може спричинити головний біль, біль у м'язах, проблеми зі сном. Лікування психічного розладу часто призводить до поліпшення фізичного стану.

Фізіологічний розлад, що проявляється на психічному рівні

В цій ситуації людина відчуває психічні розлади, які є наслідком фізичного захворювання. Наприклад, хронічний біль може викликати депресію, тривогу, проблеми зі сном.

Соматоформні розлади

Це група розладів, при яких людина відчуває фізичні симптоми, але медичне обстеження не виявляє ніякої фізичної причини. Приклади таких розладів: іпохондрія, конверсійний розлад, соматизований розлад, дисморфічний розлад тіла, болючий розлад.

Типи соматоформних розладів: детальний огляд

Іпохондрія

Людина відчуває постійне занепокоєння щодо свого здоров'я, перебільшуючи неважливі симптоми. Вона може шукати медичну допомогу занадто часто, але медичне обстеження не виявляє ніяких проблем.

Конверсійний розлад

Людина відчуває фізичні симптоми, які впливають на її рухи або почуття, але немає фізичної причини для цих симптомів. Наприклад, параліч кінцівки без будь-якого неврологічного ураження.

Соматизований розлад

Характеризується багатьма різноманітними фізичними симптомами, які тривають довгий час, але немає чіткої фізичної причини для них. Це може включати головні болі, біль у животі, проблеми з травленням.

Дисморфічний розлад тіла

Людина має надмірне занепокоєння своєю зовнішністю, приділяючи велику увагу незначним дефектам, які інші можуть не помічати.

Больовий розлад

Характеризується хронічним болем в певній частині тіла, який триває довго, не має фізичної причини.

«Чиказька сімка» психосоматичних захворювань: класичний список

Виразка шлунка

Хронічний стрес, тривога, гнів можуть спричинити виразку шлунка, пошкодження слизової оболонки.

Гіпертонія

Постійний стрес, негативні емоції можуть викликати підвищений артеріальний тиск, що з часом може призвести до гіпертонії.

Бронхіальна астма

Емоційний стрес є одним з головних чинників, що викликає астму. Тривога, гнів, страх можуть спричинити спазми бронхів і утруднене дихання.

Ревматоїдний артрит

Депресія, тривога, хронічний стрес можуть посилити симптоми ревматоїдного артриту, такого як біль і запалення суглобів.

Запальне захворювання кишечника

Тривога, стрес, депресія можуть сприяти розвитку та погіршенню симптомів запальних захворювань кишечника.

Гіпертиреоз

Емоційний стрес може вплинути на гормональний баланс, що може спричинити гіпертиреоз.

Атопічний дерматит

Тривога, стрес, агресія можуть спричинити підвищену чутливість до алергенів, що призводить до розвитку атопічного дерматиту.

Спеціальна біологічна програма (СБП)



Біологічний сенс будь-якої СБП – покращення функцій органу, порушеного конфліктом, щоб людина змогла упоратися із ситуацією та вирішити конфлікт.

Спеціальна біологічна програма (СБП)

Якщо прибрати хоча б один із чинників — СБП не запуститься!

- **Ізольованість** - відреагувати (поговорити, покричати, написати).
- **Несподіванка** - регресивний гіпноз (підготувати), переписати.
- **Драматичність** - зняти важливість (будь-яка психотехніка) - щоб зміг посміятися - здоровий пофігізм.

Профілактика психосоматичних розладів: здоровий спосіб життя

Зберігайте баланс

Забезпечте здоровий баланс між роботою і особистим життям. Приділяйте час своєму хобі, спілкуванню з друзями і рідними, відпочинку і розслабленню.

Відпочивайте протягом дня

Робіть регулярні перерви під час роботи, щоб відновити енергію і зменшити стрес. Виходьте на прогулянку, займайтеся легкими вправами, розтяжкою.

Нормалізуйте сон

Спіть не менше 8 годин на добу. Перед сном уникайте використання гаджетів і створіть спокійну атмосферу в кімнаті.

Здорове харчування

Вживайте здорову їжу, багату вітамінами і мінералами, особливо вітаміни групи B, магній, залізо, цинк, кальцій. Виключіть з раціону швидкі вуглеводи, жирну їжу і алкоголь.

Фізична активність

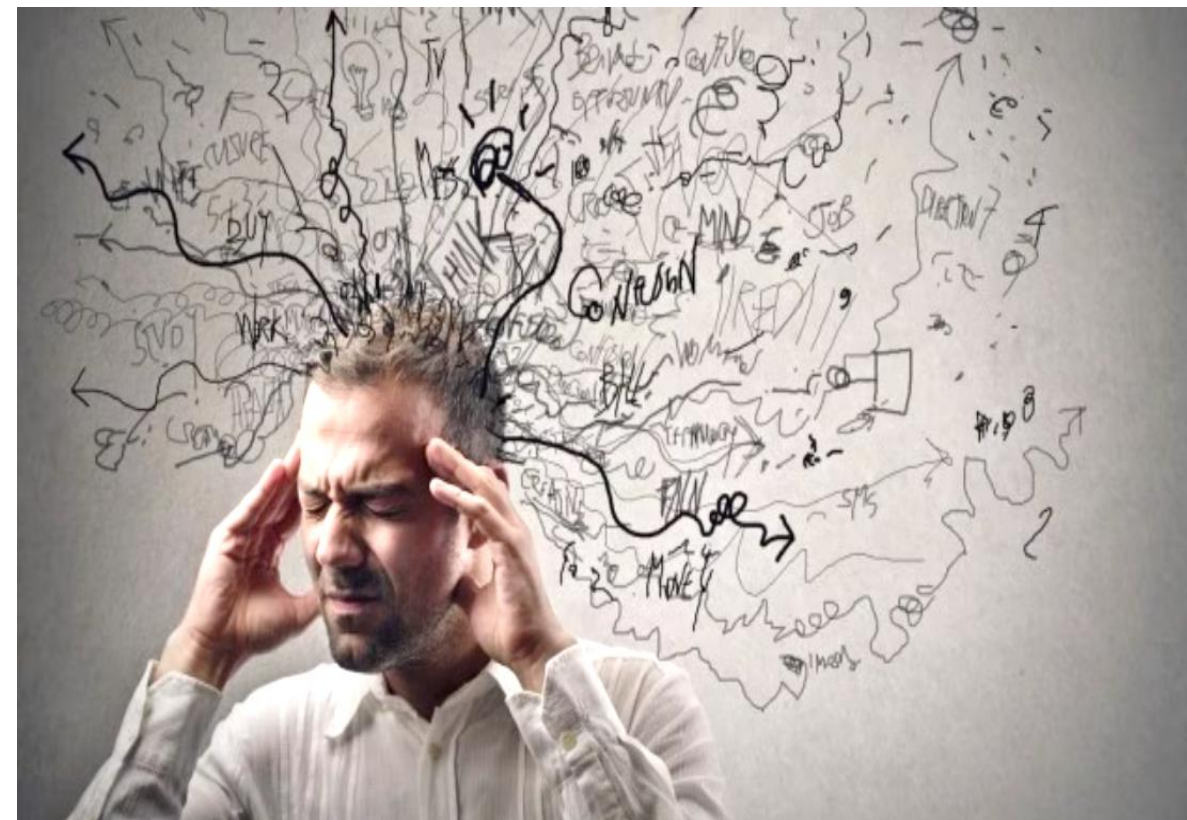
Займайтеся регулярними фізичними вправами, оскільки вони сприяють виробленню ендорфінів і покращують настрій.

Позитивне мислення

Ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними. Більше посміхайтесь. Розвивайте силу вашого позитивного мислення!

«Мозок не відрізняє реальну ситуацію від надуманої. Він страждає точно так само».

Джо Диспенза,
сучасний нейрофізіолог



До чого це все? Річ у тому, що наші думки, психоемоційний стан та ментальне здоров'я загалом впливають на фізичне здоров'я нашого тіла. Позитивне мислення не лише покращує настрій, а й сприяє відновленню організму, зменшує рівень стресу та підтримує імунну систему. Такий вплив вивчає і пояснює психосоматика.

Позитивне мислення – шлях до здоров'я людини



У сучасному світі, де стрес і негативні емоції стали частиною повсякденного життя, позитивне мислення виступає як потужний інструмент для підтримки фізичного та психологічного здоров'я. Воно не лише допомагає нам краще справлятися з викликами, але й покращує якість життя та сприяє довголіттю. Вся матеріальна реальність — це енергія. Ми живемо в енергетичному полі, і коли закладаємо в підсвідомість установку на успіх, виникає резонанс, що поширюється в енергетичну мережу, привертаючи можливості та ресурси для досягнення цілей. Наші думки та переконання формують реальність, впливаючи на навколишнє середовище. Для зміни реальності потрібно змінити свої думки та установки, спрямовуючи їх на енергію успіху.

Підсвідомість: ключ до успіху



Резонанс успіху

Усвідомлення успіху створює потужний резонанс, що діє як магніт, притягуючи потрібних людей, сприятливі обставини та цінні ресурси, необхідні для реалізації ваших цілей. Цей резонанс підсилює ваші позитивні наміри, відкриваючи двері до нових можливостей.

Реакція на думки

Підсвідомість реагує на кожну вашу думку, бажання, страх та надію, не розрізняючи їх істинності чи хибності. Важливо пам'ятати, що підсвідомість приймає все, що ви їй пропонуєте, формуючи ваші відчуття, рішення та дії. Тому позитивні та конструктивні думки є ключем до формування бажаної реальності.

Усвідомлення процесу

Все більше людей починають розуміти, як їхні думки безпосередньо впливають на створення їхньої дійсності. Це розуміння дає змогу свідомо формувати свої думки та переконання, щоб створити життя, сповнене успіху та задоволення. Усвідомлення цього процесу є першим кроком до особистої трансформації та досягнення поставлених цілей.

Ранок - момент для змін



Циркадні ритми

Щоранку у нас є можливість відчинити двері нашої підсвідомості завдяки фізіологічним процесам. Використовуйте ранкові години, коли мозок найбільш відкритий для нових ідей.

Альфа-стан

Увійдіть в альфа-стан, щоб зменшити критичне мислення та отримати прямий доступ до підсвідомості.

Створення реальності

Навчіться використовувати момент переходу між сном і неспанням, щоб спрямовувати думки та почуття у майбутнє. Свідомо програмуйте свій день позитивними думками та візуалізуйте бажані результати.

Приклад, як позитивне мислення впливає на імунну систему



1

Збільшення кількості Т-клітин

Позитивні емоції стимулюють вироблення Т-клітин, які відіграють важливу роль у боротьбі з інфекціями та раковими клітинами.

2

Зниження рівня запальних процесів

Оптимізм сприяє зменшенню рівня запальних цитокінів, які можуть призводити до хронічних захворювань.

3

Підвищення активності НК-клітин

Позитивне мислення стимулює активність природних кілерів (НК-клітин), які знищують інфіковані та ракові клітини.

Позитивне мислення має прямий вплив на імунну систему, стимулюючи вироблення захисних клітин та знижуючи рівень запальних процесів.

Це робить організм більш стійким до хвороб та інфекцій.

Квантова модель поведінки

1

Уявлення майбутнього

Яскраво та емоційно уявляйте майбутнє, в якому ви досягли бажаних цілей. Зобразіть кожну деталь вашого успіху, відчуйте радість та задоволення від досягнення.

2

Мозок як реальність

Мозок сприймає уявне майбутнє як реальність. Коли ви регулярно візуалізуєте, ваш мозок починає обробляти ці образи як реальний досвід.

3

Нова поведінка

Запустіть нову модель поведінки, переживаючи необхідний стан, який потім реалізується насправді. Відчуйте себе впевнено та сильно, готовими до дії.

4

Інтеграція в життя

Інтегруйте нову поведінку в повсякденне життя. Почніть діяти відповідно до вашого уявного майбутнього, роблячи невеликі кроки кожен день.



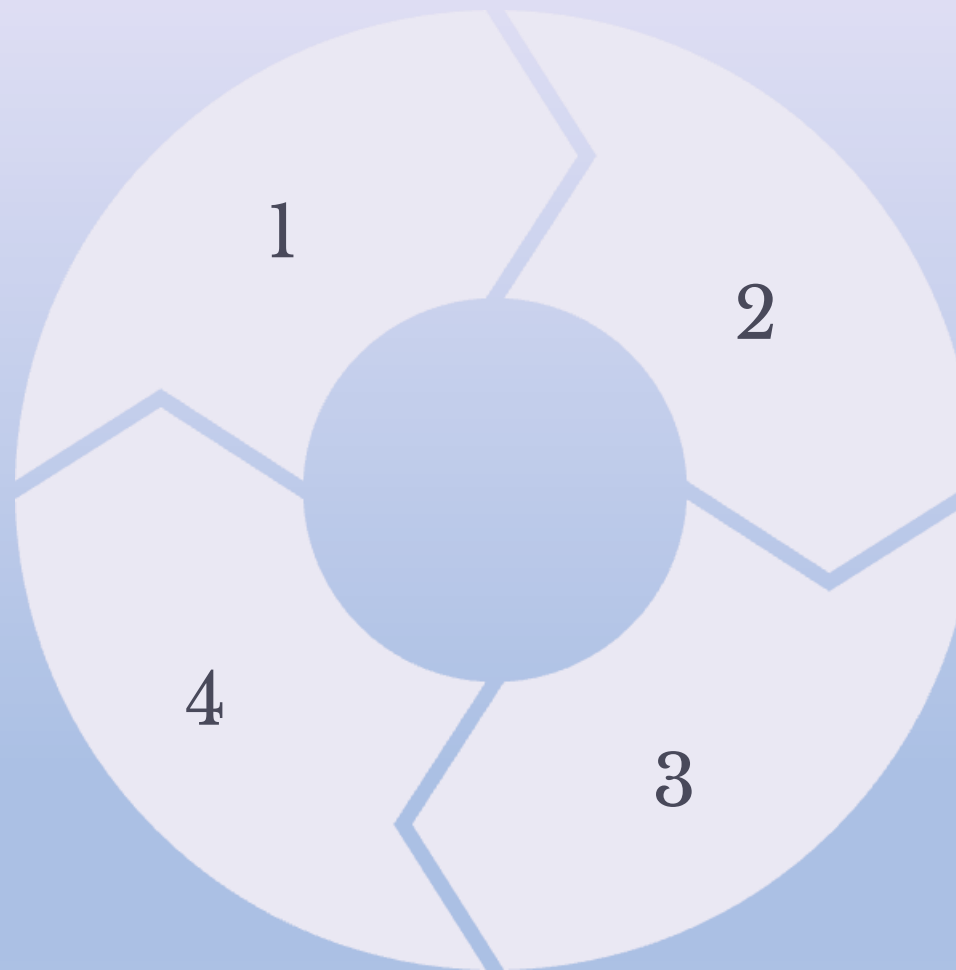
Перепрограмування підсвідомості

Усвідомлений вибір

Замінюйте автоматичні реакції свідомим вибором, аналізуючи їх причини та наслідки. Приймайте рішення, які відповідають вашим цілям та цінностям.

Постійна практика

Перепрограмування вимагає постійної практики та наполегливості. Не зупиняйтеся на досягнутому, продовжуйте працювати над собою кожен день.



Новий стан

Навчайтеся новому стану, де ви свідомо створюєте своє майбутнє, а не реагуєте на минуле. Відчувайте себе впевнено та сильно, здатними до змін.

Усвідомленість

Чим частіше ви помічаєте свої звички та патерни поведінки, тим більше усвідомленості з'являється у вашому житті. Це дозволяє вам робити кращий вибір.

Медитація - повернення в зараз

1

Спостереження

Медитація вчить спостерігати за думками та емоціями, не дозволяючи їм відвести вас у минуле. Це дозволяє вам бачити їх об'єктивно, без суджень чи оцінок.

2

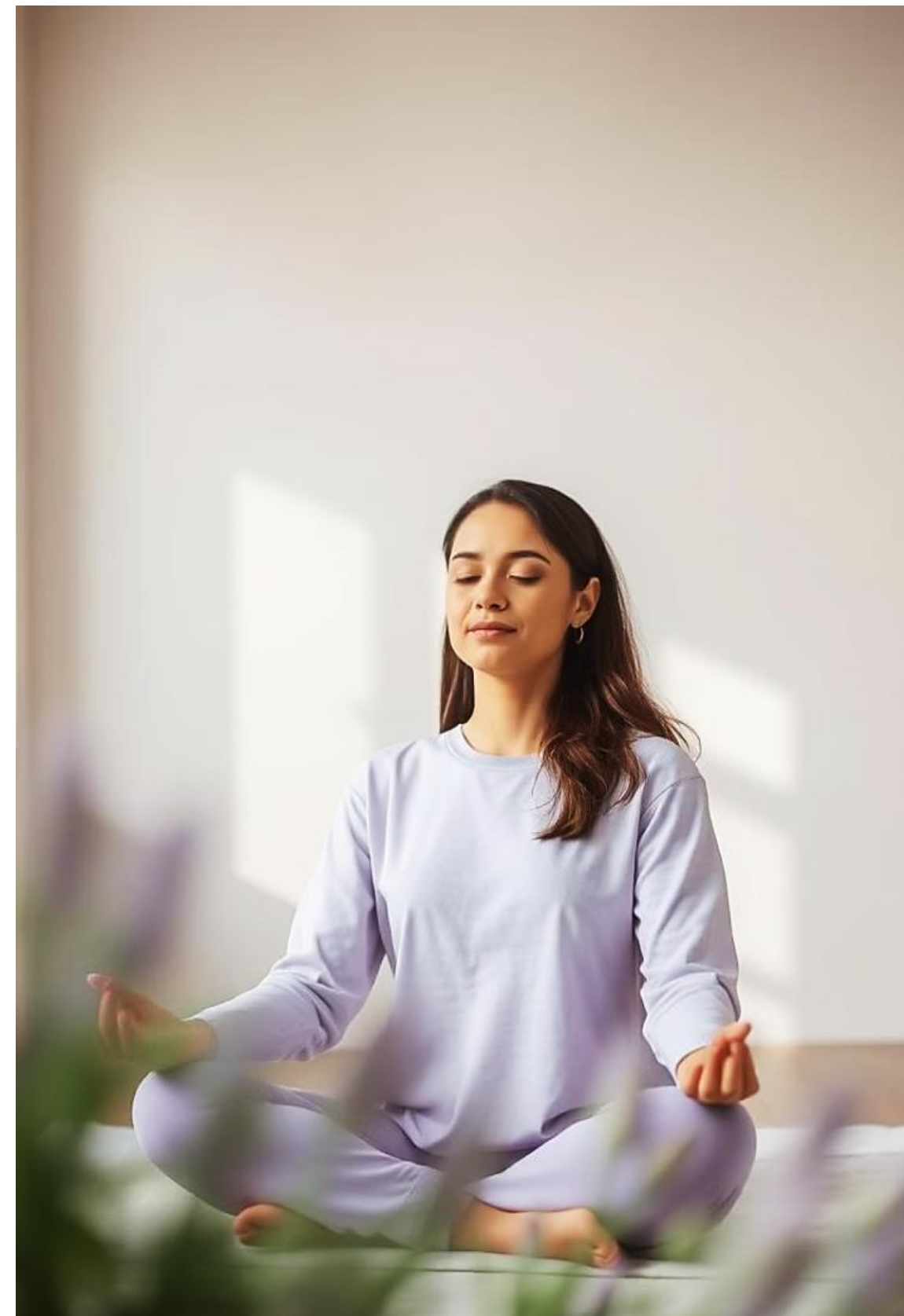
Усвідомленість

Повертає в стан усвідомленості, де починається створення нового себе. Усвідомлюючи свої думки та почуття, ви можете почати змінювати їх.

3

Звільнення

Тимчасово звільняє від зовнішнього впливу. Дозволяє побути наодинці з собою.



Формування нових переконань

1 Ментальна практика

Запишіть, яким було б ваше мислення, якби ви вже досягли своєї мети. Уявіть, як би ви реагували на різні ситуації, які рішення приймали б, і як би ви себе почували. Почніть щодня свідомо замінювати старі, обмежувальні переконання на нові, позитивні та надихаючі.

3 Внутрішня програма

Почніть поводитися так, ніби ви вже живете у новій реальності, де ваші цілі досягнуті. Це означає приймати рішення, діяти та реагувати на події так, як би це робили ви, вже досягнувши успіху. Відчуйте впевненість та радість від досягнення мети, і це допоможе вам прискорити процес перепрограмування вашої підсвідомості.

2 Нові нейронні зв'язки

Регулярно повторюючи цю практику візуалізації та заміни переконань, ви поступово почнете формувати нові нейронні зв'язки у вашому мозку. Ці нові зв'язки підтримуватимуть ваші нові переконання та сприятимуть зміні вашої поведінки.





Скарби Всесвіту

Рішучість та цілеспрямовані дії відкривають нові можливості, привертаючи несподівану підтримку від навколишнього світу. Всесвіт, здається, налаштовується на вашу користь, коли ви дієте згідно з мріями. Ваша підсвідомість, джерело безмежного потенціалу, чекає на ясні вказівки для їх втілення в реальність. Живіть у гармонії з новою внутрішньою програмою, де аналітичний розум і почуття працюють разом, як злагоджений оркестр. Коли ваш внутрішній світ збалансований, всесвіт організовує події і обставини на вашу підтримку, і ви будете здивовані, як легко ваші бажання стають реальністю.



Висновок

Позитивне мислення є потужним інструментом для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Розвиток позитивного мислення є інвестицією у здоров'я, довголіття та якість життя. Регулярне застосування практичних технік та підтримка позитивного оточення допомагають зміцнити позитивні переконання та досягти гармонії у житті.



Улюблені захоплення: фотографія, музика, туризм. Керівник туристичних пішохідних походів зі студентами по Криму, Кавказу, Уралу, Карпатах, Пріаралю; лижних походів по Карелії, Білому морю, Байкалу, Камчатці, Білорусії; водних походів по річках Південний Буг, Інгул.

Тіхоміров Анатолій Іванович – доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації ЧНУ імені Петра Могили, майстер спорту, суггестолог, хіропрат, кандидат наук з альтернативної медицини.

Опублікував більше 149 наукових статей, 3 монографії, 4 підручники, 23 навчально-методичних посібників з проблем корекції хребта, оздоровлення та фізичного розвитку молоді.

Брав участь у довготривалій міжнародній програмі академічної мобільності Німеччина м. Берлін, м. Мюнхен. Викладав курс лекцій з теми «Корекція хребта як фактор реабілітації здоров'я».

РЕАБІЛІТАЦІЯ ЗАСОБАМИ ЛІКУВАЛЬНОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ПСИХОСОМАТИКИ



А. І. ТІХОМІРОВ

РЕАБІЛІТАЦІЯ ЗАСОБАМИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ПСИХОСОМАТИКИ

Звідки виникає хвороба і для чого наша підсвідомість формує її?

Як визначити та усунути причини хвороби?

Що таке стрес та як справлятися з його наслідками?

Що таке психосоматика?

Як погані думки можуть вплинути на тіло?

Самозцілення можливе!

Як працює вегетативно-тілесний прояв емоцій?

Як розвивати позитивне мислення для покращення
психоемоційного стану?

Як здійснити заповітну мрію в реальному житті?

Як грамотно створити програму
фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення здоров'я?

А. І. ТІХОМІРОВ



КОЖНА ЛЮДИНА САМА СТВОРЮЄ СВІЙ СВІТ!

Монографія