прием ведет доктор Саяпин

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

Голова болит, или Осторожно, заразные мысли!

Сейчас принято говорить, что якобы все болезни идут от головы. Как это понять? И в чем тогда причина самой головной боли? Она же у всех разная бывает. У кого-то мигрень, у кого-то давление… А у кого-то ни с того ни с сего болит и все – вроде бы без причины. И есть ли реальные способы снять эту боль без таблеток?

Петр, Московская область

– Кто-то сказал гениальную фразу: «Не болит голова у дятла». И с этим трудно не согласиться, особенно тем, кто знаком с законами психосоматики. Можно предположить, что животные и птицы не «генерят» плохих мыслей в отношении друг друга. Другое дело – человек. Это мощь, интеллект, знание, разум, сознание… Но в то же время – это и гадкие, иногда и разрушающие мысли… Все болезни идут от мыслей – многие знают эту истину. Получается, что все болезни – от головы, так как основная мысленная работа исходит от головного мозга, дающего сигналы физическому телу на те или иные действия.

Справка

ПСИХОСОМАТИКА – раздел психологии, который изучает взаимосвязь душевного состояния человека с его физическим состоянием.

Мы не будем тут рассматривать случаи патологии головы (травмы, инфекционные заболевания, состояние метеозависимости и т.д.) Более того, известно, что терпеть головную боль врачи настоятельно не рекомендуют. Снимать ее следует медикаментозно (то есть лекарствами), не забывая при этом все-таки задавать себе вопросы, которых мы коснемся в

zd35_16-19.indd 16 23.08.2012 16:51:15

Дыхательная гимнастика от головной боли

Медленно делаем вдох, мысленно представляя при этом прохождение его плавно в нижнюю часть живота. Затем резко выдыхаем. И так несколько раз. Затем, вдохнув, плавно посылаем воздух в голову (мозг). И снова резко выдыхаем. Повторяем упражнение несколько раз. Можно чередовать, а можно делать поэтапно: сначала – в живот, затем – в голову и так далее.

ответе нашему читателю. Боль также можно снимать самостоятельным массажем или дыхательной гимнастикой *(см. выше)*.

Если болит макушка

Голова напрямую связана с нашей индивидуальностью. Боль в верхней части головы говорит о том, что мы бьем сами себя по голове, упрекая во всех своих поступках, и занижаем как личность. Предъявляем к себе завышенные требования. Зачастую такой человек не в ладах с социумом, винит вокруг себя всех – политиков, правителей, включая и самого себя, за то, что ему приходится мириться с окружающей глупостью. Он винит себя во всех человеческих недостатках и многое берет на себя. Думает примерно так: голова идет кругом; башка трещит; не могу прыгнуть выше своей головы; надоело ломать голову; свалилось мне все это, как снег на голову; я потерял голову от всего этого; мозг взрывается и т.д. и т.п. Он уничтожает себя своими же мыслями, недооценивает себя как личность. Возможно, такой человек совершил какой-то поступок «очертя голову» и не может с этим смириться (например пошел учиться не туда, куда хотел, или женился «по залету», вопреки своему желанию).

Если болит во лбу

Боль во лбу говорит о том, что человек перенапрягается, пытаясь сразу понять все и вся. Он «бежит впереди паровоза» и не понимает, что для принятия решения и осознания вопроса нужно время и минимальный объем исходной информации.

Если мигрень

Более серьезная проблема с головой выра-

Оказывается

Проблемы с головой часто возникают у руководителей, лидеров, которые боятся возглавить что-то новое, передовое, ранее неизвестное для них. Особенно это часто происходит в наш модернизированный век новых технологий, когда многие научные разработки внедряются с огромной скоростью, зачастую независимо от решения человека, а времени на их осознание и принятие становится все меньше.

zd35_16-19.indd 17 23.08.2012 16:51:17

жается в болезни под названием мигрень. Обычная мигрень характеризуется приступами боли в одной половине головы. Она порой сопровождается тошнотой, рвотой, длится до нескольких суток. Приступу могут предшествовать онемение некоторых частей тела и ухудшение зрения. Мигрень также связана с личностью человека, который не дает себе права быть самим собой. Мигрень возникает у того, кто живет в состоянии вины или пытается выступить против тех, кто имеет на него значительное влияние. Такой человек зачастую не знает, что ему необходимо на самом деле, и остается беспомощным, живя в тени других.

История болезни

Надежда (38 лет) – диагноз: сильные головные боли. Алкоголик-отец рано ушел из семьи. Мама в адрес отца никогда ничего хорошего не говорила. Надежда окончила училище и сразу же вышла замуж. Родила дочь, которой сегодня 20 лет. С мужем довольно сложные отношения, так как он страдает игровой зависимостью (проиграл служебные деньги, постоянно таскает из дома ценные вещи, чтобы продать их и вернуть долг). Однажды по пьянке он выстрелил из травматического пистолета в голову дочери, легко ранив ее (дело по-родственному замяли). Надежда ненавидит мужа, но не может уйти из-за проблемы с жильем. Она полностью ушла в работу, которую также ненавидит, и постоянно говорит, что от такой работы голова пухнет. Ее дочь уехала в другой город, разыскав себе по Интернету подружку-лесбиянку (и от этого Надежда сильно переживает). Дочь постоянно звонит матери и выманивает деньги. Надежда очень категорична и непримирима по отношению к социуму, виня всех наших чиновников в своих несчастьях. Она называет себя «классным парнем», у нее есть друзья-мужчины, с которыми она выпивает, общается, но которых не рассматривает как половых партнеров. Сексуальная жизнь ее давно не интересует. Внутри Надежда весьма ранима и обидчива. На встрече со мной она вела себя очень жестко и непримиримо, все время доказывая свою правоту и постоянно споря, иногда противореча сама себе. Слушать и слышать других людей она пока не в состоянии, а помощь психолога может быть действенной только тогда, когда человек сам искренне желает помочь самому себе.

zd35_16-19.indd 18 23.08.2012 16:51:18

Что делать:

- задать себе вопрос: кто Я? Необходимо восстановить контакт со своим истинным Я – то есть почувствовать самого себя;
- не следует быть таким, каким вас хотят видеть другие люди. Будьте самим собой и почувствуйте свою самость;
- примите, что боль в голове мешает видеть, слышать, обонять, пробовать на вкус и говорить то, что отвечает вашим истинным потребностям, т.е. быть индивидуальным – самим собой;
- не проявляйте твердолобость и дуболомство по отношению к другим людям;
- не пытайтесь понять все на свете и не перенапрягайте свой ум;
- не думайте о людях плохо, что вокруг вас одни предатели, воры и лицемеры;
- примите, что только ваш внутренний страх заставляет прикрываться приведенными в тексте фразами типа: голова идет кругом и т.д.;
- при мигрени задайте себе основной вопрос: если бы можно было поменять в своей жизни все на идеальные условия, то кем бы я хотел быть? Что мешает вам осуществить это сейчас, какой страх сидит в вас, в какой части тела?
- позвольте себе не всегда быть совершенным и дайте себе время на обдумывание и достижение поставленной цели.

Оказывается

Можно заразиться чужими мыслями. И это бывает в работе психолога. Психологам не чуждо все человеческое. На своих консультациях я иногда неосознанно «цепляю» на себя мысли, страхи клиентов, входя в поле их мыследеятельности. Когда мой клиент говорит в адрес своего обидчика или своей жизненной ситуации плохие слова, выражает непримиримые мысли, я пытаюсь почувствовать и понять его, не всегда зная грань перехода из своего состояния в состояние подопечного. После некоторых клиентов у меня появляется головная боль, которую мне приходится уже самостоятельно вытаскивать из себя. Такие явления также часто присущи людям эмоционального склада характера, которые «вешают» на себя страхи, боль, тревоги других людей.

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

zd35_16-19.indd 19 23.08.2012 16:51:19