Лучшее лекарство от стресса -правильное мышление

Многие из нас слышали фразу о том, что «все болезни от нервов». Но мало кто задумывается в тот момент, когда культивирует в себе различные негативные эмоции и состояния. А напрасно. Утверждение о том, что все болезни происходят от негативных мыслей и негативного образа мышлений – вовсе не преувеличение, а суровая реальность. Возможно, позитивное мышление — это как раз то, с чего стоит начать, поскольку с позитивных эмоций все и начинается.

Люди тратят много денег и времени, стараясь продлить свою жизнь и сделать ее более здоровой и активной. Они читают новейшие издания, посвященные вопросам здоровья, глотают витамины, и т.д. Мы прилагаем огромное количество усилий, пытаясь избежать стрессов, снизить уровень холестерина в крови, очистить закупоренные артерии, повысить мощность легких, избежать последствий переедания и загрязнения атмосферы. Однако способ нашего мышления влияет на здоровье гораздо больше, чем любой из этих факторов.

Вы можете скептически отнестись к такому заявлению. Однако именно из этого исходит психосоматическая медицина. Конечно, не все болезни имеют психологическое происхождение. Болезнь может настичь вас вне зависимости от того, как вы думаете, ощущаете и действуете.

**Мышление влияет на количество переживаемых стрессов; во-вторых, оно отвечает за поддержание здоровья.** Очевидно, что, если вы лучше питаетесь, больше тренируетесь, достаточно времени отдаете сну, избегаете курения и других наркотиков и принимаете меры предосторожности от венерических заболеваний, вы значительно увеличиваете свои шансы на сохранение здоровья. Если ваши мысли влияют на здоровье в этих двух принципиальных моментах, отсюда следует, что повышение и мышления может улучшить ваше здоровье.

Если бы вы могли оценить состояние вашего организма в моменты сильного возбуждения, то отметили бы происходящие одновременно изменения: напряжение мышц, учащенное сердцебиение, уменьшение слюноотделения, выброс сахара и адреналина в кровь, увеличение свертываемости крови, отток крови от кожных покровов, в особенности на руках и ногах.

Во время опасности ваш организм не нуждается в притоке энергии к органам пищеварения, поставляющим энергию «длительного действия»; в такие моменты вам нужен быстрый прилив энергии. Повышение свертываемости крови и ее отток от поверхности тела уменьшают потерю крови в случае ранения.

Влияние мышления на физиологические процессы так велико, что нет необходимости доказывать его при помощи сложного лабораторного оборудования. Все, что для этого нужно, — внимательно посмотреть на себя. Когда вы взволнованы — например, перед выступлением или важным экзаменом, — ваши пальцы становятся холодней (можете проверить это, приложив руки к вискам).

Вы можете покрыться холодным потом и почувствовать сухость во рту (потому что слюноотделение — часть пищеварительного процесса, который в это время приостанавливается). Часто можно отметить изменения ритма сердцебиения и дыхания. Вы можете отметить также, что в результате мышечного напряжения ухудшилась координация движений и вы не в состоянии провести ровную линию. Все эти изменения вызваны всего-навсего тревожными мыслями. **Думайте иначе, и интенсивность реакций снизится.**

Мысли могут вызывать не только страх, но и гнев вместе со свойственными ему физиологическими реакциями.

Как правило, обладатели позитивного мышления сообщают о меньшем количестве обычных болезненных симптомов. Они реже страдают от респираторных инфекций, кожных болезней, диареи, болей в желудке, головных болей, запоров и болей в спине.

Кто плохо справляется со своими эмоциями, сообщают о гораздо большем количестве симптомов, чем люди эмоционально уравновешенные.

Мышление воздействует на здоровье еще и другим образом — посредством своего влияния на стиль жизни и отношение к здоровью. Хорошо организованные люди также меньше страдают от болезненных симптомов, хотя и несколько уступают эмоционально уравновешенным. Тем не менее они даже лучше контролируют такое деструктивное поведение, как переедание. Дезорганизованные люди часто не могут справиться с привычкой к обжорству из-за плохой самодисциплины.

Поставь себе простые, легко достижимые цели и устраивай маленькие праздники, когда каждая из них будет достигнута. Таким образом можно легко научиться не обращать внимания на мелкие неурядицы и замещать нецензурные (зачастую) выражения хорошими словами (кто же нас похвалит лучше нас самих). Правда ведь, это несложно — просто подбадривать и хвалить себя, как мы хвалим окружающих?