

ТЕСТ НА НАЛИЧИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В этом тесте Вам предлагается ответить на вопросы и заполнить таблицу. Вы узнаете, есть ли у Вас заболевания, причины которых находятся в психике.

1. Ответьте на вопросы, поставив галочку напротив выбранного балла (1 балл – этого нет, 2 – редко, 3 – бывает, 4 – часто, 5 – почти всегда).

№	Вопрос	Баллы				
		1 нет	2 редко	3 бывает	4 часто	5 всегда
1.	Чувствуете ли Вы усталость без всяких причин?					
2.	Вы часто болеете в течении года?					
3.	У Вас бывают аллергические реакции?					
4.	Вам трудно запоминать или вспоминать какую-либо информацию?					
5.	Часто ли у Вас бывают простудные заболевания?					
6.	Есть ли у Вас склонность раздражаться без всякой на то причины?					
7.	Бывают ли у Вас необъяснимые боли?					
8.	Вы легко испытываете восхищение людьми или вещами?					
9.	Часто ли Вы чувствуете, что чем-то озабочены, но не знаете почему?					
10.	Бывает ли ощущение нехватки времени, сил и энергии?					

2. Перенесите баллы в Таблицу ответов. После перенесения всех баллов в Таблицу ответов, соедините полученные точки линией.

ТАБЛИЦА ОТВЕТОВ

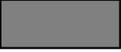
БАЛЛ	Вопрос 1.	Вопрос 2.	Вопрос 3.	Вопрос 4.	Вопрос 5.	Вопрос 6.	Вопрос 7.	Вопрос 8.	Вопрос 9.	Вопрос 10.	ЗОНЫ
1											Белая
2											Серая
3											Темая
4											Черная
5											

3. Ознакомьтесь с интерпретацией полученных результатов теста (на обратной стороне).

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

 1. Если большинство ваших точек-ответов (8-10 шт.) расположены **в белой зоне**, у Вас практически нет заболеваний, имеющих причину в психике. Ваш ресурс в энергичности, активности, бодрости, ощущении счастья, самообладания, уверенности – может быть повышен на кратковременных занятиях с консультантом-психологом по программе раскрытия ресурсов и развития скрытых способностей.

 2. Если большинство ваших точек-ответов (7-9 шт.) расположены **в серой зоне**, у Вас есть незначительные заболевания, имеющие причину в психике (психосоматические заболевания). Можно с уверенностью сказать, что Вы обладаете до 50% нераскрытым резервом в области энергичности, активности, бодрости, ощущении счастья, самообладания, уверенности и т.п. Так как психосоматические заболевания при медикаментозном лечении приносят только временное облегчение, Вам рекомендуется устранить причины психосоматических заболеваний, пройдя индивидуальную коррекцию у консультанта-психолога.

 3. Если количество ваших точек-ответов (5-7 шт.) расположены **в темной зоне**, у Вас много проблем с самочувствием из-за психологических причин и у Вас много психосоматических заболеваний. Вам рекомендуется в срочном порядке устранить причины заболеваний находящиеся в психике, иначе сегодняшние болезни перейдут в хроническую стадию. Медицинское лечение необходимо чередовать с индивидуальной консультацией у специалиста-психолога. Ваш резерв здоровья и радости подавлен до 80%.

 4. Если количество ваших точек-ответов (4-6 шт.) расположены **в черной зоне**, у Вас достаточно сложная ситуация не только с физическим здоровьем, но и с психоэмоциональным самочувствием. Ваши заболевания перешли, или переходят, в хроническую стадию. Вам, для восстановления своего здоровья, необходимо проходить не только психологическую помощь у специалиста-психолога, но и интенсивное медицинское лечение. Рекомендуется не откладывать в долгий ящик заботу о своем здоровье. Начните интенсивное лечение!

В настоящее время существуют точные научные технологии, использующие специальные методы и аппаратуру, позволяющую определить наличие подавленных, вытесненных эмоций и их влияние на здоровье и взаимоотношения в семье, в организации. В клинике «МЕДИЦИНСКАЯ ЛИГА XXI век» существует специальный комплекс услуг, позволяющий Вам получить полную информацию о наличии заболеваний, причина которых находится в психике (по народному высказыванию «найти причины проблем и болезней, которые возникли от нервов»). И, если это необходимо, восстановить способность адекватно выражать подавленные эмоции, и тем самым освободиться от психосоматических заболеваний.

**ПРОЙДИТЕ ДИАГНОСТИКУ
НА ОБНАРУЖЕНИЕ ПРИЧИН ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

ЭМОЦИИ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

резонанс СОСТОЯНИЯ



Высказывания	Поведение и физиология	Здоровье	Сексуальное поведение
«Жизнь – прекрасная штука! Я всё могу и всё возможно!»	Отличная способность планировать и выполнять намеченное. Активно берется за дело и доводит его до конца.	Нет психосоматических заболеваний. Почти полный иммунитет к вирусным заболеваниям. Практически никогда не болеет.	Высокий сексуальный интерес, часто сублимируется в творческую мысль. Предан партнеру и обожает детей.
«Ух ты! Классно! Давайте-ка это сделаем!»	Способен на довольно большое количество действий; любит спорт и физические упражнения.	Высокая сопротивляемость обычным инфекциям. Не бывает простуд. Быстро выздоравливает.	Высокий интерес к противоположному полу. С детьми активен и приветлив.
«Жизнь хороша и устойчива – и не надо ничего менять в ней».	Относительно неактивен, но действовать способен.	Немного психосоматических заболеваний. Лечение затяжное.	Автоматизм и шаблонность в сексуальных отношениях. В общении с детьми механичен и безынициативен.
«Пусть все идёт, как идет ... Мне ничего не нужно...»	Способен на незначительные конструктивные действия. Дела, как правило, до конца не доводит.	Заболевание желудка. Острые, спорадические заболевания.	Нет интереса к продолжению рода. Детей просто терпит.
«Ты не прав!!! Прекрати эту ерунду нести!...»	Способен только на деструктивные действия. Вреден для общества и опасен для жизни.	Заболевания, связанные с отложением веществ (артриты). Очень сложно поддается лечению.	Отвращение к сексу. Дети действуют на нервы, придирается к ним по пустякам.
«Убыю!!! Молчать!!!»		Заболевание печени.	В сексе – насилует, склонен к садизму. Жестокое обращение с детьми, прикрываемое заботой о здоровье и будущем.
«Жизнь – дерьмо. Все – сволочи. Но – наивные дураки полезны, их можно использовать...»	Способен выполнять незначительную работу, при этом создает много замешательства и хаоса. Дела всегда не доводит до конца.	Заболевания эндокринной системы и неврологические заболевания. Болеет из выгоды и мести.	
«Всё, щас урюют... Попался...»		Заболевание почек.	Беспорядочные сексуальные связи, извращения, садизм, сексуальные отклонения.
«Что же делать...???»			
«Всё, что хотите!.. Да что - я?.. Было бы у вас всё хорошо! О, прекрасно, как скажете!..»	Способен только на неконтролируемые действия, приносящие больше вреда, чем пользы. При выполнении дел требует постоянного внимания и советов.	Хроническое нарушение функций органов. Склонен к несчастным случаям и частым простудам.	Импотенция, тревожное беспоконное состояние, возможны попытки к воспроизведению потомства. Постоянная тревога и беспокойство о детях и их будущем.
«Ы-ы-ы-ы!!! За что!!! Ы-ы-ы!.. Как они могли!!! Ы-ы-ы!..»		Заболевание легких.	
«Это он виноват, а не я... Из-за него все беды в жизни...»		Заболевание сердца.	Считает секс грязным занятием. Детей не замечает.
«Жизнь – отстой. Всё бесполезно. Да и пошло оно... Лучше налей».	Жив как организм. Никакой пользы принести не способен.	Хронически болен и практически не поддается лечению.	Никаких попыток к воспроизведению потомства.

Психологическая обстановка (способы и методы выражения чувств и эмоций) и общий психологический фон (во взаимоотношении с противоположным полом, в общении с детьми, на производстве – с клиентами, коллегами, руководством) являются условием в развитии заболеваний, и такие заболевания называются психосоматическими. Часто причиной психосоматических заболеваний является ближайшее окружение человека – его семья. Особенно неблагоприятным фактором в развитии заболеваний является подавление эмоций и неумение их адекватно выражать.

Действие подавления эмоций на организм:

- Агрессия (проблемы с зубами, расстройство функций желчного пузыря, хронические расстройства желудка, гипертония, мигрени).
- Ненависть (кожные заболевания, зуд, экзема, аллергия, сердечные заболевания, мигрени)

Как доказали психофизиологи, подавление эмоций и неумение их адекватно выражать, ведет к серьезным заболеваниям не только нервной системы, но и внутренних органов – возникновению психосоматики. Сегодняшние люди, вынужденные с раннего утра и до позднего вечера носить социальные маски, просто разучились радоваться. А радость - самая светлая, самая полезная эмоция, без нее мы стареем, болеем и преждевременно умираем. Медики говорят, что смех и радость - лучшее лекарство. Взрослый человек радуется примерно 10-12 раз в день. Ребенок - около 500! Дело за малым - научиться радоваться и смеяться.

Такие эмоции как чувство вины, обиды, нехватка теплоты и внимания, недоверие к миру, могут привести к пагубным привычкам (курение, алкоголь, наркотики). Психологи выявили определенный С-тип личности, для которого характерно подавление отрицательных эмоций, тенденция избегать конфликтов и стрессов, стремление полагаться исключительно на себя, но при скрытой зависимости от других. Эта группа, по их утверждениям, характеризуется повышенной заболеваемостью раком.

Последние исследования ученых доказывают, что с людьми, подавляющими свои эмоции, чаще случаются сердечные приступы, чем с теми, кто управляет эмоциями и адекватно проявляет их. У людей подавляющих свои эмоции повышается систолическое кровяное давление до 160 мм ртутного столба (нормой считается 140 мм), что ведет к гипертонии и сильным сердечным недугам.

Специалисты из Чикагского университета проводили исследования и доказали, что подавление эмоций ведет не только к физическому, но и к эмоциональному старению. Надо отметить, что психосоматические заболевания (около 85% от всех существующих заболеваний) – практически не лечатся медикаментозным путем.

Москва, ул. Крымский вал, д. 8,. «Медицинская лига XXI век»

(метро «Октябрьская»)

Телефон: **8 (916) 801-17-32** или **8 (916) 801-17-18**

e-mail: b2000s@yandex.ru

www.osoznanie.biz