



2023 год

Автор:

Усова Наталья

Супервизор:

Костина Татьяна

Тема:

**Влияние нейрографики на устранение психологических
и психосоматических причин лишнего веса**

Оглавление

Усова Наталья.....	2
Влияние нейрографики на устранение психологических и психосоматических причин лишнего веса...	2
Аннотация.....	2
Ключевые слова	2
Annotation.....	2
Список литературы	9
Электронные источники.....	9
Работы.....	10

Аннотация

В статье автор раскрывает влияние метода Нейрографики на устранение психологических и психосоматических причин лишнего веса. В работе раскрывается понятие психосоматики. Автор рассматривает психологические и психосоматические причины лишнего веса. В работе показывает применение алгоритмов нейрографики на каждую обнаруженную причину лишнего веса.

Ключевые слова

Нейрографика, метод, психосоматика, лишний вес, стройность.

Annotation

In the article, the author reveals the influence of the Neuro graph method on the elimination of psychological and psychosomatic causes of excess weight. The paper reveals the concept of psychosomatics. The article discusses the psychological and psychosomatic causes of excess weight. In this paper, the author considers the use of neuro graphics algorithms for each detected cause of excess weight.

В настоящее время имеет место неуклонный рост числа людей, страдающих избыточной массой тела и ожирением. В экономически развитых странах, в том числе и в России, каждый третий житель имеет массу тела, превосходящую максимально допустимую. Вместе с тем в группе лиц старше 40 лет ожирение различной степени выраженности выявляется у 40–60 %.

Причем число людей с избыточным весом увеличивается в среднем на 10 % ежегодно, что, несомненно, является значимой медико-социальной проблемой. [1]

Принято считать, что основная причина ожирения — это неправильное питание и недостаточная физическая активность. Но психологические исследования показывают, что у избыточного веса есть психосоматические причины. Если это так, то похудеть, просто соблюдая диету, не получится, необходимо устранять психологические проблемы.

В жизни человека постоянно происходят какие-то события, оказывающие влияние на его психику, но окраску и значение этому событию

приносит сам человек. «У каждого человека будет своя реакция на событие: для кого-то оно очень важно, кто-то отнесся к этому нейтрально, кому-то страшно. Всеми процессами руководит психика человека» [6].

Взаимосвязь психики и тела уже давно подмечена древнегреческими учеными. Еще в XIX веке проводились эксперименты, чтобы понять, как развиваются соматические заболевания: факторы, механизмы, причины и условия. Именно старания объяснить развитие соматической патологии привели ко множественным теориям и развитию разных концепций.

«Классическое представление от современного отличия обуславливается тем, что раньше считалось, что если проведение медицинского обследования не помогло обнаружить болезнь, то это психосоматика. Сейчас мы считаем, что все связано с психосоматикой, потому что человек реагирует на все, не замечая это» [2].

Психосоматика – это направление, которое стоит на стыке психологии и медицины и изучает влияние внутренних психологических процессов на возникновение и протекание телесных недугов. Психосоматика – это полная взаимосвязь между психикой и телом. На данный момент определение «психосоматика» связывает психологические, биологические и социальные стороны страдания. [3]

Как написано в медицинских справочниках, психосоматика (др.-греч. Ψυχή — «душа» и σῶμα — «тело») — направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) недугов. Дискуссии о связи души и тела ведутся с незапамятных времен. В древнегреческой медицине подразумевалось, что телесное и психическое неделимы. Сократ утверждал, что любая телесная болезнь связана с душевной болью. Его ученик Платон полагал, что «большая ошибка совершается там, где телесные и душевные болезни лечат разные врачи, ведь тело неотделимо от души». Гиппократ считал, что «мозг человека содержит в себе причину многих болезней». Гален утверждал, что у большинства его пациентов симптомы имели скорее эмоциональное, нежели физическое происхождение: «Ум человека — особое искусство, которое может заменить все другие лекарства». Парацельс писал: «Болезни исцеляются в меньшей степени физическими средствами и в большей мере духовными». [7] Родоначальник термина «психосоматический» — врач Иоганн-Христиан Гейнрот, который впервые употребил его в 1818 году.

С начала XX века эта область медицины стала широко распространенной. В этой сфере работали многие гении психологии, самым

известным из которых был бесконечно неоднозначный, но совершенно точно гениальный Зигмунд Фрейд. «Если мы гоним какую-то проблему в дверь, затем она в виде симптома болезней проникает через окно», — говорил он. То есть человеку не избежать заболевания, если он не решает проблему, а просто ее игнорирует.

Ученик Фрейда — Вильгельм Райх, не менее скандальный своими теориями и экспериментами, также сделал немало для развития и популяризации психосоматики. Он полагал, что к каждому пациенту следует подходить как к целостному организму, эмоциональные проблемы которого можно понять, лишь рассматривая его как цельное существо — через его телесность. Во всей своей деятельности Райх был смелым и настойчивым новатором, чьи идеи надолго опередили свое время и актуальны до сих пор.

Далее волна популяризации психосоматики обязана такому имени как Луиза Хей с ее знаменитой книгой «Ты можешь исцелить свою жизнь». В ней автор объясняет, каким образом наши убеждения и представления о себе нередко становятся причиной эмоциональных проблем и физических недугов, а также как с помощью определенных инструментов мы можем изменить наше мышление и нашу жизнь к лучшему, рассказывая о том, как сама исцелилась от рака. Ее философия нашла отклик в сердцах миллионов людей.

Самые свежие, дерзкие, но и максимально обоснованные с точки зрения медицины открытия о психосоматике принадлежат Риху Хамеру — врачу-онкологу, который их сделал, борясь с собственным раком. Если вкратце, то он обнаружил и весьма обоснованно доказал связь между болезнью и психологическими процессами, которые влияют на ее образование. [7]

За основу психосоматики берется механизм психологической защиты.

Организм человека — единая, целостная, сложно устроенная саморегулирующаяся система. Это определение вы встретите в любом учебнике по анатомии. Понятное дело, что человек далеко не замкнутая на себе система. Нас окружает великое множество событий, и мы на них как-то реагируем. Психосоматические заболевания и лишний вес в том числе — это недуги, в основе которых лежит именно она — реакция организма на стрессовые ситуации.

Мы часто не анализируем проблемы, потому что боимся посмотреть им в глаза и столкнуться с ними напрямую. Куда проще не обращать на них

внимание, стараться не думать о неприятных вещах. К сожалению, иллюзорно вытесненные таким способом проблемы не исчезают, а просто переходят на другой уровень, с психологического на физический — находят свое место в теле. [7]

Причины появления лишнего веса кроются в нашей психике. Это не новость, но не каждый обращает внимание на это. Сначала пытаются решить вопрос за счет диет, чисток и спорта. И только когда это не помогает, приходит мысль заглянуть в собственную душу вместе со специалистом.

По-нашему же мнению, эффективным методом работы с психологическими проблемами лишнего веса является Нейрографика. Метод нейрографики разработан в 2014 году Пискарёвым Павлом Михайловичем, который является доктором психологических наук, профессором, основателем Института психологии творчества, действительным членом Международной академии психологических наук (МАПН).

Нейрографика — психологический метод XXI века, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшей в мире психотехнологией решения задач. Нейрографика — чудесный метод, который дарит нам возможность исполнять заветные желания, воплощать в жизнь мечты, достигать цели. Он основан на взаимодействии сознательной и бессознательной части психики, влиянии их друг на друга и на окружающую нас реальность.

Нейрографика — это метод, объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом. Нейрографика является универсальным методом и инструментом взаимодействия с самим собой, со своим психическим состоянием. [4]

Мы, в свою очередь, исследуем гипотезу, что алгоритмы нейрографики являются важнейшим и доступным инструментом для каждого в работе с психологическими проблемами лишнего веса. В данной статье рассмотрим основные психологические и психосоматические причины лишнего веса и попробуем их разобрать помощью алгоритмов нейрографики.

Работу с психосоматикой лишнего веса с помощью нейрографики мы начинали с устранения первой причины, которая встречается чаще всего, а порой ежедневно — это неуправляемые эмоции. «Заедать» негативные эмоции умеет каждый из нас. Чаще всего пожевать хочется в момент беспокойства, тревоги. Это объясняется просто: чувство страха и прием пищи

по своей природе вещи совершенно несовместимые, потому еда несколько снимает напряжение, притупляет страх.

Обида – еще одно губящее нас переживание, которое так хочется «заесть». Поэтому первым шагом мы научились применять АСО (экспресс), чтобы не держать негатив в себе, а выражать эмоции через рисунок. Это быстрая помощь себе в любой негативной ситуации, чтобы «не заедать» проблему, а успокоиться.

Далее необходимо определить причины и вторичные выгоды лишнего веса. Для этого мы применили алгоритм АВН.

Еще век назад великий Зигмунд Фрейд выявил феномен вторичной выгоды, назвав это «бегством в болезнь». Порой может казаться, что выгод этих куда больше, чем преимуществ, которые дает нам стройность. С таким сознанием расстаться с избыточным весом будет нелегко, а при первых успехах он может быстро возвращаться.

С помощью алгоритма АВН ищем выгоды и причины лишнего веса:

- Что мы получаем благодаря полноте?
- Как эти выгоды превратить в ресурсы?

Ищем варианты получения желаемого, без привлечения «преимуществ» лишнего веса.

Следующей задачей стояло найти психологические установки, ограничения, обвинения, потому что это следующие причины лишнего веса. Использование алгоритмов АСС и АСО помогло нам в решении следующих причин:

Чувство вины. Многие из нас склонны «есть себя поедом», наказывая за ошибки. Появляется чувство вины и стыда за что-либо – перед родителями, детьми, окружающими. Чувство вины влечет самонаказание, а полнота становится его следствием.

Родительское послание. Эхо прошлого – информация, послание, укоренившееся с раннего детства. Ребенку твердили «ты ходишь как корова» или «жрешь как поросенок», что прочно зафиксировалось в его сознании. И вот его тело на самом деле стало таким, как у коровы и есть ему хочется так же безостановочно, как поросенку. Отпечаток прошлого может выражаться и в инструкциях, выданных когда-то старшими. Они говорили ребенку – «не

реви, съешь печеньку». После этого и правда становилось легче, и этот совет вознаграждать себя едой человек использует и во взрослой жизни.

Именно алгоритмы АСО и АСС помогут снять с себя вину и помочь понять, что каждый имеет право совершать ошибки. Просто впоследствии нужно их исправлять. Для этого важно позволить себе быть неидеальным, ведь идеальных не существует. Простить себя и отпустить обиды. Задуматься, насколько больше возможностей теперь откроется, когда себя ценишь и уважаешь. При таком настрое просто невозможно «держаться в черном теле».

Следующим алгоритмом - помощником выступает – алгоритм «С чем расстаться и что привлечь хорошего».

Порой лишний вес выступает, как способ защиты. Жировая прослойка становится словно защитой. Мать, супруг или свекровь пилят вас по всякому удобному поводу... Чтобы выжить в токсичной среде кажется, что надо быть «очень большой». На полноту можно сослаться, чтобы избежать каких-либо обязанностей, дел или встреч. Нежелание что-либо делать – от возни на грядке и занятий фитнесом до поездки к родителям, воплощается в отговорку «с моим- то весом это так непросто». Женщины с негативным опытом общения с мужчинами, в частности те, кто пережил сексуальное насилие, используют свою непривлекательность как стенку от внимания противоположного пола.

Наша задача – найти и обезвредить. Отыскать причину и устранить ее в зачатке при помощи Алгоритма «С чем расстаться и что привлечь хорошего». При рисовании расстаёмся с отговорками, которые создают защиту. Далее привлекаем «хорошее», для этого переводим негативные причины в позитивные.

Следующий шаг – это работа с внутренним конфликтом и психотравмирующими ситуациями прошлого. Для устранения этой причины мы использовали алгоритм «Отпусти это». Противоречие, берущее начало из детства, когда вам говорили, как «надо», что не совпадало с вашими желаниями. Внутренний конфликт создал барьеры, заставив метаться между желаемым и разрешенным, и мы перестали получать удовольствие от жизни. Это приносит раздражение и приводит к стрессам. Организм не справляется, его выделительная и очистительная функции «отвечают» запорами и несварением, а не выведенные отходы превращаются в жировые отложения.

Наиболее распространенная причина проблем лишнего веса идет от

психических травм, пережитых в прошлом.

После прорисовывания основных причин и выгод, мы нарисовали алгоритм Мандала героя, чтобы обозначить время пути к стройности. Прорисовать все пути героя для понимания тех испытаний, которые встретятся на пути достижения цели и не свернуть с пути. Следующим шагом мы применили алгоритм Нейропортрет. Цель – принять новое тело через фото. В работе выделяем стройное тело, а лишние объемы растворяем.

После проработки всех психологических и психосоматических причин, необходимо проработать через рисунок правильные привычки. Для этого мы применяем такие алгоритмы как «ряды и диагонали». Где диагональ роста – это рост наших правильных привычек: питание, спорт, витамины, сон. Диагональ снижения – тяга к сладкому, спиртному, пассивному времяпровождению, злости, обиды.

Конечно, в жизни каждого бывают моменты – соблазны, с которыми необходимо научиться взаимодействовать. Мы учились понимать, как взаимодействовать со всеми соблазнами через алгоритм Голубой океан. Хотим отметить, что в пункте 4.2 Архетипирование всех алгоритмов мы не использовали желтый цвет, так как П.М. Пискарев говорит, что лишний вес – это избыток тревожности, отсутствие ясности. Надо добавлять зелёный и голубой. Желтый вообще вывести. [5]

В результате, проведенной работы, разбираясь с психосоматикой лишнего веса, мы выявили причины, которые побуждают его набирать и удерживать. Для многих лишний вес стал привычной и неотъемлемой частью жизни. Лишаясь этой части, нужно заблаговременно найти новые опоры и ориентиры в себе и окружающем мире. И здесь очень кстати будет поддержка алгоритмов нейрографики, которые помогут вернуть доверие и любовь к себе, к окружающему миру, культивировать положительные мысли и переоценить жизнь, изменить сознание.

Во время работы мы пришли к выводу, что нейрографика – это универсальный метод и инструмент взаимодействия с самим собой, со своим психическим состоянием. При этом нейрографика – простой, быстрый, эффективный способ глубокого погружения в сознание, психику, при котором решение проблемы происходит на нелогическом уровне. В процессе рисования человек наполняется энергией, которая позволяет ему настроиться на решение задачи, которая ранее казалась трудновыполнимой или невозможной. При этом происходит полное погружение в деятельность, вовлечение, возникает нацеленность на успех. Благодаря тому, что в процесс

рисования вовлекается нейронная система, у человека появляются силы, энергия, жизненная активность, появляется возможность стать стройной, красивой и любимой.

Список литературы

1. Л. И. Вассерман, Л. В. Святенко, Е. А. Трифонова. Избыточный вес тела как психосоматическая проблема в контексте психодинамической концепции личности. Вестник Санкт-Петербургского университета Сер. 12. 2009. Вып. 3. Ч. II
2. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. М.: Эксмо, 2009. 1300 с.
3. Мамедова Е.Н., Мамедова Л.В. Психосоматические расстройства переедания: выявление причин и механизмы лечения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 5А. С. 161-166. DOI: 10.34670/AR.2021.81.99.018
4. Павел Пискарев. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. М.: Эксмо, 2022. – 224 с.
5. Павел Пискарев. Нейрографика 2. Композиция судьбы. М.: Эксмо, 2022. – 272с
6. Сапольски Р. Психология стресса. СПб.: Питер, 2021. 480 с.
7. Щербинина Н.А. Психосоматика лишнего веса. Дело не в еде. М.: АСТ, 2020. 304 с.

Электронные источники

<https://www.b17.ru/article/304443/> Мария Кудрявцева. 10 психологических причин лишнего веса.

[Ссылка на дипломную работу Усовой Натальи в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Стройность.



Тема: Я и нейрографика.

