



# Доверие

---

Поддержка пациентов с воспалительными  
заболеваниями кишечника и синдромом  
короткой кишки



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**

**ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ  
АСПЕКТОВ  
В УЛУЧШЕНИИ САМОЧУВСТВИЯ И  
КАЧЕСТВА  
ЖИЗНИ У ПАЦИЕНТОВ С ВЗК и СКК**

**Санкт-Петербург**  
**2020**



Дорогие друзья, приветствую вас.

Меня зовут Татьяна Викторовна Короновская, я психолог.

С 2018 года была привлечена к работе по психологической поддержке участников сообщества пациентов МОО “ДОВЕРИЕ”.

С тех пор перед глазами прошло множество историй людей, столкнувшихся с проявлениями болезни и с вопросами: Как мне справиться? Какие у меня есть возможности и перспективы?

Да, каждая история уникальна, уникальны личности и обстоятельства, но направленность развития

личности, психологические настройки, понимание особенностей своего характера, способность управлять эмоциональными реакциями играют важную роль в любом конкретном случае.

Хочу отметить, что иногда удивляет то, как люди, находясь в благоприятных для терапии и реабилитации условиях, предпочитали хвататься за болезнь, фокусироваться на ней, буквально разрушая здоровые сферы своей жизни, пренебрегая своими достижениями и возможностями. словно следуя деструктивной инерции.

И наоборот.

Есть истории тех, кто оказался перед суровым диагнозом в условиях не совместимых с элементарным биовыживанием на физическом, на психологическом уровнях, без поддержки. Можно увидеть и восхититься, как смелый выбор быть счастливым и свободным творит чудеса. Ответственность за свое здоровье и настроение мощный двигатель развития.

Именно проанализированный опыт позволил собрать в этой брошюре ключевые понятия и базовые упражнения для самоподдержки. Будет полезно для тех, кто хочет повысить эффективность терапии, реабилитации и улучшить качество жизни.

Благодаря замечательной команде МОО “Доверие”, сообщество получило возможность развивать проект психологической поддержки для пациентов с ВЗК и СКК, который реализуется с использованием средств государственной поддержки, выделенных в виде гранта в соответствии с Указом Президента Российской Федерации.

Надеюсь это послужит развитию целой системы

психологической помощи, освоению навыков позитивного саморазвития и в сотрудничестве с врачами и психологи смогут постоянно улучшать общий уровень благополучия.

## **Содержание:**

1. **Значение психологических аспектов в улучшении самочувствия и качества жизни у пациентов с ВЗК иСКК**
2. **Определение понятия “норма”**
3. **Внутреннее состояние и качество жизни**
4. **Биологические факторы, как ресурсы**  
**Характер, как основа психики**
5. **Психологические факторы, как ресурсы самоподдержки**
  - **Особенности личности**
  - **Внутренняя картина болезни**
  - **Внутренние и внешние конфликты, стресс**
  - **Способы отреагирования эмоций: автоматичные или экологичные**
6. **Профилактика**
7. **Заключение**

## **1. ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ В УЛУЧШЕНИИ САМОЧУВСТВИЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У ПАЦИЕНТОВ С ВЗК и СКК.**

Наши личные истории индивидуальны.

Индивидуален характер человека и тот жизненный опыт, который мы проживаем на своем пути. Именно **опыт**, его оценка, осмысление, формирует нашу личность и наделяет возможностями адаптироваться, приспособливаться к жизни наилучшим, наиболее подходящим, выигрышным способом. Многие пациенты с ВЗК отмечают взаимосвязь между эмоциональным стрессом и телесными симптомами – так работает автоматичный принцип компенсации.

Наша цель – научиться управлять эмоциями, стрессом для нормализации телесной физиологии, устойчивой ремиссии.

Есть некоторые **общие** закономерности и понятия, которые позволяют лучше ориентироваться в своих **возможностях**, становиться **увереннее**.

**Познакомимся с этими ресурсными опорами и постараемся извлечь пользу лично для себя:**

## **2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ НОРМА - к чему стремиться, занимаясь самоподдержкой, помогая терапии.**

**Норма - состояние динамического равновесия между био-**



мечтается в дальнейшем? Напишите список более 10 пунктов. Получилось?

- После того, как ваш личный список значимых (на данный момент) критериев хорошей жизни составлен, начните задавать себе вопрос: для чего мне это?

Если продолжать отвечать на этот вопрос по цепочке, то всегда придете к результату – именно **внутреннему состоянию**, которое желательно.

Привычное внутреннее состояние, дает определенный базовый эмоциональный фон.

Именно **внутреннее состояние** определяет **качество нашей жизни**.

Базовое внутреннее состояние складывается из привычного **телесного самочувствия** и привычного **эмоционального фона**, поддерживается соответствующей биохимией организма.

**Вопросы для самостоятельной работы:**

**Ответы стоит записать.**

- **Какое внутреннее состояние привычно для вас в данный период жизни?**
- **Какие пять слов подходят для его описания?**
- **Какие чувства и эмоции являются обычными, характерными? Понаблюдайте за собой.**
- **Какие эмоции, переживания, хотелось бы научиться урегулировать, управлять ими?**
  
- **Какие ваши эмоции и переживания, предшествуют обострению нарушений здоровья? Замечали?**
- **Что общего можно обнаружить в тех событиях, ситуациях, которые совпадают с началом обострения?**
- **Вспомните первый эпизод. На фоне какой жизненной ситуации случился?**
- **Какие эмоции характерны для вас:**
  - В периоды ремиссии;



- В периоды обострения.
- **Какое внутреннее состояние хочется иметь постоянным, фоновым?**
- **Есть ли у вас представления о своем СТАНДАРТЕ ВНУТРЕННЕГО КОМФОРТА?**
- **Какое настроение вы можете назвать эталонным для себя настолько, чтобы хотелось научиться его “включать”, поддерживать и сделать привычным?**

Если мы хотим чувствовать себя хорошо и быть счастливее, то желательно учиться осознанно настраивать, тренировать, организовывать свою **АДАПТИВНОСТЬ**.

Что такое адаптивность?

Это - способность адекватно и с пользой реагировать на изменения внешней и внутренней среды.

**Эмоциональная адаптивность** - способность регулировать уровень реакции: **ОТТОРМАЖИВАТЬ ИЗБЫТОЧНУЮ** или **УСИЛИВАТЬ СЛАБУЮ**, не достаточную реакцию.

При тревожности или раздражительности есть жалобы на избыточность эмоций.

При депрессии и апатии есть жалобы на недостаточность эмоций.

В **основе** здоровой адаптивности находится гармоничная работа систем организма.

Где же взять ресурсы для улучшения внутреннего состояния – эмоционального фона и самочувствия?

Есть две группы факторов, из которых складываются наши потенциальные возможности.

- **БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

- **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

Эти факторы взаимосвязаны и взаимозависимы.

Понимание этого играет важную роль в профилактике манифестации ВЗК и создании предпосылок к длительной **ремиссии**, организации образа жизни, таким образом - когда отклонения в здоровье минимально влияют на образ жизни или вовсе не влияют, позволяя раскрываться естественным потенциальным возможностям личности.

#### **4. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КАК РЕСУРСЫ. ХАРАКТЕР, КАК ОСНОВА ПСИХИКИ.**



- Питание
- Режим дня
- Полноценный сон, циркадные ритмы
- Световой режим
- Физические нагрузки
- **Характерные особенности психики:**

**Характер** – тип эмоционального реагирования, это биологическая основа психики. Наш характер не меняется в течении жизни. Характер проявляется при **стрессе** или **усталости**, нарушении питания и режима.

Как вы чаще реагируете на стресс: **злитесь, тревожитесь или прячетесь?**

Характерные **особенности** могут сглаживаться или заостряться. Мы можем стать спокойнее или активнее, если начнем воспитывать это в себе, уважая и учитывая особенности своего характера.

Медицинские психологи провели исследования, с целью выяснения психологических особенностей пациентов с ВЗК: Значительной взаимосвязи типа характера и развитием различных форм ВЗК обнаружено не было, но была выявлена взаимосвязь со склонностью к **депрессивности** и затруднением справляться со **стрессом**.

Достоверно доказано улучшение качества жизни у пациентов, использующих информацию о способах **психологической самоподдержки**. Те пациенты, которые склонны брать ответственность за свой внутренний мир, за **экологичное** проживание эмоций, получают больше возможностей для благополучной самореализации и благоприятной терапии.

## **5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, КАК РЕСУРСЫ САМОПОДДЕРЖКИ**



### **Особенности личности:**

**ХАРАКТЕР** определяется типом нервной системы. Характер, лишь основа нашей **ЛИЧНОСТИ** с ее богатым внутренним содержанием.

**Личность развивается, совершенствуется всю жизнь и этот процесс постоянен и бесконечен.**

Интересно, что наша личность имеет **НАПРАВЛЕННОСТЬ**, или к распаду, **регрессу** или к **развитию**.

Тут можно задуматься о своих личных тенденциях:

- **Какова направленность вашей личности?**

- **Каковы ваши основные интересы/мотивы:**  
**Мотив избегания - “от” – как бы чего не вышло**  
**Мотив присоединения – “к” – что интересного получится.**

**Подсказка:**

“От боли к удовольствию, вот путь живого существа” – З. Фрейд

“Путь человека от страдания к счастью” – Будда

В жизни бывают трудные периоды, когда мы выбираем как **реагировать** и **относиться** к ситуациям – так определяем перспективы своего развития:

- **прогресс**
- **регресс**

Особенно очевидно тогда, когда проживаемые ситуации касаются отклонений в области здоровья и связанных с этим **ограничений** и новых **ответственностей**.

Привычные негативные тревожные, досаждающие переживания являются результатом нашего индивидуального жизненного **опыта**, упакованного в **шаблоны реакций – паттерны** реагирования и поведения.

Именно эти реакции обеспечивают нам **первичный** уровень **биовыживания** – защиты от потенциальных опасностей.

Практическая польза негативных эмоций – планирование, улучшение поведения для достижения **хорошего самочувствия**.

1. Если охранные реакции **адекватны** реальным опасностям, они постепенно, уверенно ведут личность к **безопасности** и повышению **комфорта**.
2. Если способность к **адаптивности** нарушена на уровне **физиологии или психики**, то вероятен перекоп в сторону привычного **дискомфорта**, который по инерции принимается за **норму** и начинает поддерживаться:
  - привычной биохимией организма (гормональный фон, обменные процессы);

- скрытыми выгодами на уровне психики (снятие ответственности).

#### **Задачи автоматического, шаблонного страдания:**

- обеспечение хоть и плохонькой, но стабильности;
- экономия витальной энергии, при отсутствии опыта наполняться энергией здоровыми, полезными способами.

#### **Вопросы для самостоятельной работы:**

- **Вы считаете внутренний комфорт полезным и приоритетным для себя?**
- **У вас есть внутреннее разрешение на хорошее настроение?**
- **Какие способы помогают лично вам улучшать самочувствие, настроения? Напишите список из пяти пунктов.**
- **Как часто используете возможности для получения удовольствия с целью восполнить ресурсность организма?**

Интересно то, что **адекватность** или **избыточность** своих негативных переживаний – определяете только **ВЫ** сами, своей собственной, субъективной оценкой.

#### **Вопросы для самостоятельной работы:**

- **Вы наблюдаете свои эмоции?**
- **Определяете ли соответствие эмоции и ситуации?**

Психика пластична, с готовностью откликается на наши решения и выборы, оказывает мощное влияние на состояние систем и функций организма, на восстановление и исцеление.

Есть множество ярких примеров, когда люди имеющие сложные диагнозы ВЗК и болезнь Крона, являются успешными, выдающимися и счастливыми. Они выбрали путь развития личной адаптивности. Сложности со здоровьем мощно стимулировали их желание преодолеть препятствия к желаемым результатам.

## Внутренняя картина болезни:

**ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА БОЛЕЗНИ (ВКБ)**

**СИНОНИМЫ**

- Отношение к болезни;
- Концепция болезни;
- Переживания болезни;
- Реакция на болезнь
- Аутопластическая картина болезни
- Соматонозогнозия



Когда человек оказался перед фактом нарушения здоровья, столкнулся с неприятными и болезненными проявлениями, с вынужденным изменением графика жизни, ограничениями - наступает очень важный период формирования отношения к заболеванию - **внутренней картины болезни**.

Отношение пациента к болезни определяет перспективы благоприятного или тяжелого развития заболевания, степень проявления симптомов, эффективность терапии, устойчивость ремиссии.

Какие факторы отношения к заболеванию являются **ключевыми** для **благоприятных** прогнозов?

Самый основной и ключевой принцип это:

Самовосприятие: **“есть Я и есть моя болезнь”**, предоставляет наилучшие перспективы для реабилитации, т.к позволяет расставить акценты. Во внутренней картине выделяется **часть личности** свободная, отдельная от заболевания, чтобы использовать ее в качестве **жизненной опоры** для преодоления негативных состояний.

Самовосприятие **“Я больной”** - ограничивает способность адаптации, создает изматывающий эмоциональный фон, удерживает фокус

внимания на симптомах, автоматичных тревогах и негативных переживаниях, блокирует восприятие благоприятных жизненных возможностей.

Зачастую, самовосприятие - “я больной” и выражается в побуждении перечитывать тематические форумы, собирать избыточную информацию, включать на внутреннем плане фантазии о возможных опасностях, без **планирования** благоприятных вариантов.

### **ВАЖНО:**

Уделять достаточное внимание тем сферам своей жизни, в которых вы **реализуетесь НЕ независимо от проявлений болезни, как здоровый человек.**

Те пациенты, которые воспринимают диагноз как тотальное явление, имеют склонность наделять основной смысл жизни борьбой с болезнью. Но, тут не так просто, как может показаться. Если нарушается принцип адекватности и **достаточности**, то **избыточная** фокусировка внимания способна фиксировать заболевание и лишать перспектив на благоприятные прогнозы.

Реже, можно увидеть **недооценку** своего состояния, попустительство и игнорирование необходимых мер терапии и профилактики на уровне питания и здорового повседневного режима.

Зачастую срабатывают подсознательные примитивные психологические защиты, которые ограничивают перспективы реальных улучшений.

Такая психологическая ловушка.

Те пациенты, которые воспринимают диагноз и терапию как дополнительную задачу для решения, как сложность для преодоления, те, кто не склонен ограничивать себя в реализации здоровых желаний и планов, а подходит творчески к организации своей жизни с учетом симптомов, они имеют больше возможностей для улучшения качества жизни и смягчения болезненных проявлений.

**Заметим:** при наличии **адекватности** и **достаточности** уделяемого

внимания к процессу терапии.

**Подсказка:**

**Базовое представление современной науки ПСИХОСОМАТИКИ заключается в том, что симптомы - это запрос на отношения, стремление к насыщению дефицита любви и признания. В проявлениях психосоматической симптоматики человек приобретает скрытые, подсознательные ВТОРИЧНЫЕ выгоды – внимание, забота, отдых от обязанностей, снятие ответственности, значительность, контроль – индивидуально.**

**Ключ к исцелению лежит в осознании этой схемы и создании для себя новой схемы удовлетворения эмоциональных потребностей другими, здоровыми и полезными способами.**

**Смысл – учиться получать ПЕРВИЧНЫЕ, прямые выгоды, следуя к полноценному счастью.**

## **Внутренние и внешние конфликты, стресс:**



Способность совладать с уровнем **стресса** играет важную роль в развитии симптоматики ВЗК.

Это подтверждают наблюдения за тем, что обострения не редко связаны со стрессовой ситуацией, и наоборот, ремиссии протекают на фоне комфортной стабильности.

Пациенты, обучившиеся управлять своим психоэмоциональным состоянием и регулировать уровень стресса имеют лучшие показатели терапии.

Какие же есть способы тренировки, воспитания своей стрессоустойчивости?



1. **Сделать личный выбор - развиваться и улучшать свою жизнь.**
2. **Держать в фокусе, что база здоровой психофизиологической адаптивности – наши физиологические ресурсы.**

Хорошее самочувствие складывается из способности поддерживать оптимальный уровень энергии:  
**наполняться, тратиться, наполняться вновь.**

Это касается абсолютно всех телесных функций организма.

**“Все есть лекарство или яд, в зависимости от дозы” - сказал Авиценна**

Основной смысл этих слов в том, что стоит следить за **балансом** и не допускать значительных **дефицитов** и **профицитов** на уровне питания, режима активности и отдыха, циркадных ритмов, обеспечения уровня освещенности, доступа к свежему воздуху и управления эмоциональными реакциями, которые формируют внутреннюю биохимию организма.

3. **Умение сознательно нормализовать внешние и внутренние конфликты – основа психологической стрессоустойчивости и здоровой адаптивности.**

**Внешние конфликты** – возникают при разнице интересов партнеров по общению. Если конфликты не решаются на уровне **согласованной договоренности**, то подключаются **эмоциональные реакции** – цель которых **активировать дополнительную энергию** для реализации личных интересов.

**ВАЖНО:**

Развивать в себе навыки **экологичного**, взаимовыгодного общения, чтобы, проходя через конфликтные ситуации в личных или деловых взаимоотношениях, получать взаимный **выигрыш** и улучшать качество отношений.

Например, изучить и освоить принцип **“Ассертивности”** и технику: **“Обратная связь высокого качества”**.

**Внутренние конфликты** – возникают тогда, когда человек начинает чувствовать угрозу своим **духовным ценностям**, которые в норме должны постоянно подтверждаться для комфортного внутреннего состояния:

- **Представления о себе** – значимые, ценные личные качества.
- **Представления о других** – присутствие у значимых людей тех ценных личных качеств, которые способствуют вашей уверенности в себе и своих возможностях.
- **Представления о МИРЕ** – наличие базового доверия к **МИРУ**, реальности, природе, Создателю. Представление о том, что Вселенная – дружественное пространство, которое заботится о вашем благополучии и ему можно и нужно в этом помогать. Основа - **Базовое доверие к миру** формируется в детстве, до двух лет, во взрослом возрасте его можно воспитывать в себе самостоятельно.

### **ВАЖНО:**

В конфликтных ситуациях создается эмоциональное напряжение, предназначенное для урегулирования.

У людей с **тревожным типом** реагирования возникает соблазн сэкономить энергию, заблокировав эмоции для избегания **внешнего конфликта**.

Это приводит к созданию **внутреннего конфликта**, который растягивается во времени, приводит к хроническому внутреннему напряжению.

Хроническое внутреннее напряжение снижает адаптивные возможности организма и может приводить к психосоматической симптоматике, например – функциональным нарушениям ЖКТ, воспалениям. И наоборот, переход к ответственному культивированию способности поддерживать **стандарты внутреннего комфорта** дает исцеляющий эффект.

Эта схема работает и в случае, когда на внутреннем плане есть избыточное напряжение от невыполненных дел, задач, планов.

**Экономнее и практичнее ОПТИМИЗИРОВАТЬ** временной промежуток между желанием, задумкой и реализацией.

**Принцип:**

Для тревожно-мнительных людей желательно сокращать время между: **ЗАХОТЕЛОСЬ/ТРЕВОЖУСЬ-ПЛАНИРУЮ-ДЕЛАЮ** – это основной принцип личного развития для людей с тревожным характером, у которых основной объем внимания на внутреннем плане, а не в **действии**.

**Принцип:**

Для прямолинейных-раздражительных людей желательно удлинять время между: **ХОЧУ/ЗЛЮСЬ-ПЛАНИРУЮ-ДЕЛАЮ** – это основной принцип личного развития для людей с агрессивным-категоричным характером и короткий промежуток между реакцией и поступком, что лишает возможности рассмотреть различные варианты.

**Вопросы для самостоятельной работы:**

- Как вы реагируете на стресс?
- На что вы чаще обижаетесь?
- Какие ваши внутренние ценности, подвергаются опасности, когда вы обижены?
- Какие ваши личные качества можно развить, усилить, чтобы чувствовать больше уверенности и спокойствия в реакциях на внешние факторы?

**Способы отреагирования эмоций – автоматические или экологичные:**



### Упражнение:

- Пробуйте определять, называть и наблюдать свои эмоции в любое удобное время. “я злюсь”, “я тревожусь”, “я ликую”.

**Особенно полезно проделывать при сильном переживании.**

Это принцип отделения себя от эмоции, **разотождествление** - **БАЗА** для получения желаемого, хорошего, фонового состояния в дальнейшем.

- Далее, можно пробовать, переключая внимание с **эмоции** на **ощущения** в теле.

Успокаивает глубокий выдох - **вдох на счет 3 и выдох на счет 7** – экспериментируйте. Это один из универсальных способов (в современной психологии и древних телесных практиках) – включается парасимпатика, автоматически успокаивает, тренируется со временем, легко автоматически включается в дальнейшем.

**Можно** переключать **внимание** на что-то внешнее: красивое, приятное, полезное, интересное.

**Где внимание – там энергия.**



### **ВАЖНО:**

**Внимание** – единственная психическая функция, которой мы полностью управляем.

**Управление эмоциями происходит через управление вниманием:**



Перенаправляя внимание, мы можем забирать избыточное напряжение у стрессовой доминанты – использовать свой же **эмоциональный потенциал** в полезном для себя направлении.

### **Подсказка:**

**Тревога** - в идеале, несет функцию прогнозирования планирования, оптимизирования действий.

**Субъективно-избыточная** тревога (избыточность эмоции определяет сам человек) регулируется **КОНКРЕТИКОЙ, ОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ, ПЛАНИРОВАНИЕМ.**

### **Что поможет:**

- **Чего я хочу - конкретно?**

- **Чего я боюсь - конкретно?**
- **Что, конкретно, нужно сделать, чтобы получилось, как я хочу?**
- **Планирование.**
- **Пошаговая реализация действий.**



**Агрессия** – в идеале, несет функцию **защиты границ** и расширения влияния, реализации намерения, контроля.

**Субъективно-избыточная агрессия** есть результат **страха** утраты ценности.

Часто в основе лежит не устойчивая **самооценка** или неотрагированный, накопленный **внутренний конфликт**.

Агрессия регулируется разрядкой, скидыванием избыточного напряжения через тело, трансформацией в **полезное действие**.

Стабилизация **САМООЦЕНКИ** значительно улучшает эмоциональный фон при таких проявлениях внутренней агрессии, как обида, вина, виктимность (синдром жертвы), раздражительность.

**Для устойчивости самооценки помогут вопросы к себе:**

- **Какие три качества в себе нравятся?**
- **Какие три качества в себе не нравятся?**
- **Какие три качества, хочется в себе развить?**

## **6. ПРОФИЛАКТИКА**

Физическое и психологическое состояния влияют друг на друга постоянно.

Нарушения на уровне телесного здоровья влекут за собой недомогания, болезненность, ограничения возможностей.

А.П. Чехов называл болезнь “не свободой”.

Но, стоит отметить - мы ВСЕ живем в ограничивающих обстоятельствах – законы физики, законы биологии, погода, климат, жизненные обстоятельства на данный момент времени. Жизнь полна неопределенности и неожиданностей, она хаотична и полна новизны – это НОРМАЛЬНО.

Нормально и то, что страдание, негативные эмоции автоматичны и легко доступны, их задача: самосохранение организма, биовыживание.

Уникальная задача **личности** – очищать свое внутреннее пространство от избыточного, привычного, инерционного, дезадаптивного страдания. **Гигиена сознания.**

В этом поможет понимание, что “привычку” страдать можно заменить на “привычку” к удовольствию и интересу.

Если при прочтении этих строк вы почувствовали сопротивление, то вероятно, что для счастья и радости вам нужно получить **внутреннее разрешение** от себя.

Встречается шаблонное представление, что удовольствие и радость эгоистичны, не практичны.

Может быть пригодится понимание, что интерес, наслаждение легко и естественно включаются в раннем детстве и постепенно блокируются травматичным опытом, разочарованиями, воспитанием. Разучиваемся радоваться, обучаемся опасаться.

Радость, удовольствие, интерес желательно культивировать и воспитывать в себе **осознанно**, ответственно, дисциплинированно и верно. Тогда, со временем, постепенно, хорошее, комфортное внутреннее состояние становится естественным, привычным.

Сама биохимия организма начинает поддерживать его и способствует процессам, **исцеляющим** тело и открывающим возможности здоровой самореализации.

**Подсказка:**

## 1. “Лечите душу ощущениями” Оскар Уайльд

Переключая внимание на приятную сенсорику: вижу, слышу, ощущаю, обоняю – так мы экологично управляем внутренним состоянием, восстанавливаемся.

## 2. Для культивирования интереса тренируемся определять:

- Какова моя роль в случившемся или в желаемом результате?
- Чему меня учат эти обстоятельства, чему уже научила ситуация?
- Какие новые возможности открываются в связи с этим?
- Чего я хочу?

Эти вопросы проявляют желанные перспективы, настраивают фильтры восприятия, подсознание, на реализацию возможностей, культивируют интерес.

Эффект – улучшение качества жизни, самочувствия.

Таким образом получается, что профилактика обострений заболевания, предпосылок для ремиссии лежит в области **осознанных, свободных выборов:**

- **каким образом заботиться о своем теле**
- **в каком направлении развивается моя личность**



## 7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ



**Когда мы ежедневно, осознанно выбираем жить лучше, чувствовать себя лучше, если у нас есть мечта, смысл, за которыми интересно и приятно следовать, то можно убедиться в том, что сама природа поддерживает и направляет к благополучию и помогает исцелению.**

**ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ  
В УЛУЧШЕНИИ САМОЧУВСТВИЯ И КАЧЕСТВА  
ЖИЗНИ У ПАЦИЕНТОВ С ВЗК и СКК**

---

**Подписано в печать 10.06.2020 года. Заказ 1006/2020.**

**Тираж 1400 экз. Формат А5. Печ. листов 1025.**

**Типография «ЦИАЦАН»**

**+7-981-969-45-55**

**CIACAN@yandex.ru**