С ума сходят постепенно и незаметно

По данным ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), из 870 млн человек, проживающих в Европейском регионе, около 100 млн испытывают состояние тревоги и депрессии; свыше 21 млн страдают от расстройств, связанных с употреблением алкоголя; свыше 7 млн - болезнью Альцгеймера и другими видами деменции; около 4 млн - шизофренией; 4 млн - биполярными аффективными расстройствами и 4 млн - паническими расстройствами. Для психических расстройств характерно сочетание анормальных мыслей, представлений, эмоций, поведенческих реакций и отношений с окружающими. Психические расстройства - вторая (после сердечно-сосудистых заболеваний) по значимости причина хронических болезней (40%). При этом многие опытные врачи говорят, что 80% всех заболеваний от нервов (психических расстройств). По данным ВОЗ, от 75 до 80% пациентов с отклонениями в психическом здоровье живут «инкогнито». Они болеют, но ввиду плохого уровня медицинского обслуживания об этом никто не знает. Во многих малоразвитых странах вообще не принято обращаться к врачу по причине психического нездоровья. Например, в странах Восточной Европы тяжелую хроническую депрессию принято «лечить» алкоголем.

Если провести обобщение и таким образом найти основные причины приводящие к психическим расстройствам (исключая физиологические врожденные и генетические причины), то их будет три:

Подавление — ограничение пространства посредством физической силы или внушением убеждений (примеры — мама не пускает своего ребенка гулять; родитель угрозами заставляет ребенка встать в угол; женщина сама себя сдерживает от ухода от мужа, избивающего её; и т.п.).

Обесценивание — уменьшение значимости какой-либо ценности или важности (муж говорит жене, которая любуется в зеркало, что она страшная, как баба яга; отец своему ребенку на фразу: «Я вырасту, и стану космонавтом», отвечает: «Из тебя космонавт, как из меня балерина»; и т.п.)

Навязывание — внедрение какой-либо идеи или знания без проверки этого на практике (сюда можно отнести практически все обучение в школах и ВУЗах; любые поучительные рассказы родителей о своей жизни детям, в надежде, что те не повторят их ошибок; и т.п.)

В нашей социальной жизни очень много этих трех пунктов: подавление, обесценивания и навязывания. При этом эти три пункта могут сочетаться между собой. Например, человека обесценивают, потом ему навязывают, и это становится подавлением, ограничивающим его жизнедеятельность. Все случаи, где присутствуют эти три пункта, записываются в ваш мозг (в нейросети), и в дальнейшем на протяжении всей вашей жизни являются

неосознаваемыми для вас светофорами, разворачивающими вас от желаемых целей и правильных действий. Этот механизм (формирование условного рефлекса) хорошо описал русский физиолог И.П.Павлов, получивший в 1904 г. Нобелевскую премию.

Каким образом очистить свой мозг от этих многолетних заноз, мешающих жить полноценной жизнью?

Для этого нужно проводить процесс по разрядке нейросетей, хранящих прошлые негативные события:

Задайте себе вопросы:
1 . «Относительно _____ (сюда вставьте то, в чем у вас трудность в жизни) что-то было подавлено?»
2. «Относительно _____ (сюда вставьте то, в чем у вас трудность в жизни) что-то было обесценено?»
3. «Относительно _____ (сюда вставьте то, в чем у вас трудность в жизни) что-то было навязано?»
Если сложно что-то вспомнить, вопрос строится так: "Где я видела, когда относительно _____ () ...?".
Ориентируйтесь на то, какой образ у вас появится. Именно этот образ и нужно хорошо пережить, проэмоционировать, а затем увидеть, как это событие влияло на вашу жизнь.

Вся сложность в том, что мы избегаем боли, а поэтому самостоятельно проникнуть в глубинные пласты бессознательного - практически невозможно. Нужна внешняя помощь, кто будет удерживать внимание в нужном направлении. При этом важно, что без объективных методов контроля работы нейросетей (например, прибор «IPER-1К») сложно направлять внимание и понимать, что нейросеть разряжена.

Хотя, как говорится, лучше делать что-то, чем не делать ничего.

Рекомендую для прочтения:

1. Причины тупости человека
2. Как прошлое человека убивает его будущее
3. 5 фатальных ошибок психолога
4. Мышление – что это и как его развивать
5. Как проходит программа развития

С уважением,
Балыкин Александр Иванович

http://www.osoznanie.biz - диагностика и раскрытие личностного ресурса
http://www.iper1k.ru - **приборы «ИПЭР» для раскрытия личностного ресурса**

Академия Развития Способностей "Гармония" (ООО), Россия, Москва

моб.: +7(916)801-17-32
e-mail:b2000s@yandex.ru
Skype:b2000s1