**СПРАВОЧНИК ПСИХОСОМАТИКИ**

Абсцесс (гнойник)

1. Обида
2. Отсутствие внимания и заботы
3. Желание отомстить



Аденоиды

1. Ребёнок чувствует, что он нежеланный



Аллергия

1. Кто-то вызывает раздражение
2. Протест, который нельзя выразить
3. В семье часто ссоры, родители не понимают друг друга



Ангина

1. Сдержанные слова и эмоции
2. Гнев из-за невозможности справиться с ситуацией



Анемия

1. Нет радости
2. Страх перед жизнью
3. Вера в свою неполноценность, чувство, что ничего хорошего не будет



Аноректальное кровотечение (кровь в испражнениях)

1. Гнев
2. Разочарование



Апатия

1. Подавленные чувства
2. Страх и сопротивление эмоциям



Артерии (проблемы)

1. Неумение радоваться жизни
2. Отсутствие связи с сердцем и радостью



Артрит

1. Чувство, что тебя не любят
2. Не умеешь сказать “нет”, чувствуешь себя использованным
3. Подавленная агрессия
4. Желание наказать себя
5. Слишком строг к себе, не разрешаешь себе отдых, желания и ошибки



Астма

1. Страх жить, ощущение, что нельзя дышать свободно
2. Ощущение вины, особенно у детей
3. Подавленные чувства и слёзы
4. Часто — накопленные обиды, злость, жажда мести
5. Страх быть самим собой, жить своей жизнью
6. Подавленные сексуальные желания
7. Хочет многого, но трудно отдаёт, боится быть слабым
8. Сильная зависимость от матери
9. У детей — страх жизни, развитое чувство вины



Атеросклероз

1. Сопротивление, напряжение
2. Чувствительность к критике
3. Не умеешь радоваться, ощущение, что жизнь тяжёлая

Бессонница

1. Страх, тревожность, чувство вины
2. Нежелание сталкиваться с трудностями жизни
3. Не можешь отделиться от переживаний
4. Подавленные эмоции, нет выхода чувствам



Бронхит

1. Постоянная нервозность в семье, конфликты
2. Кто-то из близких вызывает чувство безысходности
3. Злость и претензии, которые невозможно высказать



Вагинит (воспаление влагалища)

1. Злость на партнёра
2. Вина, связанная с сексом
3. Чувство, что женщина бессильна влиять на мужчин



Варикозное расширение вен

1. Пребывание в ненавистной ситуации
2. Чувство перегрузки, слишком много дел
3. Не можешь расслабиться — чувствуешь вину за удовольствие
4. Тревога за будущее



Вегетососудистая дистония (ВСД)

1. Инфантильность, заниженная самооценка
2. Склонность к сомнениям и самокритике



Воспалительные процессы

1. Страх и подавленная злость
2. Непринятие реальности, которая вызывает раздражение



Гайморит

1. Жалость к себе, которую не показываешь
2. Ощущение, что все против тебя



Гастрит

1. Долгое чувство неопределённости, тревоги
2. Раздражение
3. Недавняя вспышка гнева



Геморрой

1. Страх не успеть, спешка
2. Злость, груз прошлых эмоций
3. Страх расставаний
4. Подавленный страх и необходимость делать то, что не нравится
5. Злость, вина и боль по поводу прошлого



Герпес простой

1. Подавленное желание сделать “плохо”
2. Генитальный — чувство вины за сексуальность
3. Оральный — внутренний конфликт: хочется, но нельзя



Гипертония (высокое давление)

1. Берёшь на себя слишком много
2. Постоянная тревога и раздражение
3. Хочешь быть хорошим для всех, забывая о себе
4. Подавленные злость и враждебность
5. Ощущение, что тебя не ценят
6. Сдерживаешь агрессию, чтобы нравиться
7. За внешним спокойствием — сильное внутреннее напряжение



Гипотония (низкое давление)

1. Уныние, неуверенность
2. Чувствуешь, что не можешь влиять на свою жизнь
3. Потеря веры в себя
4. Безнадёжность и вина



Гипогликемия (низкий сахар в крови)

1. Чувство, что жизнь тяжела и невыносима



Головные боли

1. Самокритика, страх, ощущение “я недостаточен”
2. Напряжённость, низкая стрессоустойчивость
3. Потеря контакта с собой
4. Страх ошибиться
5. Внутреннее несоответствие: одно думаешь — другое делаешь
6. Страх



Горло: болезни

1. Проглоченный гнев, не можешь постоять за себя
2. Отказ от перемен, творческий кризис
3. Запрет себе говорить и делать то, что хочешь
4. Раздражение, особенно с насморком — замешательство
5. Страх сказать правду, чувство неполноценности

Грипп и простудные заболевания

Скрытые эмоции, переутомление, внутренний конфликт — ослабляют иммунитет.



Груди: болезни

1. Забота о других в ущерб себе
2. Подсознательная злость на тех, о ком заботишься



Депрессия

(подробнее в отдельном разделе)

Главное — подавленные чувства, ощущение безысходности, отказ от жизни.



Дёсны: заболевания

1. Не можешь реализовать свои решения
2. Нет чёткого отношения к жизни



Диабет

1. Грусть по несбывшемуся
2. Потребность всё контролировать
3. Неспособность принимать и отдавать любовь
4. Сильный дефицит радости
5. Жизнь не радует, ожидания не оправдываются



Дыхание: болезни

1. Страх “вдохнуть жизнь”, занять своё место
2. Боязнь перемен, недоверие к жизни



Желчекаменная болезнь

1. Горечь, тяжёлые мысли
2. Привычка искать плохое, критиковать
3. Камни — это накопленная злость, обида, гордость



Желудочные болезни

1. Страх нового, неспособность “переварить” ситуацию
2. Подавленные чувства: страх, злость, заботы
3. Стыд за желание поддержки, любовь
4. Чувство вины и неуверенность
5. Психоэмоциональный конфликт с желанием быть любимым



Женские болезни

1. Непринятие своей женственности
2. Вера, что сексуальность — это плохо
3. Самоотвержение, вина за тело
4. Проблемы из-за запретов и стыда



Запах изо рта

1. Подавленная злость, ненависть, обида
2. «Грязные» мысли, сплетни, внутренние претензии



Запах тела

1. Страх, неприязнь к себе
2. Страх быть среди других



Запор

1. Не хочешь отпускать прошлое
2. Накопленные переживания и обиды
3. Страх завершать или отпускать — отношения, работу, вещи



Зубы: болезни

1. Нерешительность, неуверенность
2. Страх, что не справишься
3. Не знаешь, чего хочешь, или боишься действовать
4. Проблема с зубами — сигнал: пора действовать



Зуд

1. Желания, которые идут вразрез с характером
2. Неудовлетворённость, раскаяние, хочется выбраться



Изжога

1. Страх, подавленная агрессия
2. Невысказанные эмоции, напряжение
3. Не даёшь себе выразить злость — “съедаешь её”



Импотенция

1. Эмоциональное подавление
2. Стресс, тревожность, напряжение
3. Внутренние конфликты с партнёршей
4. Страх не справиться, вина, обида
5. Боязнь осуждения и отказа



Инфекции (инфекционные болезни)

1. Ослабленный иммунитет из-за душевного напряжения
2. Внутренний конфликт, злость, раздражение
3. Отсутствие радости и душевной устойчивости
4. Заниженная самооценка, нелюбовь к себе



Искривление позвоночника

1. Страх жить по-новому
2. Сопротивление изменениям
3. Нет внутренней опоры и уверенности

Камни (желчные, почечные, в простате)

1. Накопленные тяжёлые эмоции: злость, зависть, агрессия
2. Человек боится, что его мысли и чувства увидят другие



Кандидоз

1. Стыд и вина за сексуальность
2. Гнев, обида, связанные с сексуальной сферой



Киста

1. Постоянно в голове “прокручиваются” старые обиды
2. Нечто незавершённое, застой



Кишечник: проблемы

1. Страх отпустить старое и ненужное
2. Оценка мира по одному фрагменту — всё отвергается
3. Раздражение из-за невозможности принять реальность



Кишечник: синдром раздражённого кишечника

1. Инфантильность, самокритика
2. Тревожность, мнительность



Кожа: болезни

1. Отражение отношения к себе
2. Страх, стыд, ощущение отверженности
3. Потеря контакта с собой и эмоциями



Колики

1. Раздражение, нетерпение, недовольство окружающими



Колиты

1. Боязнь отпустить, потерять контроль
2. Недоверие, неустойчивость



Конъюнктивит

1. Сильный гнев на события, которые боишься пережить снова



Кости: проблемы

1. Ощущение, что тебя ценят только за пользу другим



Кровь: заболевания

1. Отсутствие радости, движения жизни
2. Не слышишь свои желания



Кровь: высокое давление

1. Старые эмоциональные травмы, которые не отпускаешь



Кровь: низкое давление

1. Недостаток любви в детстве
2. Пораженческое мышление: “ничего не получится”



Кровоточивость дёсен

1. Нет радости от жизненных решений



Лёгкие: болезни

1. Печаль, депрессия, страх дышать полной грудью
2. Ощущение, что не имеешь права на жизнь
3. Часто — у тех, кто курит или испытывает стыд, отчаяние



Лимфа: болезни

1. Тело напоминает — пора вернуться к главному: любовь, радость



Метеоризм

1. Зажатость, тревога, страх потерь
2. Нереализованные идеи
3. Берёшь на себя слишком много — пора легче относиться к жизни



Мигрень

1. Ненависть к принуждению
2. Хочешь быть идеальным — это вызывает раздражение
3. Сексуальные страхи, запреты на удовольствие
4. Зависть
5. Не позволяешь себе быть собой



Надпочечники: болезни

1. Ощущение, что тебя подавили, тревожность, злость на себя
2. Глубинный страх, особенно за материальное
3. Пережитая детская травма, постоянная готовность “защищаться”

Наркомания, алкоголизм

1. Страх и беспомощность
2. Желание убежать от реальности
3. Нежелание быть “здесь и сейчас”



Насморк

1. Внутренний плач, скрытая просьба о помощи
2. Чувство себя жертвой, непринятие себя



Нейродермит

1. Сильная потребность в близости и прикосновении, которая подавлялась в детстве



Несварение

1. Страх, тревожность, внутреннее напряжение
2. Постоянные жалобы, ворчание



Нефрит

1. Сильная реакция на разочарование
2. Ощущение, что ты “никчёмный ребёнок”, всё делаешь неправильно



Носоглоточные выделения

1. Внутренние слёзы, ощущение жертвы
2. Эмоциональный “детский” плач



Носовые кровотечения

1. Сильное желание любви и признания



Ожирение

1. Страх, ранимость, желание спрятаться
2. Переедание как способ закрыть внутреннюю пустоту
3. Недоверие к жизни, ощущение небезопасности
4. Невысказанная злость, обида, внутренняя защита



Онемение

1. Замораживание чувств
2. Подавленные эмоции, особенно любовь и уважение



Отрыжка

1. Страх
2. Жадное, напряжённое отношение к жизни



Панкреатит

1. Чувство, что жизнь стала тяжёлой и горькой
2. Подавленная злость и безысходность



Печень: болезни

1. Подавленная злость, раздражение, агрессия
2. Придирчивость, постоянные жалобы
3. Гнев на ситуацию, которую нельзя изменить
4. Страх потерять что-то важное
5. Сдерживание агрессии ради “приличия”



Пневмония (воспаление лёгких)

1. Эмоциональное истощение
2. Неразрешённая душевная боль
3. Ощущение, что жизнь давит и не даёт дышать



Подагра

1. Желание контролировать
2. Злость, нетерпимость



Понос

1. Страх, стремление сбежать
2. Отказ от ситуации



Потливость с неприятным запахом

1. Подавленные эмоции, особенно злость
2. Злость на себя за то, что не выражаешь чувства



Почки: болезни

1. Критика, обида, разочарование
2. Страх быть обманутым
3. Чувство, что тебя используют
4. Склонность к самоотречению
5. Зависть: ощущение, что другие обязаны делиться
6. Отеки — как форма “подавленной гордыни”
7. Ревность: если верность — из страха, она превращается в тревогу

Почечные камни

1. Сгустки невыраженной злости
2. Подавленная обида, которую держишь внутри
3. Чувство, что тебя использовали — и стыд за это; остаётся только гордыня, которая “окаменела”



Поясница: боли

1. Разочарование в отношениях
2. Ожидания от людей не оправдались



Простуда

1. Много дел и эмоций одновременно
2. Мелкие обиды, внутреннее напряжение



Псориаз

1. Страх быть уязвимым
2. Подавленные чувства, отказ от себя
3. Ощущение, что нельзя проявлять эмоции



Радикулит

1. Лицемерие, внутренний конфликт
2. Страх за деньги и будущее
3. Поясница — зона поддержки, и все перегрузки бьют по ней



Рак (онкология)

1. Глубокие старые обиды, которые “съедают” изнутри
2. Подавленные чувства вины, жалость к себе
3. Внутренние раны и непрожитое горе
4. Ощущение, что жизнь — сплошное разочарование
5. Чрезмерная самокритика
6. “Тип C” — люди, которые всё терпят, не выражают эмоции
7. Постоянно заботятся о других, забывая о себе
8. Безысходность после утраты
9. Подавление “теневой стороны” личности: нельзя быть злым, нельзя злиться, всё только “хорошее”



Рассеянный склероз

1. Жесткое мышление
2. Страх и нежелание быть гибким
3. Жёсткость по отношению к себе и другим



Ревматизм

1. Хочется любви, но внутри — обида и боль
2. Постоянная самокритика и критика других
3. Привлечение в жизнь тех, кто тебя упрекает
4. Желание быть идеальным, везде и для всех



Ревматоидный артрит

1. Подавление силы, особенно злости и сексуальности
2. С детства — жёсткие запреты, моральный контроль
3. Агрессия уходит вглубь и превращается в напряжение, депрессию
4. В теле — зажимы, в голове — вина
5. Всё это влияет на гормоны, мышцы, иммунитет — и запускает болезнь



Рот: болезни

1. Закрытость к новым идеям
2. Нежелание слушать и воспринимать новое



Сердце: болезни

1. Старые обиды, дефицит радости и любви
2. Стресс, эмоциональная “зажатость”
3. Человек забывает о себе, чтобы угодить другим
4. Желание доказать, что ты “достойный любви”
5. Чувство одиночества, страха быть плохим
6. Сердце слабеет, когда нет радости и любви
7. Человек считает, что любовь нужно заслуживать
8. Тип “А” — трудоголики, амбициозные, склонные к сердечным болезням
9. Всё время напряжён, не даёт себе отдыхать
10. Эмоции не выражаются — замирают внутри
11. Верит, что нельзя быть слабым, нельзя проявлять уязвимость
12. Больное сердце — это нехватка любви к себе и к другим
13. Чтобы любить других, нужно сначала полюбить себя

Слизистая толстой кишки

1. Старые, запутанные мысли мешают очищению
2. Жизнь как будто застряла в прошлом



Спина: нижняя часть (поясница)

1. Страх за деньги, нехватка финансовой опоры
2. Приходится всё тянуть самому
3. Ощущение, что жизнь — сплошная тяжесть
4. Страх, что тебя используют, а ты ничего не получишь взамен



Спина: средняя часть

1. Чувство вины за прошлое
2. Обида: “никому нельзя доверять”, “все против меня”



Спина: верхняя часть

1. Нет моральной поддержки
2. Чувствуешь, что тебя не любят
3. Не можешь проявить любовь



Стопы: проблемы

1. Не умеешь быть в настоящем
2. Не доверяешь себе и жизни



Судороги

1. Напряжение, страх
2. Стремление “зацепиться”, не отпустить



Сухость в глазах

1. Злость, нежелание смотреть с любовью
2. Лучше умереть, чем простить
3. Иногда — злорадство



Тиреотоксикоз (гиперфункция щитовидной железы)

1. Глубокий страх смерти
2. Ранняя травма, например, утрата близкого
3. Попытка “быстро повзрослеть”, опекать вместо того, чтобы быть под защитой
4. Отсюда — ускоренный обмен веществ: тело всё время спешит



Тонзиллит

1. Страх говорить о себе
2. Подавленные чувства
3. Творческий застой
4. Убеждение, что не можешь отстоять себя



Туберкулёз

1. Безнадёжность
2. Эгоизм, скупость, обида, жестокие мысли
3. Горе, ощущение несправедливости
4. Постоянные жалобы на судьбу



Угри (прыщи)

1. Неприятие себя
2. Желание оттолкнуть людей
3. Страх, что увидят внутреннюю уязвимость



Фригидность

1. Страх близости
2. Вера, что секс — это плохо
3. Бессознательное неприятие удовольствия
4. Холодный, нечувствительный партнёр может усилить проблему



Фурункул

1. Конкретная ситуация вызывает злость, тревогу и страх
2. Подавленный гнев “вскипает” внутри — и проявляется на коже



Худоба (сильная)

1. Человек не принимает себя
2. Чувствует себя маленьким, “ничем”
3. Боится быть отвергнутым, поэтому старается быть удобным



Целлюлит

1. Накопленная злость
2. Самонаказание
3. Внешне — будто всё хорошо, а внутри — нет



Цистит (воспаление мочевого пузыря)

1. Беспокойство, тревожность
2. Держишься за старые образы, идеи
3. Боишься свободы
4. Злишься, что другие не оправдали твоих ожиданий



Шея: болезни

1. Упрямство, не хочешь видеть другую сторону
2. Притворяешься, что ситуация тебя не трогает

Щитовидная железа: болезни

1. Чувство, что тебя унижают
2. “Мне никогда не удаётся делать то, что я хочу”
3. Страх, что жизнь на тебя давит
4. Поспешный ритм, слишком много обязанностей



Экзема

1. Сильное внутреннее противоречие, непримиримость
2. Неуверенность в будущем
3. Срывы на фоне психоэмоционального напряжения



Эмфизема (заболевание лёгких)

1. Страх “вдохнуть жизнь”
2. Вера, что ты недостоин жить



Язва желудка и 12-перстной кишки

1. Подавленный страх, тревога
2. Постоянное чувство, что что-то “гложет” изнутри
3. Гнев, который не выражается

(Подробно — в отдельной статье)



Ячмень

1. Сильная эмоция — раздражение от того, что видишь
2. Не можешь принять точку зрения других
3. Бессильная злость, подавленное негодование