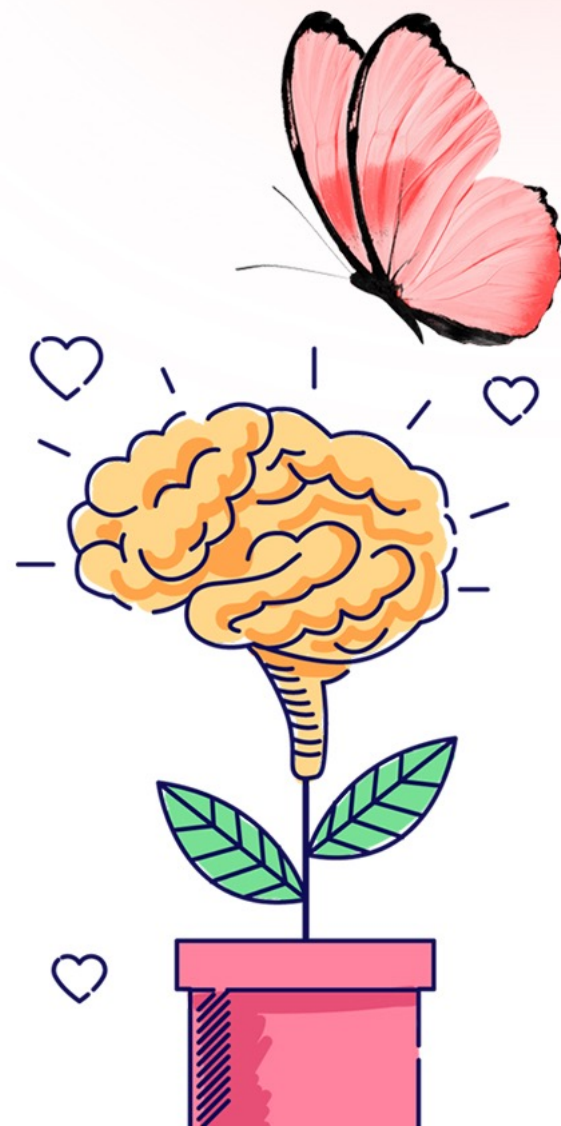


**ОНЛАЙН-КУРС
ЮЛИИ РЕЗНИКОВ**

НАВЫКИ И СТРАТЕГИИ УКРЕПЛЕНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

ЗАНЯТИЕ 3



Сила травмы

Нет шкалы травмирующих событий
и нельзя сказать – это сильный
или слабый стресс человек пережил

Имеет значение насколько событие
было травмирующим для конкретного
человека.



Уровни травмы

- То, что происходит с нами сейчас
- Травмы предыдущего жизненного опыта, которые мы помним
- Травмы которые мы получили в глубоком детстве
- Травма рождения
- Травма зачатия
- Травмы наших родителей
- Трансгенерационная травма

Чем опасна травма и длительный стресс?

Стресс может стать источником воспаления в организме.

В ответ на стресс вырабатывается кортизол.
Он может циркулировать в крови после выброса
более 9 часов.

Кортизол снижает чувствительность рецепторов
к инсулину, повышает аппетит и провоцирует переедание,
что приводит к инсулинорезистентности и диабету.

Симптомы травмы

1. Эмоциональное переедание
2. Сильнейшая усталость, упадок сил
3. Бессонница или невозможность выспаться
4. Ухудшение памяти и сильная рассеянность
5. Постоянная тревожность и отсутствие аппетита
6. Обострение хронических заболеваний
7. Частые простуды и усиление воспалений
8. Перегруженность
9. Сложности с концентрацией
10. Раздражение
11. Депрессия
12. Снижение самооценки
13. Резкие изменения настроения
14. Злоупотребление алкоголем, наркотиками
15. Боли, мышечное напряжение
16. Диарея или запоры
17. Головокружение
18. Потеря либидо

«ЧИКАГСКАЯ СЕМЕРКА»

психосоматические заболевания, вызванные хроническим стрессом

- Гипертония (высокое давление)
- Ишемическая болезнь сердца
- Бронхиальная астма
- Язва желудка
- Колит (воспаление кишечника)
- Гипертериоз

4 направления работы с травмой в теле



1. Сон
2. Питание
3. Нутрицевтики
4. Физическая активность

Питание для посттравматического восстановления

1. Нормализация кислотности
2. Исключение глютена и казеина
3. Питание дружественной кишечной флоры



Как определить и нормализовать кислотность



Если вы чувствуете дискомфорт и тяжесть после еды и она проходит после кислого: воды с лимоном или яблочного уксуса и вы хорошо переносите и любите кислое, значит кислотность у вас нормальная или пониженная

1-2 чайные ложки органического яблочного уксуса за 15-20 минут до еды

Как определить и нормализовать кислотность

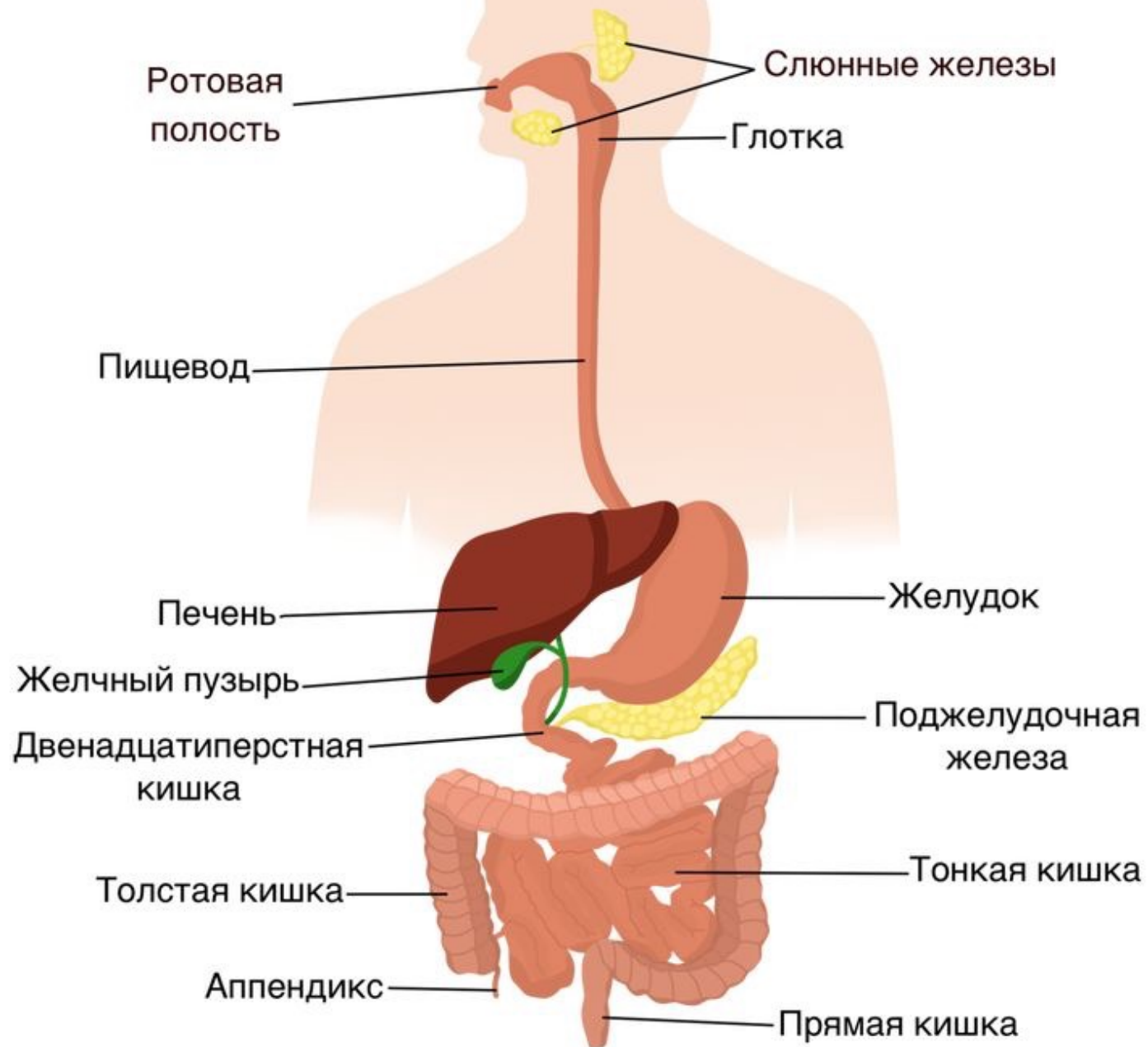
Если от кислого возникает жжение или неприятные ощущения, то скорее всего **кислотность повышена**

- 1 ч. л. агар-агара на стакан теплого напитка утром, размешать и варить минуту. Пить теплым
- Отвар семян льна
- 1/2 стакана перед обедом и ужином.

Приготовление отвара

1 столовая ложка (без верха) льняного семени заливается стаканом воды. Довести до кипения и варить на маленьком огне помешивая до образования киселеобразной массы (минут 5-10). Процедить горячим.

Все это конечно если у вас нет противопоказаний.



А что с людьми?



10 испытаний 2016 года
и 7 других в 2017 году показали
одинаково высокое улучшение
состояния и повышение
восприимчивости к стрессу
после приема пробиотиков



Казеин

Казоморфин



Глютен

Глиадорфин

טבעות רפואות יכולות לעזור לרעב סיסטמה להתמודד עם מתמיד סטרס





**Баланс
и равновесие**

Для равновесия



- стойте на одной ноге, пока чистите зубы
- сделайте несколько шагов вбок и обратно, приставляя или скрещивая ноги
- иногда ходите на носочках и пятках или перекатываясь с пятки на носок,
- каждый день проходите хотя бы пять шагов по воображаемой прямой линии
- делайте простую зарядку на специальном круге для баланса

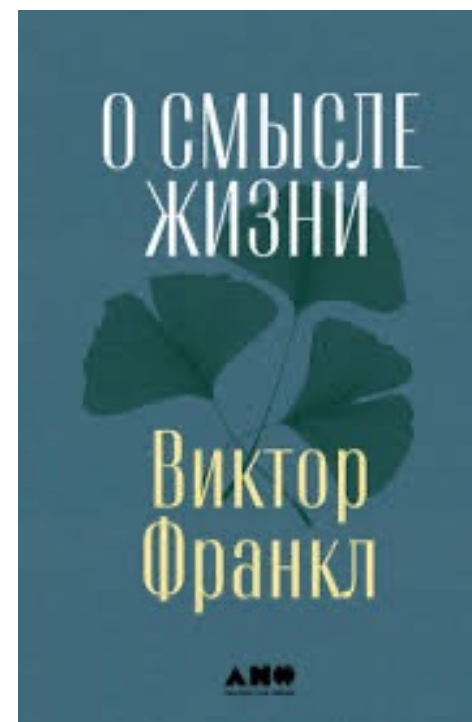
Логотерапия Виктора Франкла



TED

**СТЕЙСИ
КРАМЕР:**

ПОДАРОК,
КОТОРЫЙ
ИЗМЕНИЛ
МОЮ ЖИЗНЬ



«Каждое мгновение – это выбор.

Неважно сколь разрушительным, ничтожным, несвободным, болезненным или тягостным был ваш опыт, мы сам всегда выбираем как к нему относиться. И я наконец, начинаю понимать, что у меня тоже есть выбор. И осознание этого изменит мою жизнь»

/Эдит Эгер/

Упражнение на трансформацию Сложного опыта

ТЕЛО

РАЗУМ

ЧУВСТВО



Объединение трех центров

Продолжение этой работы



Составьте список эмоционально
заряженных ситуаций, которые
до сих пор вас задевают

Подведем итог и наметим задачи 3-го модуля по работе с травмами

- 1** Посмотрите в каком состоянии ваша пищеварительная система и если надо приведите ее в оптимальное состояние
- 2** Оцените свой уровень стресса и его длительность
- 3** Если уровень стресса высок, возможно стоит добавить натуральные препараты для повышения устойчивости к стрессу
- 4** Работайте над поддержание равновесия – упражнения на баланс
- 5** Пройдитесь по списку эмоциональных травм и по возможности разбирайте как мы это сделали сегодня – 1- 2 ситуации в неделю.

Спасибо за внимание!

