



## СЛЕДУЕТ ЗАВЕСТИ СЕБЕ ПРАВИЛО КОНТРОЛИРОВАТЬ МЫСЛИ, БЕЗЖАЛОСТНО И УСЕРДНО ЗАМЕНЯЯ НЕГАТИВНЫЕ НА ПОЗИТИВНЫЕ

и контроль мыслей. Следует завести себе правило контролировать мысли, безжалостно и усердно заменяя негативные на позитивные. Описаны случаи, когда терминальные раковые больные отвечали выздоровлением на приём нового препарата, но не могли защититься от сомнений, негативной информации от других пациентов, докторов, и болезнь возвращалась вновь. Поэтому в данной ситуации должна работать железная установка: каждый индивидуален, не помогло другим, зато поможет мне, и точка!

Можно предугадать мнение некоторых читателей: давать советы по усилению веры в благоприятный исход, воле к выздоровлению, контролю негативных мыслей с их заменой на позитивные просто, но непросто их выполнить. Можно заметить, что при желании это вполне осуществимо. Ярким доказательством является эссе Иммануила Канта «О силе духа», в котором он резюмировал свой опыт борьбы с недугами, а также жизнь таких людей, как Вален-

тин Диккуль, Мирзакарим Норбеков, Ник Вуйчич и многих, многих других.

**Резюмируем:** уверенность пациента в правильных действиях врача плюс воля к выздоровлению и позитивное мышление значительно увеличивают шансы человека победить недуг. Верно?

— Есть ещё один доказанный и эффективный способ увеличения эффекта плацебо: дополнить веру и волю к выздоровлению воображением. Воля, способность контроля мыслей и воображение поддаются тренировке, чему также есть много примеров, особенно в области психологии.

Рассмотрим возможность усиления эффективности лекарственного препарата на примере. Врач, компетентности которого вы доверяете, рекомендовал лекарственный препарат для постоянного или курсового приёма. Вы понимаете, что лечение необходимо, и определяете цели, которые должны быть достигнуты. Принимая препарат, оцените, что в нём сконцентрирован труд многих тысяч людей, начиная от биохимиков, синтезировавших молекулу, завершая исследователями и пациентами, которые уже вылечились при помощи данного лекарства. Вообразите в деталях, как работает препарат, проникая в ваш организм, создайте в воображении яркую картинку больного органа с его восстановлением под действием лекарства. Сосредоточьте внимание на том, что лекарство для вас максимально эффективно и безопасно. Завершите работу созданием благоприятного комфортного ощущения на уровне тела, ощущения свободы от болезненного состояния. Максимально усильте его, дополните образом вашего посещения после выздоровления работы, спортивного зала, дачи.

Подтверждением высокой эффективности воображения в управлении телом являются примеры, когда в состоянии гипноза люди получают ожоги от прикосновения предмета комнатной температуры. В основе данных состояний лежит важный нейрофизиологический механизм: при создании определённых условий головной мозг не различает реальность внешнюю и внутреннюю, создаваемую воображением.

## ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО КАК ЧАСТНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ВООБРАЖЕНИЯ, ПОМНОЖЕННОГО НА ВЕРУ В ЖЕЛАЕМОЕ, РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА МЕДИЦИНСКИЕ, НО И НА ИНЫЕ ТЕЛЕСНЫЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА: ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ, НАХОЖДЕНИЕ НА ДИЕТЕ, МАССАЖ, ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И ДРУГИЕ

Интересной является методика парапсихолога Хосе Сильвы, который применял метод мысленных тренировок в работе со спортсменами, добиваясь более высоких результатов в сравнении с группой, которая тренировалась только физически. Эффект плацебо как частное проявление творческого воображения, помноженного на веру в желаемое, распространяется не только на медицинские, но и на иные телесные вмешательства: тренировки в спортивном зале, нахождение на диете, массаж, водные процедуры и другие. Поэтому является принципиально важным и необходимым активное сознательное использование всех вышеуказанных аспектов плацебо на пути сохранения и приумножения здоровья.

Подобно тому как белый свет, проходя через призму, являет «из ничего» радугу, так же и человеческий мозг играет роль призмы, которая позволяет проявиться или нет эффекту плацебо (ноцебо).

Так что успеха вам на пути совершенствования своих ментальных возможностей в поддержании физического и эмоционального здоровья.

Подготовила Карина Турбовская