



САНОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ.

**Измени жизнь
к лучшему!**

Человек может периодически сталкиваться с неудачами; кто-то эти неудачи забывает быстро, а кто-то прокручивает неприятную ситуацию в голове вновь и вновь. Например, человек поссорился с кем-то, услышав в свой адрес много неприятного. Событие уже прошло, но человек снова и снова вспоминает это событие, и негативные эмоции, будь то гнев или обида опять захлестывают его, не давая успокоиться.

Такие реакции чаще всего наблюдаются у «человека привычки». Поведение «человека-привычки» - «полевое». Такой человек не склонен к волевому самоконтролю, он не размышляет о своем психическом состоянии, импульсивно реагирует на любой внешний стимул, не пользуется приемами психической саморегуляции, подчиняется первому своему желанию.

Если мы не говорим об органическом поражении головного мозга или других нейробиологических нарушениях, то важно понимать, что быть «человеком привычки» - это не какая-то заданность, у нас есть возможность быть «человеком воли».

«Человек воли» умело управляет собой, в его поведении реализуется разумная воля, он здоров и бодр, гармонично взаимодействует с миром. Чтобы стать «человеком воли» потребуется самовоспитание и умение саногенно мыслить.

Наше мышление определяет наше отношение к происходящему, мироощущение и состояние нашей души. Наше мышление определяет наше поведение и результат нашей деятельности.

Саногенное мышление – это особая культура мышления, определенная философия. Суть саногенного мышления состоит в выявлении и коррекции ментальных установок и стратегий поведения, которые привели или ведут человека к страданиям.

Термин «саногенный» происходит от латинского «sanus», что означает «здоровый», «оздоравливающий». Автор концепции саногенного мышления - доктор психологических наук Юрий Михайлович Орлов. Он исследовал человеческие эмоции и пришел к выводу, что они возникают не спонтанно, а в силу особенностей мыслей человека.

Замечено, что человек, не умеющий саногенно мыслить, легче невротизируется и в процессе общения чаще дает реакции «короткого замыкания», проявляющиеся в виде вспышек гнева, резкого изменения настроения, появления эмоциональной напряженности, импульсивного поведения.

Задача саногенного мышления - критически осмыслить происходящее, проанализировать эмоциональные переживания,

потребности, желания, снять внутреннюю напряженность, высвободить застарелые обиды, ослабить влияние психологических комплексов, появившихся в результате травматического опыта или особенностей воспитания.

Система саногенного мышления помогает человеку быть здоровым - как физически, так и психически. В частности, саногенное мышление является одним из путей предупреждения сердечных заболеваний. Отрицательные эмоции негативно влияют на здоровье, провоцируют появление разных заболеваний. Если научить человека анализировать происходящее, понимать свои эмоции, в том числе - негативные и управлять ими, то можно избежать многих болезней.

Практика саногенного мышления помогает человеку оставаться осознанным, способствует регулированию эмоционального состояния, предупреждает появление негативных эмоций, которые могут возникнуть под воздействием внешних факторов.

Практика саногенного мышления полезна младшим школьникам, студентам, так как повышает их стрессоустойчивость, способствует адаптации к новым условиям.

Саногенный стиль мышления помогает направить себя на какие-то позитивные цели. Это путь к самопознанию, самосовершенствованию. Это один из «китов» здорового характера человека.



Умения и знания, помогающие саногенному стилю жизни:

- Направленность на позитивные действия, оказывающие оздоравливающее влияние на тело и душу.
- Позитивное восприятие мира.
- Знание и понимание стереотипов человеческого поведения и культурных программ, укрепившихся в обществе.
- Понимание природы отрицательных эмоций, их устройство.
- Способность к рефлексии.
- Умение концентрировать внимание на объекте размышления или на предмете общения.
- Способность к размышлениям в спокойном и расслабленном состоянии.
- Умение отстраниться от переживаний и взглянуть на них как бы со стороны.
- Гибкость мышления.
- Умение видеть преимущества в любой ситуации.

Противоположностью саногенного мышления является патогенное мышление. Чтобы не скатываться в патогенное мышление, необходимо изучить и его признаки. Полезно не только знать, что делать, но и чего не делать!

У носителя патогенного мышления поле сознания сужено. Такой человек плохо тестирует реальность или вообще ее не тестирует, действует чаще неосознанно, не прибегает к рефлексии (анализу внутренних переживаний), склонен накапливать негативные эмоции, не осознает вред отрицательных мыслей и эмоций на здоровье, не пользуется приёмами психической саморегуляции, не управляет своим мыслительным процессом, игнорирует правила психогигиены.



Патогенное мышление – это болезнетворное мышление, оно пагубно влияет на здоровье человека и порождает:

- Патогенные психологические защиты, когда, например, человек, при взаимодействии с миром, чаще прибегает к агрессии либо у него наблюдается много необоснованного страха, бегство в мир фантазий, др.;
- Патогенный характер эмоций, при котором у человека преобладают такие эмоции как обида, вина, стыд, пр.
- Модели насильственного управления поведением (как своим, так и поведением другого). Такой человек подвластен социальным стереотипам, у него наблюдается много необоснованных ожиданий, при взаимодействии с миром чаще фиксируется на идее мщения, угрозах.

Если постоянно приучать себя к самонаблюдению, к самопсихоанализу, к поиску положительных моментов для личностного и духовного развития в любой ситуации, мышление может постепенно перестраиваться в сторону саногенного. Такая саногенная рефлексия помогает человеку увидеть свои патологические психологические защиты, свои неэффективные и неконструктивные способы

эмоционального и поведенческого реагирования в сложных жизненных ситуациях и осуществить их коррекцию.

Саногенная рефлексия способствует развитию эмоционального интеллекта, позволяя человеку лучше понимать себя, других, экологичнее обходиться со своими эмоциями и

чувствами других людей.

При переходе на саногенный стиль мышления человек начинает по-другому взаимодействовать с собой, с миром, он имеет возможность изменить жизнь к лучшему!

Каждая клетка
тела реагирует
на каждую
нашу мысль
и
каждое слово.

