

## Психологический иммунитет

*Как здоровье тела неразрывно связано с психическим состоянием, так и психологический и физический иммунитеты не могут существовать отдельно. Давно доказано, что все болезни от волнения и нервного истощения.*

Психологический иммунитет защищает мыслительные процессы от эмоционального излишества. Его основная функция заключается в формировании подсознательной установки о том, что *любая болезнь излечима, а проблема решаема.*

### **Признаками наличия:**

- рассудительность при любых обстоятельствах;
- сознательность действий;
- адекватность реакции;
- отсутствие паранойи о том, что человек вот-вот заболеет/пострадает;
- стрессоустойчивость;
- хорошая психологическая адаптивность к разным условиям.

### **Чем грозит ослабление психологической защиты:**

1.Сначала появится излишняя нервозность при любом контакте с человеком, который имеет нездоровый вид.

2.Вторая стадия принесет антипатию к окружающей среде. Это проявится в нежелании выходить на улицу лишней раз, чтобы не заразиться. Человек с пониженным психологическим иммунитетом будет пытаться избежать всяких контактов.

3.На третьем этапе развивается паника. Появляются регулярные нервные срывы, истерики и стрессы. В данном случае личность может реагировать таким образом не только на потенциальную возможность что-то «подхватить».

4.Появление навязчивых мыслей станет постоянным атрибутом жизни. Для решения такой проблемы требуется помощь психиатра. Лечение занимает немало времени.

Психолог Буглак Е.И.

