

ПоПоПси – Помощник по психосоматика

За приложението

За да популяризираме и да улесним правенето на психосоматичен тест ни осени идеята да създадем мобилното приложение "Помощник по психосоматика" или накратко ПоПоПси

Приложимост

Чрез приложението всеки може бързо, лесно и удобно да направи тест, който да установи къде се натрупва напрежението от непреработения стрес.

Иновация

ПоПоПси е първото приложение на български език, което разглежда здравето на човек по отношение на психосоматиката. В света има и други подобни приложения, но ние се различаваме от тях с нашия уникален психосоматичен тест

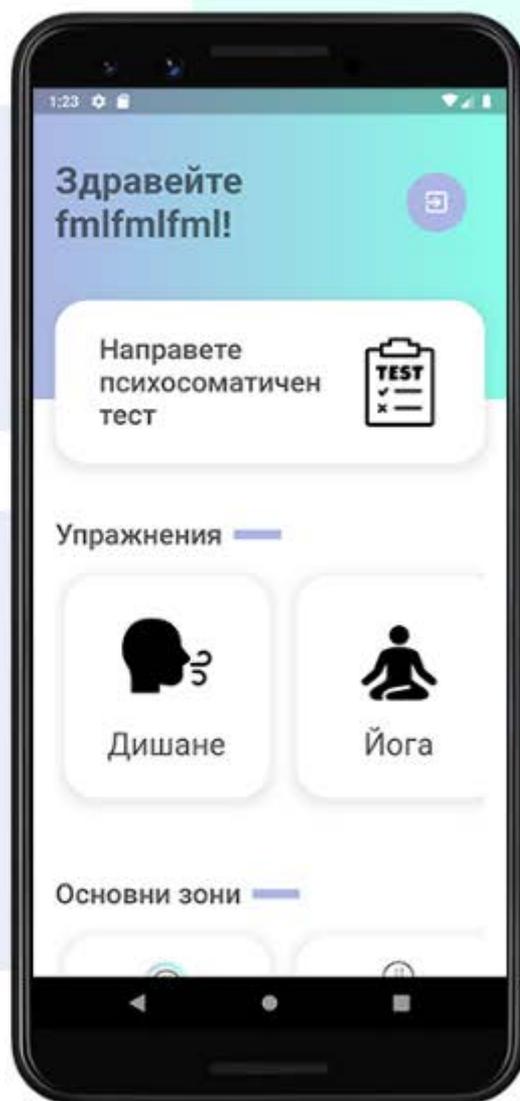
Как да освободим стреса

Приложението предлага различни упражнения, чрез които всеки бързо и лесно може да се освободи от натрупаният стрес. Възползвайте се от мигновения ефект на дихателните практики или отделете повече време за йога упражнения. Всичко е достъпно от мобилното приложение ПоПоПси

Последвай ни

 @PoPoPsi_app

 PoPoPsi_app



Свалете от Google Play
безплатно за всички
Android устройства



Психосоматика – „шифърът“ на душата и тялото

Какво е психосоматика?

В най-широк смисъл, психосоматика (от гръцки: psyche — душа, soma — тяло), включва взаимодействие между мисли, емоции, действия и физическото състояние на човека.

Психосоматиката разглежда влиянието на нашите емоции и страхове върху здравето ни. Научно е доказано, че нашите преживявания, проблеми и негативни емоции водят до физически заболявания.

Психосоматиката е направление и дисциплина на медицината и психологията, което изучава влиянието на психологическите фактори върху физическите оплаквания, състояния и заболявания.

Как влияе върху нас?

В съвременната психология и медицина връзката, между психиката, душата и тялото, се взема под особено внимание при работата с всяко едно заболяване, защото е установено, че такава връзка съществува и цялостното психично и емоционално състояние на човек оказват пряко влияние върху неговото тяло и обратно.

Причините за психосоматични заболявания се крият в човешката психика. Те се резултат от взаимодействие между психични и физически фактори. Хората изпитват емоции както в душата, така и в тялото. Всяка емоционална експресия предизвиква реакция в организма като мускулно напрежение, хормони, промяна на честотата на дишане и сърцебиене. Понякога тялото трудно обработва емоционалния стрес, което често води до различни заболявания.

Актуалност

Въз основа на данни от Европейската система за здравни интервюта (EHIS), 3 от всеки 10 души в България живеят с хипертония, 3 от 100 живеят с астма и 3 от 100 души живеят с хронична депресия (2014 г.) Според Здравния профил за страната за 2017г по показателя за сърдечно съдови болести, страната ни е на първо място в негативната класация – с 3 пъти по-висок коефициент от този за ЕС – 1131 на 100 000 души.

Как възникват психосоматичните състояния?

Когато потискаме силна емоция или при високи нива на стрес, в органите и кръвоносните съдове се натрупва напрежение. Така кръвоносните съдове се свиват, като това възпрепятства снабдяването на органите с хранителни вещества: кислород и води до редица заболявания.

Психосоматични зони на напрежение



Гърди и диафрагма



Ръце и крака



Корем и таз



Глава и шия

Цел на проекта

Превенция на заболявания при учениците, породени от непреработен стрес, чрез изясняване на психосоматичните зони в човешкото тяло и освобождаване на натрупаното напрежение чрез лесни, но ефективни оздравителни практики.