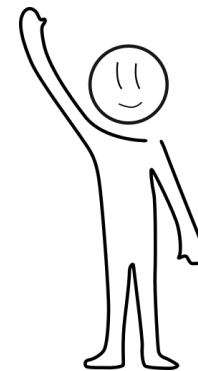


Психосоматика – „шифърът“ на душата и тялото

Изследване на психосоматичните зони на
напрежение при учениците от 7. – 11. клас

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 души живеят с астма и 3 от 100 души живеят с хронична депресия (2014 г.).

Според Здравния профил на страната за 2017 г., по показателя за сърдечносъдови болести България е на първо място в негативната класация с 3 пъти по-висок коефициент от този за ЕС – 1131 на 100 000 души.

Заболявания в училищна възраст



Изследване на СЗО в България, извършено през 2014 г. сред 4796 ученици от 5. до 9. клас, предоставя следните ключови данни: 36,8% от учениците се оплакват от изнервеност и други 30,9% – от раздразнителност или лошо настроение. Според данни от НЦООЗ (Национален център за опазване на общественото здраве) с много висок процент в ученическа възраст са **алергиите, хипертонията, затлъстяването, хроничните заболявания, стомашно-чревните заболявания и психичните болести.**

Какво е психосоматика?



В най-широк смисъл психосоматиката (от гръцки: psyche – душа, soma – тяло) включва взаимодействие между мислите, емоциите, действията 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.

„Шифърът“ на душата и тялото



Приема се, че съществува „шифър“ за това кои емоции на кои органи влияят и до появата на какви заболявания водят.

Например:

- * гневът атакува черния дроб;
- * тревожността нарушава функцията на панкреаса;
- * тъгата нарушава функцията на белия дроб и се получава задух;
- * страхът уврежда бъбреците.

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 и кислород и води до редица заболявания.



Цел на проекта

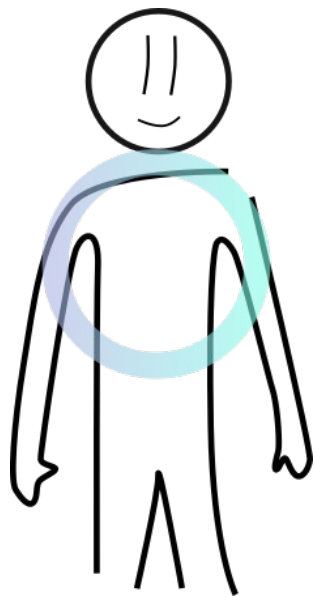


Превенция на заболявания при учениците, породени от непреработен стрес, чрез изясняване на психосоматичните зони в човешкото тяло и освобождаване на натрупаното напрежение чрез лесни, но ефективни оздравителни практики.

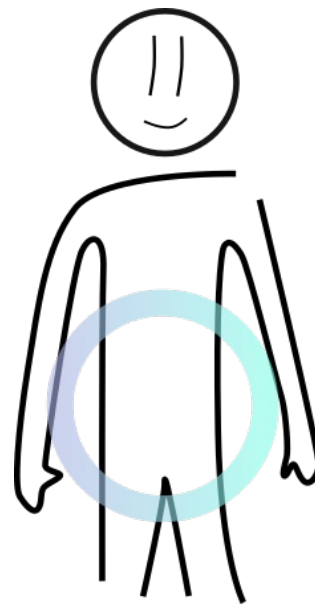
Психосоматични зони на напрежение



Глава и крака



Гърди и диафрагма



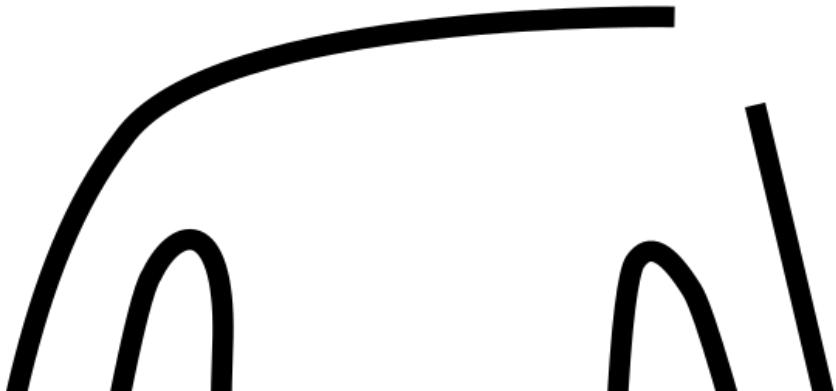
Корем и таз



Глава и шия



Осени ни
идея!



Приложимост

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



За приложението



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

Иновация

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



Свалете нашето приложение днес!

