

## ПЛАЦЕБО ЕФЕКТЪТ

Плацебо ефектът е необикновен феномен, при който здравето на хората се подобрява дори и когато лечението е въображаемо. Лекуването може да бъде със захарно хапче или „фалшив“ ултразвук от машина, които не е включена. Дори може да е „фалшива операция“, при която нищо реално не се оперира.

Впечатляващото при такива лечения е, че след това здравето на хората се подобрява и това показва силата, която умът има над тялото. Неговора в смисъла, който се влиза в *Ню ейдж* течението, а че ние наистина можем да намалим болката си и да подобрим състоянието си. Всички реакции, които сте виждали, се натрупват в паметта ви и увеличават очакванията ви за определено лекарство.

Плацебо ефектът влияе върху всеки, дори и да сте скептик, и дори върху деца и животни, защото хората около тях имат високи очаквания за лечението, което им е нужно. Нормално е да се очаква, че вашите деца ще реагират на вашите очаквания за тяхното оздравяване.

Ето няколко интересни примера. Най-интересният от тях е за францияване на две „лъжливи“ лечения, което ясно показва силата на плацебо ефекта. Ние знаем, че 4 захарни хапчета влияят по-добре от 2 захарни хапчета върху язва на стомаха. Язвата лесно се открива от лекарите. Това позволява лесна проверка на ефекта. Постава се камера в стомаха, за да се наблюдава дали язвата намалява, изчезва или продължава да стои. Резултатът е, че 4 захарни хапчета дават по-бърз резултат от 2 захарни хапчета. Освен това и цветът на хапчетата има значение. Сините и зелените се възприемат като успокояващи, докато червените и оранжевите – като възбуждащи. Всичко това се знае от фармацевтичните компании. Ако си купите антидепресант или нещо за намаляване на тревожността, то ще е зелено-бяло или синьо-бяло. Антибиотиците и стимулиращите лекарства са в ярко червено.

В няколко изследвания върху болката се отбелязва, че инжекциите не на обикновен физиологичен разтвор без никакви добавки в него е по-ефективно от захарното хапче. Следователно чист разтвор и захарно хапче, които не съдържат никакви допълнителни съставки, са достатъчни да

намалят болката. Заради това, че разтворът се оценява като по-сериозно лечение, той дава и по-добри резултати.

(адаптиран текст)

<http://online-psychohetaru.info/articles/placebo.htm>

### Задачи и въпроси:

#### 1. Отговорете на въпросите:

- Какво показва плацебо ефектът?
- Как се доказва плацебо ефектът?
- Има ли значение цветът на хапчетата, които прием?

#### 2. Потърсете в текста сродни думи на думата *лек*. Образувай други сродни думи и посочете какви фонетични промени настъпват в корена?

#### 3. Прочетете следния текст. От думите с главни букви образувайте нови лексеми или форми:

Кучето на Павлов е експеримент на руския ..... УЧА  
 Нини Павлов. По време на експеримента кучето на Павлов е ..... ХРАНЫ  
 от което получава храната си. .... на храната ПРИСТИГАМ  
 е съпроводено от звуков и/или ..... сигнал. СВЕТЛИНА  
 Кучето на Павлов ..... чува стъпките на човека, ПРЪВ  
 който му ..... храната, после го вижда и го свързва НОСЯ  
 със звука и/или светлината, след което слезва храната. При РЕД  
 ..... хранене при едни и същи условия Павлов  
 разбира, че кучето отлеза слонка не заради това, че вижда ПРЕДАВА  
 храната, а защото си я представя. .... за храната  
 свързва с всячко, което я съпътства, затова кучето започва ИСТИНА  
 да отлеза слонка още преди ..... да види храната.  
 През 1927 г. с кучето на Павлов е направен още по- ИНЖЕКТИРАМ  
 ншен експеримент. Редовно след хранене на животното му  
 в ..... морфин, в резултат на което кучето не  
 приема храната. Един ден вместо морфин му инжектират  
 ..... разтвор. Въпреки това резултатът е  
 идентичен и животното не приема храната. ВРЕДЯ



## КАК ДА ПРОМЕНИМ НЕГАТИВНИТЕ НАГЛАСИ В ПОДСЪЗНАНИЕТО СИ

### Защо първите седем години са важни

В днешно време се смята, че първите седем години от живота са много важни за оформянето на психиката на човека. Те оформят личността му такава, каквато ще бъде през живота му. Първата „връзка“ за всеки индивид е тази с родителите, в по-голяма степен с майката. Тази връзка формира модела на всички останали връзки, които индивидът осъществява по-късно с други хора. Ако използваме метафора, можем да кажем, че майката представява „вратата“ към живота. От момента, в който падне детето си за пръв път, майката започва да формира отношението на това дете към живота.

### Как ни влияят родителите

Взаимоотношенията ни с хората и света са повлияни от тези с родителите ни. Отношенията между самите родители и тези с други членове на семейството, както и тези, съществували в предишни поколения, ни оказват голямо влияние. Ние копираме и научаваме всичко от нашите родители. Учим се от родителите си, като наблюдаваме как те подхождат към различни предизвикателства. Затова всеки проблем или безпокойство в биологичното семейство може да даде сериозни последици върху живота и връзките на един човек.

### Откъде идват „истините“ в подсъзнанието ни

Известно е, че нашият ум има съзнателна и подсъзнателна част. Тези два елемента могат да са свързани с краткосрочната или с дългосрочната памет на човека. Проф. Липтън смята, че подсъзнанието прилича на устройство за преподреждане, в което са запазени „програматори“. При натискането на даден бутон устройството възпроизвежда определени програми, като винаги ни ги представя по един и същ начин. Логично е да се предположи, че този бутон често се натиска от различни стимули в нашата среда. Тези програматори се формират в мозъка на детето в много ранна възраст и по време на последните фази на развитието в корена на майката. Например реакциите на майката се преобразуват от плода в

програматори, които се съхраняват в подсъзнанието му. В периода преди раждането и до навършването на петгодишна възраст детето вижда, чува и преживява света около себе си чрез програматорите. Те се записват в подсъзнанието директно, без да бъдат анализирани или оспорвани. Детето не използва съзнанието си, за да функционира. Информацията, която идва от страна на родителите, братята и сестрите, както и от общността, в която детето живее, се запазват като факти или истини в програмите на подсъзнанието.

### Защо не успяваме да събднем желанията си

Според Брус Липтън съзнанието заема 5% от ума на човек. То съдържа нашите желания и стремежи. От друга страна, нашето подсъзнание, което съдържа програмите, научени от нашите родители и връванията на други хора, заема 95% от нашия ум. Следователно подсъзнанието ни влияе през по-голямата част от времето. Това е особено важно да се разбере, тъй като често искаме да постигнем нещо в живота си, но в крайна сметка не успяваме, защото връванията, които пазим в подсъзнанието си, противоречат на онова, което искаме съзнателно. Тези подсъзнателни връвания влияят над нашите съзнателни намерения.

### Ние СМЕ нашите родители. Ние СМЕ и нашите деца

Това е причината често да постъпваме като нашите родители. Заради програмирването, което сме получили на подсъзнателно ниво, може да ни бъде много трудно да се отделим от тях. Нужни са около няколко часа, за да се отделим физически от майка си по време на раждането, но емоционалната раздяла продължава цял живот. Често не осъзнаваме това, тъй като сме научили начина, по който живеем живота си и видовете поведение от родителите си по време на първите си пет години, когато директно получавме информация“ от тях. В много отношения ние сме нашите родители, тъй като ги носим със себе си, където и да отидем. Освен това много родители забелязват, че децата им проявяват някакъв вид поведение, което те самите не са одобрявали у собствените си родители. Следователно ние сме и нашите деца. Това е така, защото нашите деца стават като нас самите и ако ги наблюдаваме, ще видим какво от нашите родители носим у себе си.

(адаптиран текст)

д-р Мелис Юрни

<http://online-psychotherapy.info/articles/inconscious-attitudes-change.htm>



**Задачи и въпроси:**

1. Какво е значението на фразеологизма: *Линсват му първите седем години?*
2. Опишете с характера на майка си и баща си. По какво си личат и по какво се различават от тях?
3. Поставете ударение на следните думи от текста: *подсъзнание, евреанин, следователно, родител, поведение, отношения, виждавам, оспорван.*
4. Попълнете празните места с подходящите предлози.

Има хора, ..... които материалните неща не са ..... голяма важност. Има други, ..... които парите са приоритет и те се чувстват нещастни дори когато имат, но не толкова, колкото биха искали. Според проведено ..... 2009 г. изследване първото е по-близко ..... личното здраве ..... човека.

Кристофър Бойс ..... и Алекс Уд сравняват данните ..... промяната ..... живота ..... 1000 души. Една част ..... тях отиват ..... психотерапия, а друга част получават увеличаване ..... заплатите си. Учените откриват, че ходенето ..... психотерапия има по-голям ефект ..... личното щастие и освобождение ..... стреса отколкото увеличаването ..... заплатата.

**КАК ДА БЪДЕШ ОПТИМИСТ**

1. Спри да мислиш, че целия свят е настроен срещу теб. Това е абсолютно нелогично и няма никакви научни основания. Да вървеш, че вселената се е подредила по такъв начин с единствената цел да направи живота ти нещастен, е както нелогично, така и егостично. Спри да си мислиш, че си разгадал смисъла на светът. Някога лошите случки водят до нещо добро. Не можеш да предвидиш бъдещето, така че няма как да си сигурен, че всичко, което те очаква, е лошо.

2. Потърси причината за своя песимизъм. Негативизмът може да се е породил още в твоето детство, когато си наблюдавал случващото се около теб и си правел изводи за това как функционира света. Ако всичко, което си срещал досега, е било разочарования, предателства и проваляги, нищо чудно, че очакваш същото и от бъдещето. А може би си възприел негативното отношение от някой близък, който е имал влияние върху твоя живот и оформил начина ти на мислене. Каквато и да е причината за песимизма ти, колкото по-скоро я откриеш и разбереш, че негативизмът ти се дължи на нея, а не на общото състояние на света, толкова по-бързо ще можеш да промениш гледната си точка.

3. Разбери, че миналото не е същото като бъдещето. Само защото си бил разочарован или разочарован, не означава, че това ще се повтори отново. Миналото ти е имало много неща, които не си можел да контролираш и да всеки се случва понякога да няма късмет – ти не си **изключение**. Но в живота ни има много неща, които можем да контролираме и именно в тях те ерне възможността за промяна. Ден или седмица, която започва лошо, не извършва непременно по същия начин.

4. Виж себе си като причина, а не като човек, който само търпи резултатите. Не трябва да се чувстваш жертва на обстоятелствата. Спри да си мислиш какво ти се случва и започни да мислиш за това, което можеш да направиш да ти се случи. Ако не си доволен от начина си на живот в момента, постави си нови цели и продължи напред. Използвай негативните саблони от миналото, за да изградиш своя характер и да вземаш по-добри решения в бъдеще, вместо да се **превърташ** в някой, който избягва риска на всяка цена. Понякога е необходимо да поемеш **риск**, за да получиш награда. Нещо повече – непредприемането на действияе също е вид действие. **Надобре** да праша за победа, отколкото да се опитваш да не загубиш.



5. Приеми болката, **провала** и разочарованието като част от живота а не като единственото нещо в него. Животът включва поемането на много рискове всеки ден и не всички от тях имат хубав край. Именно в този смисълът на риска. Но понякога този риск ще води и до победа. Винаги по-добре да имаш смесица от победи и провали, отколкото да нямаш нищо едно от двете. В идеалния случай победите ще са повече от провалите но никога няма да достигнеш до тях, ако не опиташ.

6. Бъди **благодарен**. Всеки има нещо, за което да е благодарен. На прави списък с хубавите неща, които са ти се случили. Ако не ти хрумне нищо, значи не мислиш достатъчно усилено. Ключът към оптимизма е осъзнаването на ползите и възможностите във всяка ситуация и разбирателно, че нещата винаги може да са по-зле. Вземи лист хартия и химикал и напиши всички хубави неща, които ти хрумват. Всеки път, когато паднеш в лошо настроение, можеш да ги прочетеш и да си припомниш, че нещата не са толкова зле, колкото изглеждат.

7. Използвай положителни изрази. Напиши на лист хартия това, което се опитваш да промениш в начина, по който гледаш на света наоколо. Например: „всичко е възможно“, „винаги имам избор“ или „аз контролирам своето отношение към живота“.

8. Помни, че животът е кратък. Когато си в лошо настроение и чувстваш, че бъдещето ти готви само лоши неща, припомни си, че всяка минута има значение и всяка секунда, прекарана в тъжни мисли, отнема от времето, дадено ти да се наслаждаваш на живота. Песимизмът е непрактичен защото те кара да мислиш за неща, които още не са се случили и може въобще да не се случат, вместо да вземеш да свършиш нещо. Песимизмът води до **нерешителност**. Той отнема от времето ти, а времето е ограничен ресурс, който не можеш да приемаш за даденост.

9. Бъди балансиран оптимист. Никой не те кара да се **преструваш**, никога досега не ти се е случвало нещо лошо или че няма да ти се случи в бъдеще. Това може да доведе до лоши решения и да позволи на хората да се възползват от теб. Вместо това бъди рационален оптимист, който приема и добрите, и лошите неща с надежда, че добрите ще са повече и който разбира, че да си песимист не води до нищо хубаво. Бъди готов за най-лошото, но се надявай на най-доброто – първото те прави **разумен** и второто те прави оптимист.

Това не е репента, която ще те направи оптимист за 5 минути. Провали няколко хубави идеи, които могат да те накарат да се замислиш и да видиш, че в живота ти има и много хубави неща, които може би не забеляваш достатъчно често.

### Задачи:

1. Разкажете история, в която вие сте действали или сте се проявявали като оптимист.

2. Обяснете по друг начин подчертаните думи от текста:

благодарен – .....  
 изключение – .....  
 разумен – .....  
 нерешителност – .....  
 ограничен – .....  
 пренръщам (се) – .....  
 провал – .....  
 преструвам се – .....

3. От кои глаголи са образувани неличните глаголни форми: *разочарован, поемане, нараняван, осъзнаване, балансиран, породил, ограничен, случващо се?* От същите глаголи образувайте и други нелични глаголни форми!