



# PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2  
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: [office@pluscommunication.eu](mailto:office@pluscommunication.eu)

Website: [www.pluscommunication.eu](http://www.pluscommunication.eu)

Facebook: [www.facebook.com/pluscommunication.constantia](http://www.facebook.com/pluscommunication.constantia)

Telefon: 0725.465.508

03.09.2015

## COMUNICAT DE PRESĂ

### **Psiholog: “Nu putem rămâne sănătoși cu un psihic la pământ” Multe dintre bolilele omului sunt psihosomatice. Cum le putem învinge?**

**Multe dintre bolilele cu care se confruntă societatea actuală sunt psihosomatice, adică sunt induse de stările noastre psihice precare, iar vindecarea lor se poate produce doar prin abordare integrativă, consideră psihologul psihoterapeut integrativ Maria Verdi.**

Mai mult decât atât, specialistul spune că starea naturală, de normalitate, a ființei noastre este fericirea, adică împlinirea tuturor nevoilor fundamentale, conform piramidei lui Maslow (nevoile fiziologice, nevoia de securitate, nevoile sociale, nevoile individuale, autorealizarea și nevoile spirituale), iar în momentul în care una dintre aceste nevoi nu este satisfăcută o perioadă de timp, mintea umană detectează discomfort, tensiune și induce starea de alarmă. “Din punct de vedere somatic, corpul simte tensiunea și o manifestă. Cu cât perioada de nesiguranță este mai mare în timp, cu cât deficitul este mai profund, cu atât mai mult, în corp, apar dezechilibrele. Ele se manifestă inițial ca tensiuni, agitație, oboseală, dar cu timpul, induc boli organice. Este cunoscută expresia *mens sana in corpore sano*”, declară psihologul Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.

#### **Cum se manifestă bolilele psihosomatice?**

La ora actuală, medicina se îndreaptă spre orientarea psihologică atât în privința factorului de risc sau declanșant, cât și în cea a considerării lui ca agent furnizor de sănătate. Știința a demonstrat deja că suferințele în plan psihologic generează nu doar boli psihice, ci și boli somatice, denumite psihosomatice. “Bolilele psihosomatice apar, de regulă, atunci când există discordanță între Conștient și Inconștient, iar atunci corpul transmite semnale de alarmă.





# PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2  
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: [office@pluscommunication.eu](mailto:office@pluscommunication.eu)

Website: [www.pluscommunication.eu](http://www.pluscommunication.eu)

Facebook: [www.facebook.com/pluscommunication.constanta](http://www.facebook.com/pluscommunication.constanta)

Telefon: 0725.465.508

Aceste semnale sunt tensiunile fizice și nervoase, traumatismele fizice sau psihologice și bolile organice sau psihologice. Primul mod de exprimare este acela de a resimți o tensiune, un discomfort (exemplu: oboseală, tensiuni dorsale, dificultăți digestive, coșmaruri, tulburări psihologice). Este stadiul normal de manifestare a tensiunii interioare. Inconștientul exprimă ce se petrece. Dacă persoana este deschisă și acceptă mesajul, la nivel conștient va face schimbări comportamentale și tensiunile dispar. Din păcate, la acest nivel, omul este puțin receptiv. Și pentru că nu este auzit, Inconștientul trebuie să recurgă la alte mesaje de tipul traumatismelor și bolilor pentru a se face auzit”, declară Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.

Traumatismele, explică psihologul, apar, de obicei, la nivelul părților expuse exteriorului pentru a produce deblocarea, eliberarea tensiunilor (membră, bust, cap) și pot fi de intensitate minoră sau majoră, cu durată scurtă sau mai lungă de timp. Când nici la acest nivel nu este înțeles mesajul, apar bolile organice, psihologice sau ambele. “Bolile interne (boala ulceroasă, infarctul miocardic și alte forme clinice ale bolii cardiace ischemice, poliartrita reumatoidă, spondilita anchilozantă, bolile alergice - astm, dermatita atopică), bolile dermatologice (pelada, psoriazisul), bolile infecțioase (tuberculoza, zona zoster, hepatita de tip A), bolile metabolice (diabetul zaharat, obezitatea, anorexia), neoplasmul, bolile endocrine (boala Basedow, nanismul, amenoreea de stress, hipocoticismul cronic). Acestea sunt parte din bolile psihosomatice, cele mai des întâlnite, conform DSM IV, ICD 10”, spune psihologul Maria Verdi.

## **Au optimiștii o imunitate mai bună și pesimiștii o imunitate mai slabă?**

Din punct de vedere al atitudinii față de lumea înconjurătoare, psihologul Verdi este de părere că persoanele pesimiste sunt mult mai predispuse la boli psihosomatice decât cei optimiști. “Omul optimist este o persoană activă, nu un visător pasiv, așa cum fals se induce această opinie. Este angrenat atât pentru starea lui de bine, cât și a celorlalți. Optimiștii au încredere în ei, atrag simpatii și suportul necondiționat al celor din jur. Ei sunt magneți pentru lucrurile bune care se produc și devin modele de urmat. Optimismul este benefic pentru sănătate, fericire, putere de muncă, succes, relații armonioase. Optimismul ne menține în stări tonice, pozitive, creatoare. Omul optimist este imun la boli, la bârfe, la judecăți, la presupuneri.





# PLUS COMMUNICATION CONSULTING S.R.L.

Sediul social: mun. Constanța, str. Soveja nr. 114, bl. DR33, sc. B, et. 3, ap 30, camera 2  
C.U.I.: 32827058; R.C.: J13/331/21.02.2014

E-mail: [office@pluscommunication.eu](mailto:office@pluscommunication.eu)

Website: [www.pluscommunication.eu](http://www.pluscommunication.eu)

Facebook: [www.facebook.com/pluscommunication.constanta](http://www.facebook.com/pluscommunication.constanta)

Telefon: 0725.465.508

Optimistul este cel care are o inteligență emoțională mărită. El vede în orice conjunctură oportunitate. Hormonii secretați atunci când suntem optimiști, sunt hormonii fericirii. În situația pesimistului, acesta este o ființă închisă afectiv, vede jumătatea goală a paharului, în orice conjunctură vede doar probleme. Este predispus către anxietăți, către depresie. Prin starea dominant pesimistă, atrage stări rele, boli”, declară psihologul psihoterapeut integrativ Maria Verdi.

## Cum tratăm bolile psihosomatice?

Specialistul Verdi ne spune că boala este semnalul de alarmă, care ne vorbește despre ce se petrece în interiorul nostru. Aceasta ne permite să ne eliberăm tensiunile acumulate și, în acest sens, rolul important îl are supapa prin care vindecăm. „Putem recurge la metoda alopătă (medicamente chimice), reducându-le la tăcere sau distrugându-le din *fașă*, nelăsându-le să se exprime. Dacă se apelează doar la varianta alopătă, și nu este vindecată cauza bolii, apariția peste ani a unei boli incurabile nu ar trebui să mire pe nimeni. Boala reprezintă inconștient sau nu, o permanență a eșecului sau incapacității de a înțelege, de a accepta sau a resimți tensiunile interioare. Dacă ne învățăm lecția, vom deveni imuni și sănătoși. Cea mai eficientă metodă de tratare a bolilor psihosomatice, și singura de altfel, este prin abordare integrativă, efectuată cu succes de către echipa de specialiști, formată din medici cu o solidă pregătire psihologică, medicină de familie sau specialitățile medicale și chirurgicale, psihologi psihoterapeuți și psihiatri de legătură”, conchide psihologul psihoterapeut integrativ Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.

### Persoană de contact

**Maria Verdi**

Psiholog-psihoterapeut integrativ

Master Științele nutriției

0726310094

[www.recreezaviata.ro](http://www.recreezaviata.ro)

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

