



# Dvasinė ir emocinė higiena.

MARIJA MENDELĖ-LELIUGIENĖ

2020

[www.rafaelis.lt](http://www.rafaelis.lt)

*Psichoendokrinologų tarptautinėje mokslinėje konferencijoje  
pristatyti naujausi tyrimai ir jų išvados*

*Milanas, 2019*

***Livio Provenzi** (Italija), kalbėjo apie elgesio epigenetiką ir kaip anksti ji gali atsirasti. Buvo parodyta filmuota medžiaga. Mama vieną kartą žiūrėjo į kūdykį 2 min., šypsojosi, kalbino, lietė. Kūdykis buvo džiaugsmingas, irgi juokėsi, bendravo. Kitą kartą ta pati mama su tuo pačiu kūdykiu bendravo kitaip: jo nelietė, nesišypsojo, tik buvo šalia su neutraliu veidu. Vaikas iš pradžių bandė pats šypsotis ir kalbinti mamą. Bet kai negavo iš mamos atsako - pasidarė labai irzlus, pradėjo verkti, viso kūno judesiais rodė, kad jam tai nepatinka.*

- *Išvada: **izoliacija arba saviizoliacija (ignoravimas)** sukelia tokios rūšies stresą, kuris iššaukia žmogaus viduje **vidinį skausmą**, kai yra sakoma: “iš skausmo plyšta širdis” arba “skauda visa dūšią”.*

***Pykčio ir agresijos atsiradimas vaikuose yra susijęs su mamos bendravimo su kūdykiu/vaiku kokybe; socialinį nerimą turintys žmonės stipriausiai reaguoja į pasibjaurėjimo emociją ir ją prisiima į save; po ilgo laiko vaiko nepriežiūros ir sukkelto streso toksikuoja smegenys, sukeldamos įvairiausių susirgimų.***

- **Rebeca Lacey (JK)** pristė tyrimą, kuris atskleidė, kad **vaiko nepriežiūra**, konfliktai šeimoje, netinkamas tėvų elgesys su vaiku. Skirytos, teisimas ir smerkimas turi įtakos vaikų imuninei sveikatai, t.y. toks elgesys **sukelia** **vaikuose uždegiminiuosius procesus**.
- **Kristi Sawyer (JK)**, atliko tyrimą su nėščiosiomis ir atskleidė, kad **kūdykių psichoemocinė sveikata priklauso nuo mamos psichoemocinės sveikatos. Nėščiuju, kurios sirgo motinystės depresija, pagimdyti kūdykiai turėjo padidintą kortizolio kiekį kraujyje.** Tai reiškia, kad prenatalinėje stadijoje kūdykiui yra labai svarbi mamos psichoemocinė sveikata, nes nuo jos nuotaikos, būsenos, elgsenos priklauso vaiko elgesys: pyktis, agresija, saviizoliacija, socialinė baimė.

*Christine Heim (Vokietija) pateikė gluminančią, netinkamo elgesio su vaikais, ekonominę statistiką, kuri parodė, kad vaikų gydymui po netinkamo elgesio su jais per metus yra išleidžiama 124,6 milijardo dolerių (Fang et.al., 2012). Kalbėdama apie link visa gyvenimą trunkančios sveiktos programavimo programą, pateikė šiuos skaičius:*

- *Gluminanti netinkamo elgesio su vaikais ekonominė statistika:*
- *Netinkamas elgesys su vaiku – 124,6 milijardai dolerių ( Fang et.al., 2012)*
- *Švino poveikis – 43, 4 milijardai dolerių (Landgrigan et.al.,2002.)*
- *Autizmas – 35 milijardai dolerių (Ganz, 2007)*
- *Nutukimas – 14,1 milijardas dolerių (Trasande, 2009)*
- *Vėžys – 6,6 milijardo dolerių (Landrigan et al., 2002)*
- *Astma – 1,2 milijardo dolerių (NIH, 2007)*

- *Magdalenos Sander (Vokietija) tyrimo išvadą, jog vienintelis realus dalykas palaikyti asmens psichoemocinę sveikatą yra sustiprinti jo gebėjimus reguliuoti savo emocijas: jas atpažinti, suvaldyti ir išveikti (emocinė higiena).*
- *C.Heim pristatė savo tyrimo apibendrinimą: stresas turi tiesioginę įtaką telomerų trumpėjimui (greičiau susergama ir senstama), imuninės sistemos silpnėjimui, nutukimui, susirgimui vėžiu, psichosomatinių skausmų atsiradimui, susirgimui astma ir alerginėmis ligomis, streso iššauktam vidinio skausmo atsiradimui.*
- *Christine Heim nurodė naujausius asmens sveikatinimo bei streso įveikos/gydymo tikslus: perprogramavimą (reprogramming), mąstymo/požiūrio korekciją (reversal), praleistų galimybių kompensavimą (compensatory capacities).*

*Visi mokslininkai, kalbėję apie streso poveikį, atkreipė dėmesį į tai, jog svarbiausia streso metu prisiminti arba atrasti savyje nors mažiausią svajonę, tikslą, troškimą.*

*Pradžiai pakanka norėti tiesiog pozityviai mąstyti, pakreipiant savo mintis tokia linkme:  
stresas man yra kaip galimybė pasirinkti JAUSTIS GERAI  
arba  
stresas man yra kaip galimybė TAPTI STIPRESNEI.*

## *Neuromoksliniai tyrimai: maldos ir meditacijos galia*

*Viskonsino universitetas, Madisone, bendradarbiavo su Dalai Lamos vienuoliais. Jie atliko daug mokslinių tyrimų su medituojančiais vienuoliais. Mokslininkai padarė išvadą, kad meditacija gali pakeisti smegenų ir smegenų ląstelių struktūrą.*

*Malda/meditacija:*

*Aš skleidžiu meilę ir šviesą, taiką ir ramybę visiems kas yra*

*Priekyje manęs,*

*Man iš dešinės,*

*Už manes,*

*Man iš kairės,*

*Virš manes,*

*Po manimi.*



*Neuromoksliniai tyrimai:  
Pozityvus emocinis nusiteikimas pristabdo senėjimo procesus*

*Prof. Elizabet Blackburn tyrinėjimų ilgaamžiškumo genetikos srityje dėka, už kuriuos ji gavo Nobelio premiją, atrado, kad fizinis krūvis padeda sumažinti stresą, o pozityvus emocinis nusiteikimas bei kiti psichohigienos metodai (pozityvus mąstymas, malda, meditacija) ne tik padeda sumažinti stresą, bet keičia smegenų genų ekspresiją (pagumburyje, hipokampe) bei slopina chromosomų telomerų trumpėjimą. (Elizabeth H. Blackburn, Elissa S. Epel (2012). Too toxic to ignore. Nature vol. 490 169p.).*

***Neuromoksliniai tyrimai Lietuvoje:  
NEM efektyvumas ląsteliniame lygmenyje***

*2017 metais Lietuvoje buvo atliktas unikalus ir vienintelis tokio pobūdžio mokslinis tyrimas „Neuroedukacinių metodų įtaka žmogaus chromosomų telomerų ilgio dinamikai”, kuris parodė, kad NEM pristabdo žmogaus organizmo senėjimo procesus 4,2 karto.*

*Tyrimo iniciatorius ir rėmėjas: Asmenybės ugdymo institutas „Rafaelis“*

*Tyrimo moklinis vadovas: prof., med. m. dr., genetikas D. Serapinas.*

*NEM autorė: M. Mendelė-Leliugienė*

*Tyrimai pristatyti pasauliniame žmogaus genetikų kongrese 2018-06-15 (Milanas)*

*ir psichoneuroendokrinologų tarptautinėje mokslinėje konferencijoje 2019-08-29 (Milanas)*

## *NEM algoritmų (derinių) grupės*

*1. Vizualizacijos;*

*2. Testai/pratimai/alegoriniai pasakojimai;*

*3. Meditacijos/kontempliacijos;*

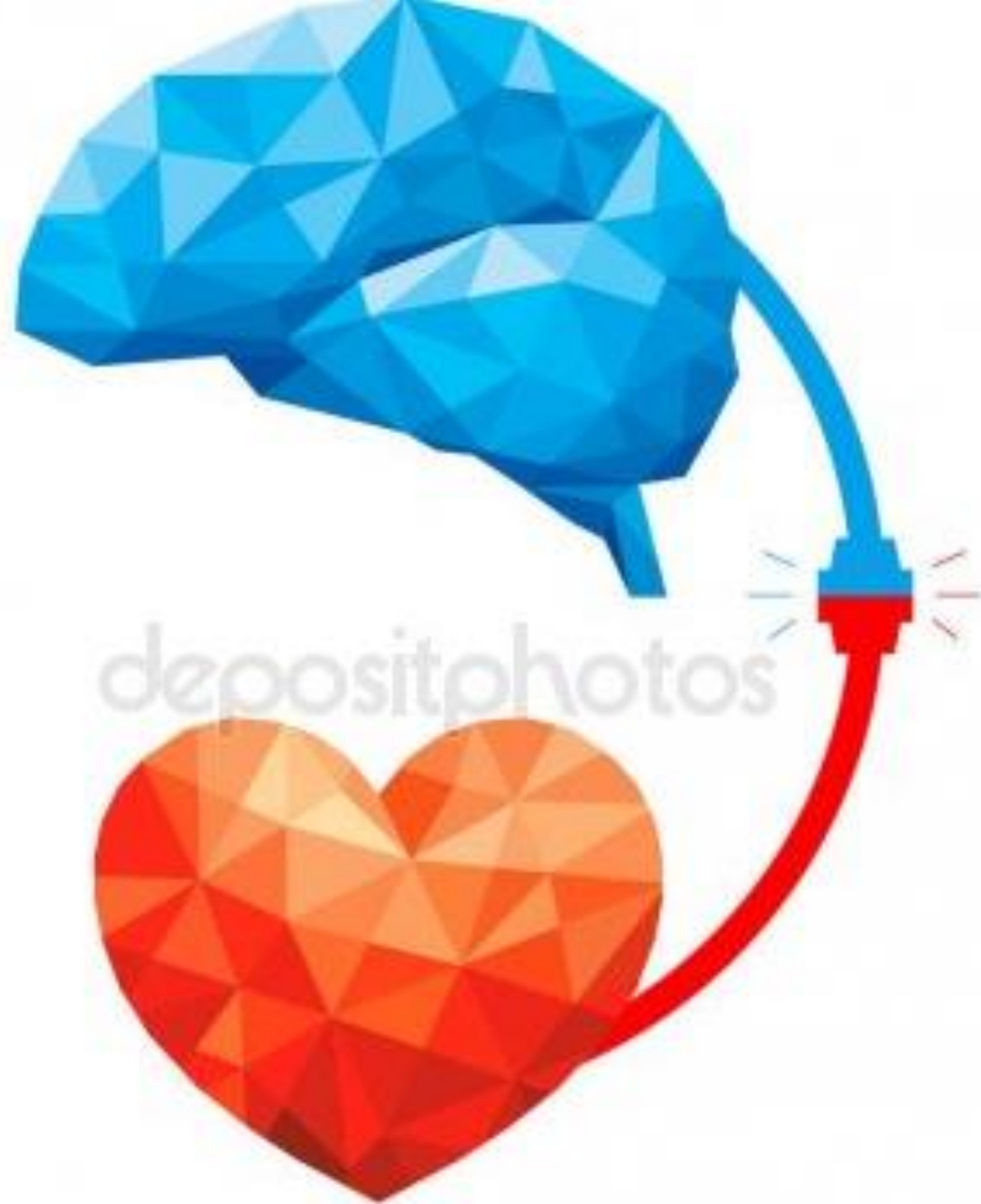
*4. Kalbiniai kodai;*

*5. Dailės terapijos metodai.*

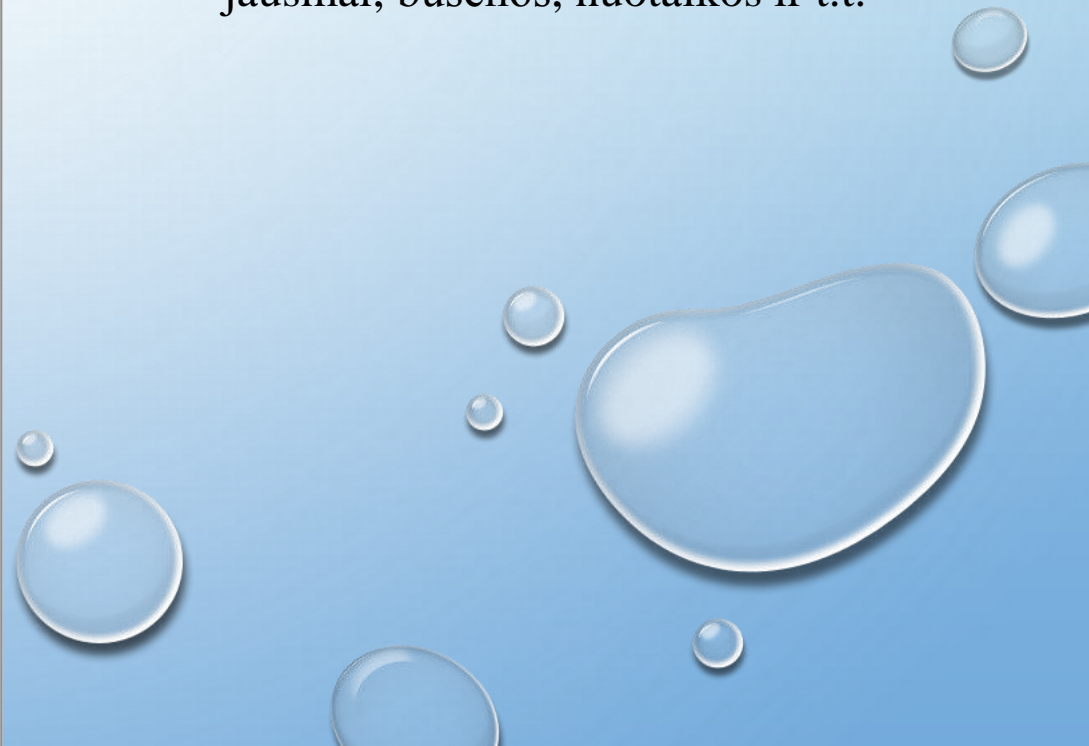
## *HeartMath Institute moksniai tyrimai*

- *Mąstymas ir net subtilios emocijos įtakoja autonominės nervų sistemos veiklą.*
- *ANS sąveikauja su mūsų virškinimo, širdies ir kraujagyslių, imuninės, hormoninės ir daugeliu kitų kūno sistemų.*
- *Neigiamos emocijos / jausmai sukuria sutrikimus smegenų reguliavimo sistemose ir ANS.*
- *Dėkingumas pagerina hormonų ir imuninės sistemos funkcijų veiklą.*
- *Žmogaus sistemos sveikatai svarbus mąstymo, kalbėsenos ir emocinis/jausminis aiškumas.*

Šaltinis: <https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/coherence/>



Tarp širdies ir proto yra abipusis ryšys – autostrada, kuria keliauja išmintis, intucija, mintys, emocijos, jausmai, būsenos, nuotaikos ir t.t.





Širdis su protu komunikuoja keturiais būdais:

**BIOPHYSICAL COMMUNICATION (PULSE WAVE)**

Biofizinis/fiziologinis – pulsas

**BIOCHEMICAL COMMUNICATION (HORMONES)**

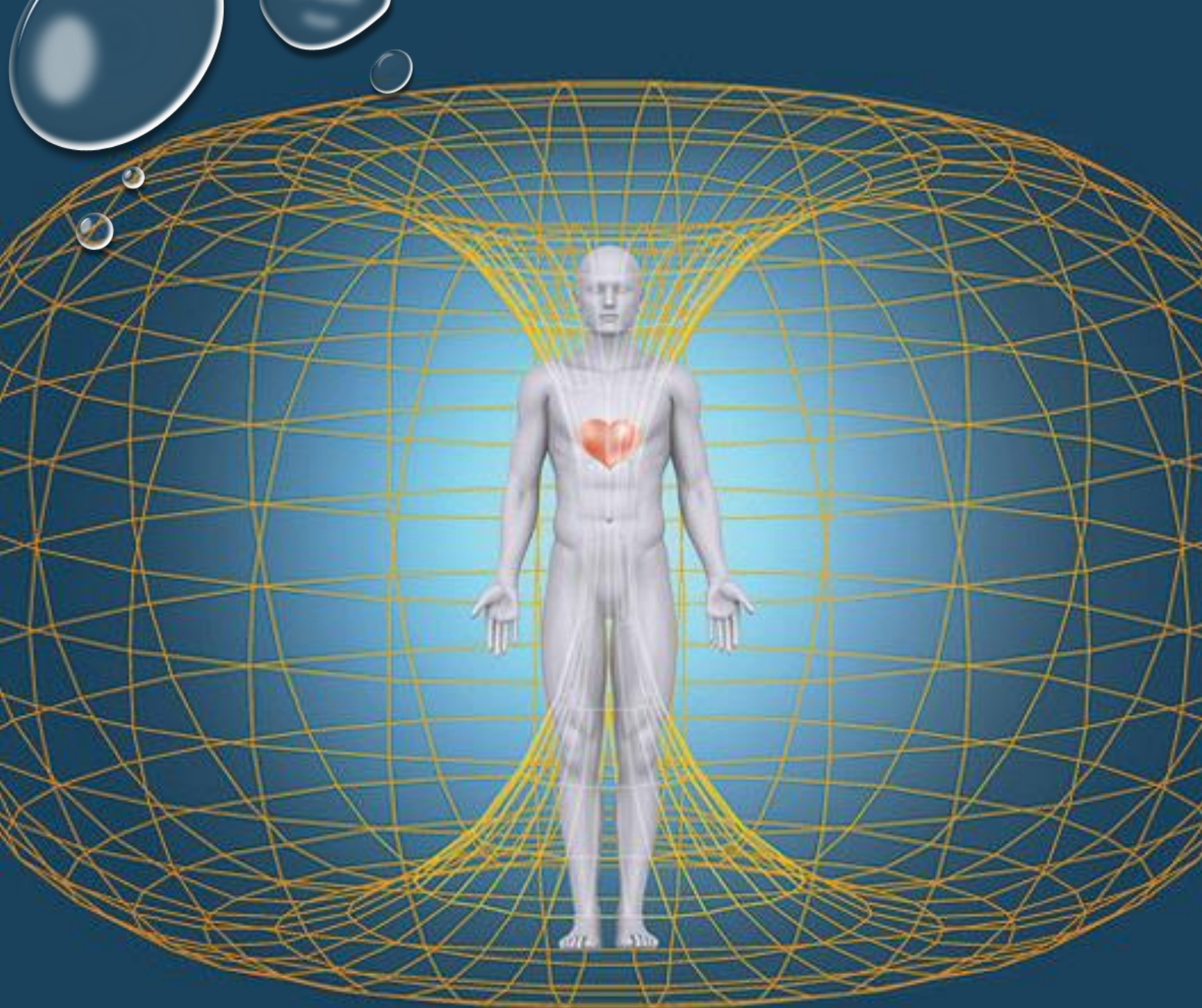
Biocheminis – hormonai

**NEUROLOGICAL COMMUNICATION (NERVOUS SYSTEM)** Neurologinis – nervų Sistema

**ENERGETIC**

**COMMUNICATION (ELECTROMAGNETIC FIELDS)** Energetinis – elektromagnetinės bangos

HeartMath institute



Copyright 2009 Institute of HeartMath

## Širdies intelektas

Tai vienis/darna Žmogaus Vidinės Visatos viduje, t.y. žmoguje darniai tarpusavyje veikia visos sistemos/kūnai:

- Fizinis;
- Emocinis;
- Mentalinis/minčių;
- Kvantinis;
- Dvasinis.

*Sielvartas ir širdgēla*





*Darna, taika, ramybė, meilė, šviesa, 5D sveikata*



## • **Dvasinė/kvantinė higiena leidžia išvengti širdgėlos, atkurti vidinę Taiką**

Dvasinės/kvantinės higienos pagrindinė sąlyga - ŽMOGAUS sąmoningas pasirinkimas:

- SUVOKTI savo SAĖMONĖS GALIAS.
- GYVENTI ir tapti savo gyvenimo KŪRĖJU.
- IŠSILAISVINTI IŠ VERGO mąstymo ir VARTOTOJIŠKŲ santykių.
- ATLEISTI sau, Dievui ir kitiems.
- PRISIIMTI ATSAKOMYBĖ už savo mintis, žodžius, veiksmus, sprendimus.
- ATKURTI savo pažeistas ribas, t.y. ORUMĄ.
- IŠSILAISVINTI iš kaltinimo, vertinimo, teisimo, smerkimo, kontrolės, savigražos.

## **Mentalinė (minčių) higiena leidžia išvengti įkyrių minčių atakų**

Mentalinės (minčių) higienos pagrindinė sąlyga – ŽMOGAUS sąmoningas suvokimas, kad:

- Pas žmogų kasdien kyla 60 000 -70 000 minčių.
- Negatyvios, pesimistinės, agresyvios ir kerštingos mintys apnuodija smegenis (užtoksikuoja organizmą).
- Minčių kokybė turi tiesioginę įtaką žmogaus sveikatai.
- Mintys materializuojasi.
- Mintimis galima save susargdinti ir pagydyti.
- Tik pats Žmogus valdo savo minčių srautą.
- Minčių srautas priklauso nuo to, kokioje būsenoje Žmogus pats pasirenka būti.

# Emocinė higiena leidžia išvengti sielvarto ir atkurti savyje Darną

Emocinė higiena sudaro sąlygas žmogui:

Sužinoti apie emocijas ir jausmus;

Emocijas ir jausmus atpažinti savyje per kūno pojūčius;

Išmokti įvairių emocijų suvaldymo ir išveikimo būdus, tam, kad žmogus pats pasirinktų kokie būdai jam labiausiai tinka;

Išsilaisvinti iš užgniaužtų emocijų (tiek teigiamų tiek neigiamų);

Pažvelgti į situaciją kitu kampu;

Pakeisti destruktivius elgesio modelius į konstruktyvius, palaikančius psichoemocinę sveikatą;

Kompensuoti praleistas galimybes;

Išsilaisvinti iš vartotojiškų santykių ir atkurti žmogiškus santykius.

Padėti atstatyti santykį: AŠ-AŠ; AŠ-KŪRĖJAS; AŠ-KITI.

## • **Dvasinės, mentalinės ir emocinės higienos pasireiškimai fiziniame lygmenyje**

- Žmogus išsilaisvina iš psichosomatinių skausmų.
- Žmogus atgauna ramų miegą.
- Susinormalizuoja žmogaus kraujo spaudimas ir pulsas.
- Pagerėja kraujo tyrimų rodikliai.
- Žmogus pats pristabdo savo organizmo senėjimo procesus.
- Žmogus gali pats save išgydyti iš “....-itų”.

# Neuroedukatoriai ir neuropsychologai

Dvasinės, mentalinės ir emocinės higienos galima išmokyti per grupinius neuroedukacinius užsiėmimus bei individualias neuropsychologines konsultacijas.

Paslaugas teikia, specialiai šiai paslaugai teikti paruošti, specialistai, kurie dirba pagal **Christine Heim** nurodytus naujausius asmens sveikatinimo/streso įveikos tikslus/gaires:

**perprogramavimą** (reprogramming), **mąstymo/požiūrio korekcija** (reversal) ir **praleistų galimybių kompensavimą** (compensatory capacities).

Mokymuose bei konsultacijose yra taikomi 111 neuroedukacinių metodų (NEM), kurie turi mokslinį pagrindimą tiek psichoemociniame tiek ląsteliniam (telomerų) lygmenyje.



ŽMOGUS, išmokęs sąmoningai valdyti savo sąmonės  
galias ir palaikyti savyje TAIKĄ bei DARŅĄ  
tiek savo Vidinėje Visatoje,  
tiek Išorinėje Visatoje, tampa kūrėju KŪRĖJUJE.

M.Mendelė-Leliugienė