



Мargarита
Шевченко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ

ЗДОРОВЬЕ



Практика
психологии

Практика психологии

Маргарита Шевченко

**Психологические
рисуночные тесты. Здоровье**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.9.072.423
ББК 88.53

Шевченко М. А.

Психологические рисуночные тесты. Здоровье /
М. А. Шевченко — «Издательство АСТ», 2019 — (Практика
психологии)

ISBN 978-5-17-111925-6

Маргарита Шевченко – автор книг по психологии и арт-терапии, среди которых «Рисуночные тесты для развития внимания за 21 день», «Психологические цветовые и рисуночные тесты для взрослых и детей», «Психологические тесты в рисунках. Познание себя и медитация» и многие другие, а также автор многих статей и публикаций. В книге приводится ряд простых тестов для проверки состояния здоровья, которые вы можете пройти самостоятельно, шире взглянуть на свой привычный образ жизни через призму понимания законов Природы и Вселенной, активизировать ваше стремление к духовному и творческому развитию, укрепить веру в собственные силы и выздоровление. Наблюдайте, изучайте, прислушивайтесь к своему состоянию и всегда помните о том, что человеческий организм – это самый сложный и очень тонкий механизм, способный к самовосстановлению, а совершенное здоровье начинается прежде всего с вашего желания быть здоровым!

УДК 159.9.072.423
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-111925-6

© Шевченко М. А., 2019

© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	8
Тест «Ваш биологический возраст»	8
Тест № 1. «Аист»	9
Тест № 2. «Ущипните себя»	10
Тест № 3. «Ловите линейку»	11
Тест № 4. «Зарядка»	12
Глава 2	13
Тест «Рисуем часы»	14
Тест «Рисуем фигуры в зеркальном отражении»	16
Тест «Считаем геометрические фигуры»	17
Тест «На скрытую депрессию»	18
Тест «На запоминание 5 слов»	19
Глава 3	20
Тест «Найдите отличия»	21
Тест № 1. «Запоминаем символы и геометрические фигуры»	25
Тест 2. «Запоминаем символы и геометрические фигуры»	27
Тест «Какой номер у парковки?»	29
Тест «В какую сторону едет автобус?»	30
Приложение	31
Приложение 1	31
Приложение 2	32
Приложение 3	33
Глава 4	34
Тест «Здоровы ли ваши суставы?»	35
Тест «Здоров ли ваш позвоночник?»	36
Тест «Здорово ли ваше сердце?»	37
Тест «Здорова ли ваша дыхательная система?»	39
Тест «Здорова ли ваша щитовидная железа?»	40
Тест «Проверка работы щитовидной железы»	42
Тест «Насколько у вас хорошее зрение?»	43
Тест «Здоровы ли ваши волосы?»	46
Глава 5	47
Самодиагностика по снам	47
Образы в сновидениях, связанные с различными заболеваниями	49
Самодиагностика по почерку	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Маргарита Александровна Шевченко
Психологические
рисуночные тесты. Здоровье

© Шевченко М.А., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

Предисловие

Каждый из нас где-то глубоко внутри себя верит, что он всегда будет здоров и ничего плохого случиться с ним не может. Но болезнь – это процесс, который незаметно протекает в организме человека иногда годами, прежде чем проявит себя в виде тех или иных симптомов. Так происходит всегда, и нам только кажется, что болезнь застает внезапно.

Известно, что большинство наших болезней начинается с повреждения энергетической оболочки и потери связи с природой Земли. Еще в древних странах Востока хорошему врачу платили не за лечение болезни, которая уже проявляла себя, а за умение помочь здоровому человеку остаться здоровым как можно дольше. Человек периодически приходил на осмотр к такому врачу, и тот исследовал его внешний вид, психическое и физическое состояние, проводил языковую и пульсовую диагностику, наблюдал за его дыханием, проверял состояние ногтей, волос, обращал внимание на блеск глаз и другие признаки. Особенно важна была пульсовая диагностика, которая позволяла выявить болезнь на самых ранних стадиях ее развития. После обследования врач назначал лечение: физические упражнения по специальной программе, травы, диету, и человек таким образом оставался здоровым долгие годы.

В настоящее время у нас все обстоит иначе. Мы начинаем беспокоиться лишь тогда, когда наступает обострение той или иной проблемы со здоровьем. К сожалению, в наши дни не каждому своевременно удастся проходить медицинское обследование организма, так как часто находится множество разных причин. У кого-то не хватает времени, материальных средств, а кого-то просто лень одолевает. Именно поэтому, когда вдруг что-то заболит, нам легче всего бывает принять какую-то таблетку, а не отнестись более внимательно к своему состоянию здоровья и заняться им.

В книге содержится много простых психологических рисуночных тестов для проверки своего здоровья, методов ранней самодиагностики и практик по профилактике и восстановлению здоровья, приводится терапия творчеством, методы творческой релаксации, которые способны многие болезни повернуть вспять.

Хочу обратить ваше внимание на то, что методики самотестирования и самодиагностики по снам, почерку, языку, ногтям, глазам, лицу и т. д., которые приводятся в книге, не являются единственным критерием для постановки диагноза, назначения лечения или показанием для проведения того или иного метода исследования.

Это лишь возможность более внимательно отнестись к себе, своему здоровью, самым ранним симптомам проявления болезни, вовремя начать программу по восстановлению своего здоровья, не дожидаясь, когда изменится функция и строение какого-либо органа и разовьется болезнь. Известный хирург Николай Амосов как-то сказал: «Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым. Они помогут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но... чтобы жить надежно – полагайтесь на себя».

Рисуночная цветотерапия для всей семьи

Кроме этого, в книге можно найти информацию о том, каких правил оздоровления организма придерживаются в Японии, стране долгожителей. Возможно, вы сможете их взять за основу и для вашей программы здорового образа жизни.

Надеюсь, что эта книга поможет вам, вашим детям и близким никогда не болеть и оставаться всегда здоровыми. Здоровья всем!

Глава 1

Проверяем возраст: сколько лет вам на самом деле?

Тест «Ваш биологический возраст»

Тестирование включает в себя четыре простых, но довольно эффективных теста.

Тест № 1. «Аист»

Задание

Для выполнения теста вам понадобится секундомер или часы с секундной стрелкой.

Засеките время, закройте глаза и встаньте на одну ногу, при этом вторая должна быть приподнята над полом примерно на десять сантиметров. Руками можно балансировать, но ни в коем случае нельзя опираться на стены или что-либо еще. Когда уже поймете, что не можете больше стоять в таком положении, откройте глаза и посмотрите на секундомер. Сколько времени вам удалось продержаться?

Оцениваем результат

Если вы простояли в таком положении:

- 30 секунд и более, то ваш биологический возраст около 20 лет;
- 20 секунд – 40 лет;
- 15 секунд – 50 лет.
- менее 10 секунд – 60 лет и больше.

Тест № 2. «Ущипните себя»

Задание

Для выполнения теста вам понадобится секундомер или часы с секундной стрелкой. Засеките время. Затем большим и указательным пальцами сожмите кожу на тыльной стороне кисти. Через пять секунд разожмите пальцы.

Оцениваем результат

Если кожа вернулась в прежнее состояние через:

- 2 секунды – ваш возраст до 30 лет;
- 8 секунд – около 40 лет;
- 10 секунд – около 50 лет;
- 15 секунд – около 60 лет.

Тест № 3. «Ловите линейку»

Задание

Для этого теста необходим помощник и обычная школьная линейка длиной 50 см. Пусть ваш партнер возьмет линейку и держит ее вертикально (цифра 0 должна быть обращена к полу). Ваша рука должна находиться на 10 сантиметров ниже конца линейки. Итак, приготовились. Теперь пусть ваш помощник без предупреждения отпустит линейку. Ваша задача – схватить ее большим и указательным пальцами.

Оцениваем результат.

Если вы поймали линейку:

- на отметке 20 см – ваш биологический возраст – 20 лет;
- на отметке 25 см – 30 лет;
- на отметке 35 см – 40 лет;
- на отметке 45 см – за 50 лет.

Тест № 4. «Зарядка»

Задание

Встаньте прямо, а затем, слегка согнув ноги в коленях, наклонитесь вперед и попытайтесь коснуться руками пола.

Оцениваем результат

Если вам удалось:

- полностью положить ладони на пол – ваш биологический возраст между 20 и 30 годами.
- коснулись пола кончиками пальцев – около 40 лет.
- достали руками лишь до середины голени – около 50 лет.
- едва дотянулись до своих коленок – за 60 лет.

Подведение итогов

Только что вы прошли связанные между собой четыре теста. Теперь сложите все четыре возраста, которые определил этот тест, а затем разделите полученную цифру на 4. Та цифра, что получилась, и есть ваш биологический возраст. Если получилось так, что вас результат огорчил, ничего страшного, значит, надо активно заняться своим здоровьем. Например, поменяйте свое питание, ложитесь спать не позднее 22 часов, утром занимайтесь зарядкой, а днем больше двигайтесь.

Психологические тесты и задания

Через две недели вновь пройдите этот тест, и скорее всего вы увидите, что результат стал другим, он должен улучшиться.

Глава 2

Проверяем работу мозга: ваша предрасположенность к болезни Альцгеймера

Болезнь Альцгеймера является характерным признаком слабоумия. При этом состоянии клетки мозга начинают отмирать, вследствие чего у человека ухудшаются умственные функции.

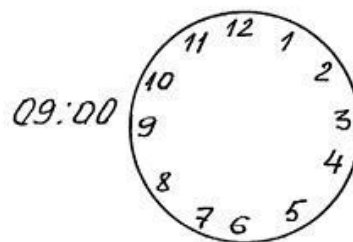
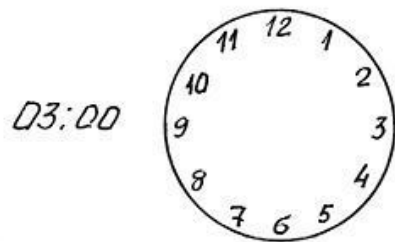
Для проверки работы мозговой деятельности предлагаю пройти несколько тестов, которые помогут вам убедиться в том, что все в порядке, проблем нет или?.. Проверяем.

Тест «Рисуем часы»

Этот простой тест на состояние ваших когнитивных функций поможет выявить предрасположенность к болезни Альцгеймера на самом раннем этапе ее развития.

Задание

Перед вами рисунок, на котором изображены циферблаты часов. Вам следует на них дорисовать стрелки в соответствии с указанным временем, а также указать текущее время, время завтрака, обеда и ужина.



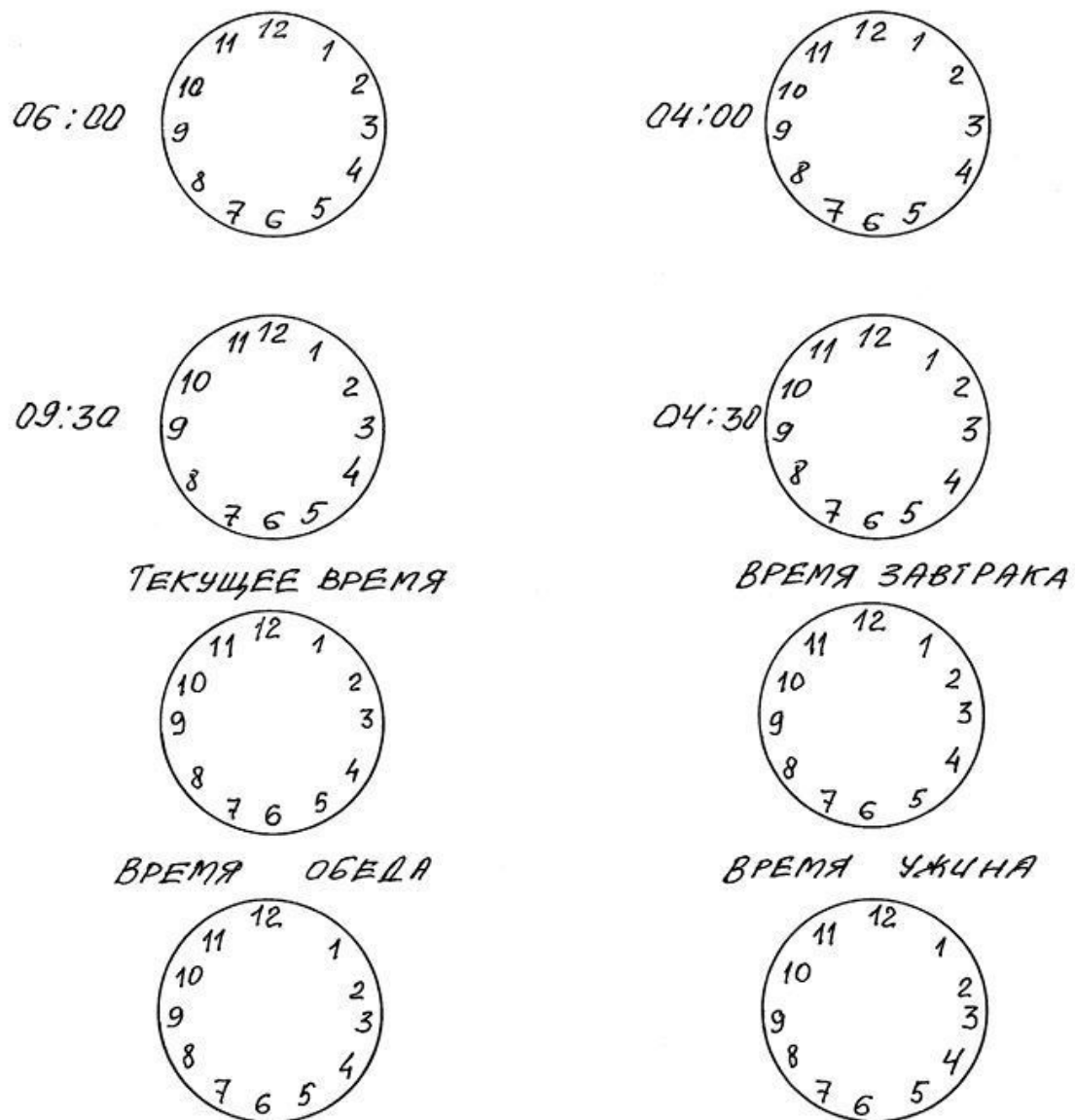


Рис. 1

Подведение итогов

Если вы все задания выполнили без затруднения и быстро, то вам беспокоиться нечего. Но если на каком-то этапе рисования у вас возникали затруднения, особенно с проставлением времени на циферблате часов, то стоит задуматься.

Тест «Рисуем фигуры в зеркальном отражении»

Предельно простой тест, но не для всех. Проследите, как легко или не очень вам удалось справиться с заданием.

Задание

Нарисуйте следующие фигуры в зеркальном отражении.

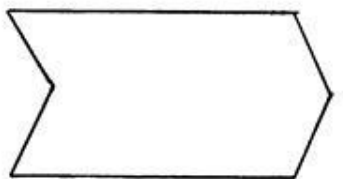
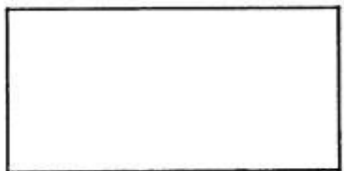
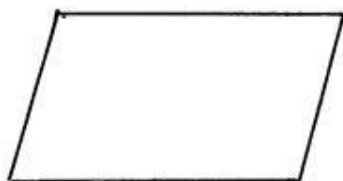
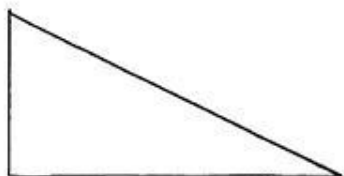


Рис. 2

Тест «Считаем геометрические фигуры»

Задание

Сосчитайте фигуры: прямоугольники, треугольники, круги, шестиугольники, квадраты.

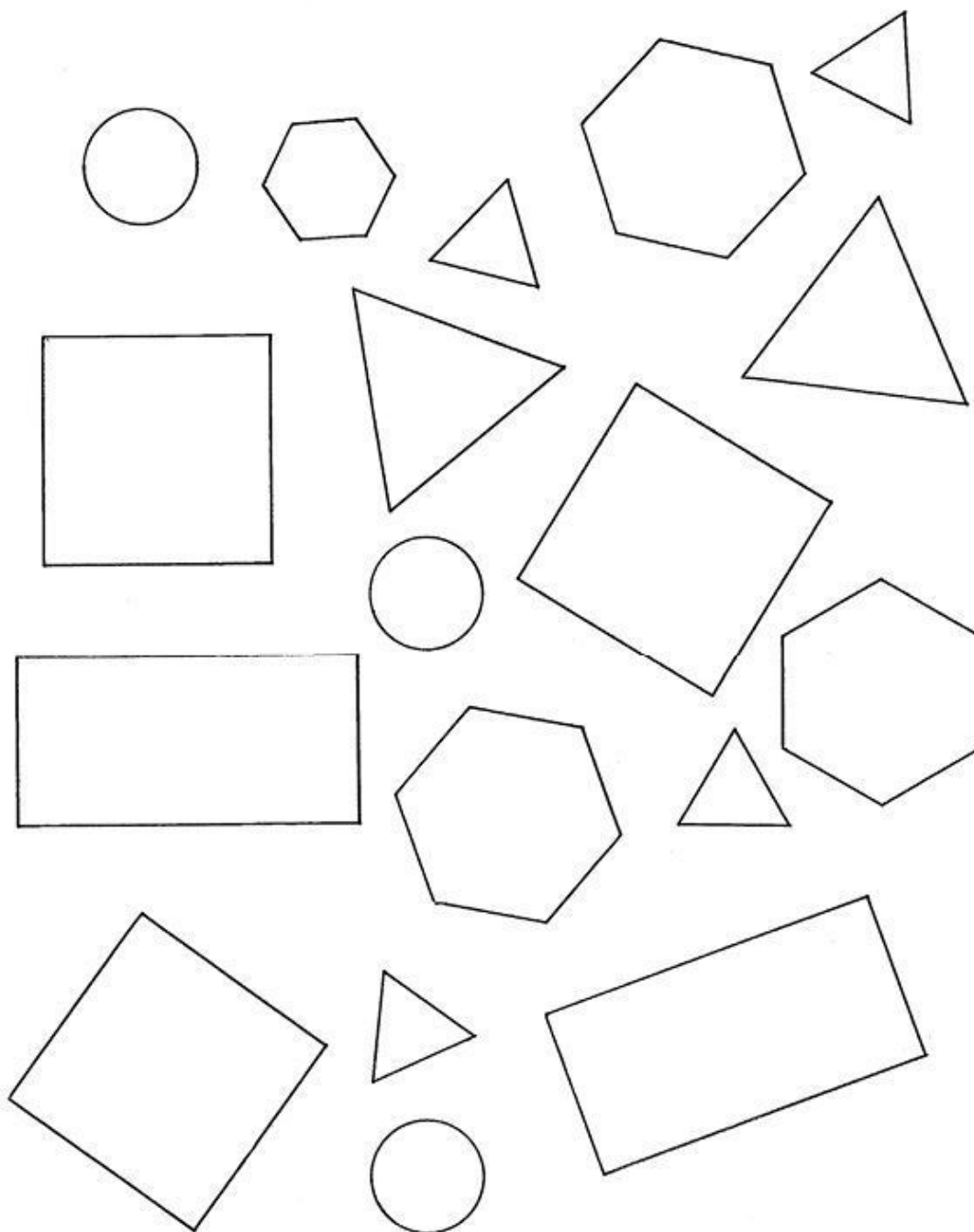


Рис. 3

Тест «На скрытую депрессию»

Порой причиной болезни и ранним симптомом болезни Альцгеймера может быть скрытая депрессия, которая часто встречается у пожилых людей.

Проведем самый простой тест на скрытую депрессию. Для этого нужно внимательно читать вопросы и честно ответить на них самому себе, давая утвердительные или отрицательные ответы.

Вопросы следующие.

1. Утром намного сложнее встать с постели.
2. Трудно собраться перед выходом «в свет», например к друзьям, в кино и т. п.
3. Вокруг стало больше неприятных и недоброжелательных людей.
4. Часто бывают периоды плохого расположения духа, когда ничего не хочется делать.
5. В последнее время неважное самочувствие, чаще беспокоят хронические заболевания.
6. Реже общаетесь с приятелями, соседями, родственниками.
7. Чаще стали наворачиваться слезы на глаза.
8. Стали сильно мерзнуть и стараетесь укутаться потеплее.
9. Неприятны резкие звуки и яркий солнечный свет.
10. Снизился аппетит.
11. В последнее время окружающие стали меньше уделять вам внимания.
12. Фраза: «Утром чувствую себя лучше всего» – это не про вас.
13. Многие вещи, которые раньше радовали, сегодня стали абсолютно безразличны.
14. Можете подолгу лежать в кровати без дела.
15. Время от времени ощущаете беспричинную тревогу.
16. Любимую раньше работу выполняете без бывшего энтузиазма.
17. Воспоминания о прошлом часто приносят острую тоску.
18. Стали часто ссориться с близкими.

Подведение итогов

До трех утвердительных ответов – норма.

До 4–5 утвердительных ответов – склонность к депрессии.

6–9 – депрессия.

Больше 9 – тяжелая депрессия.

Тест «На запоминание 5 слов»

Данный тест предназначен на определение нарушений *функции восприятия* и памяти на ранней стадии болезни Альцгеймера. Тест состоит из двух частей.

Задание

1. Прочтите внимательно 5 слов, которые вы видите, и постарайтесь их запомнить. Далее закройте книгу и сразу их произнесите.

2. Затем следует на 5 минут отвлечься, заняться чем-нибудь, например почитать журнал, поговорить с кем-то по телефону и т. п., после этого снова все эти слова произнести.

Рисуночная цветотерапия для всей семьи

Слова следующие.

1. Рука
2. Ситец
3. Кинотеатр
4. Роза
5. Фиолетовый

Подведение итогов

Каждый правильный ответ – 1 балл. Показатель 5 баллов соответствует норме. Две ошибки и более могут свидетельствовать о признаках болезни Альцгеймера или изначально низкой функции памяти.

Глава 3

Тестируем внимание, память и сообразительность: психологические рисуночные тесты

Для того чтобы ваш мозг активно функционировал, а внимание и память не ослабевали на протяжении всей жизни, их важно постоянно тренировать и проверять. Для этого хорошо подходят различные настольные игры, упражнения, решение математических примеров, изучение иностранных языков, чтение на запоминание отрывков и слов из какого-либо произведения, а также рисунки с заданиями «Найди отличия», которые будут интересны буквально каждому человеку.

Перед вами рисунок, который на первый взгляд может показаться сложным, но на самом деле если хорошо сконцентрировать свое внимание, то можно легко справиться с заданием.

Тест «Найдите отличия»

Задание

Вам потребуются секундомер или часы с секундной стрелкой. Засеките время. В течение 15 секунд рассмотрите рисунок, стараясь запомнить как можно больше самых мелких деталей.

Проверяем

Когда выйдет время, посмотрите на другой рисунок и найдите все отличия также в течение пятнадцати секунд. Посмотрите, чего не хватает на этом рисунке по сравнению с предыдущим?

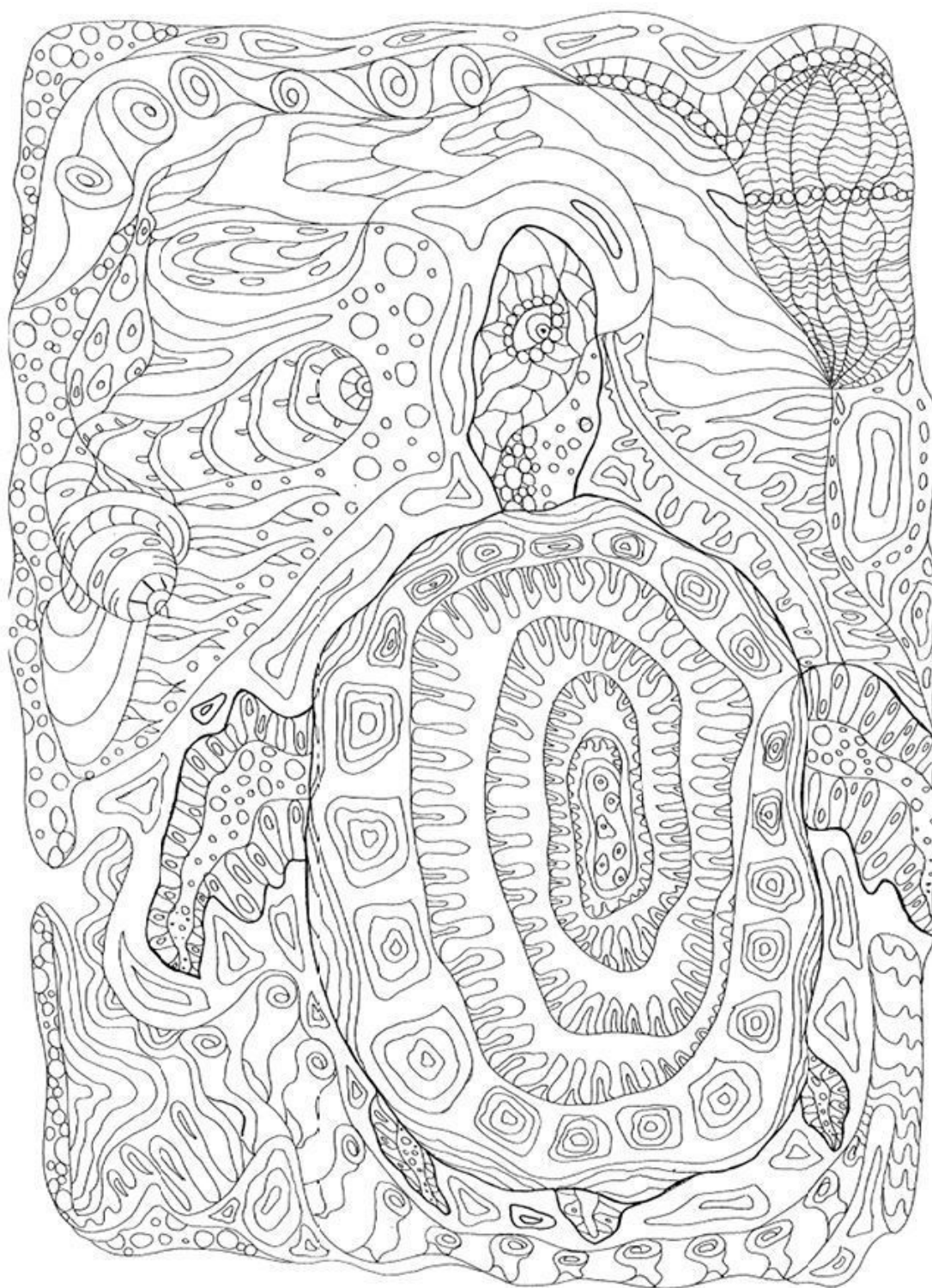


Рис. 4

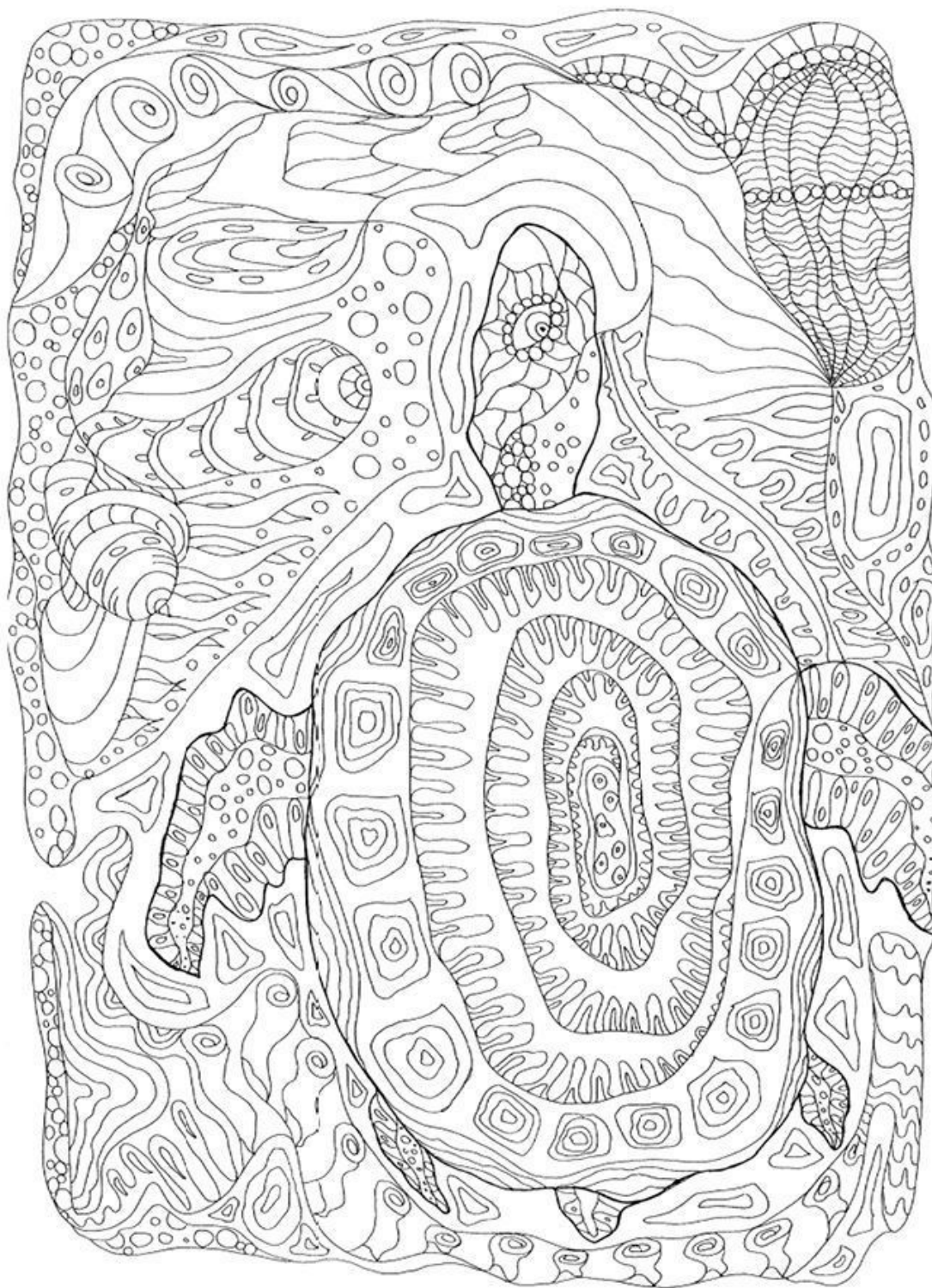


Рис. 5

Запишите найденные отличия. Правильный ответ найдете в приложении в конце книги.

Подведение итогов

Нашли 1–2 отличия – ваша концентрация внимания и умение сосредотачиваться слабые, их необходимо развивать и тренировать.

Нашли 3–5 отличий – это средний результат, продолжайте тренироваться, не останавливайтесь.

Нашли 5–6 отличий – отлично, вы внимательный человек.
Правильный ответ смотрите в приложении 1 цветной вклейки.

Тест № 1. «Запоминаем символы и геометрические фигуры»

Выполняем

Засеките время. В течение 15 секунд рассмотрите рисунок, стараясь запомнить все, что увидели на нем.

Записываем или рисуем

Когда выйдет время, закройте книгу, запишите или зарисуйте на листе бумаги все символы и геометрические фигуры, которые вы запомнили.

Сравниваем

Сверьте свой результат с рисунком.

Оцениваем результат

- запомнили 3–4 символа или геометрических фигур – тренируйтесь и еще раз тренируйтесь!
- запомнили их более 5–7 – золотая середина. Стремитесь к лучшим результатам.
- запомнили 8–10 символов и геометрических фигур – вас можно поздравить с хорошим результатом и хорошей памятью!

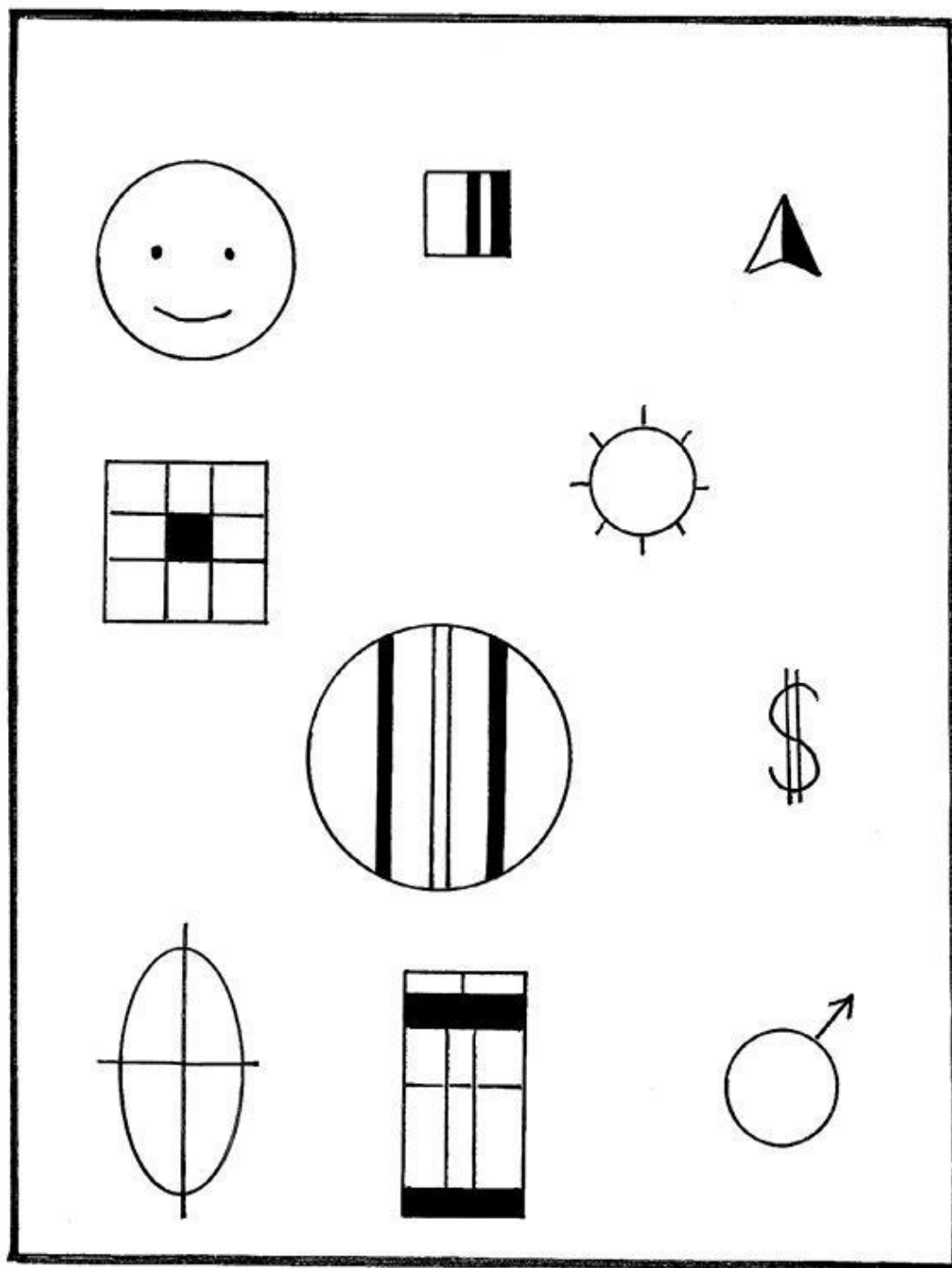


Рис. 6

Тест 2. «Запоминаем символы и геометрические фигуры»

Выполняем

Засеките время. В течение 15 секунд рассмотрите рисунок, стараясь запомнить все, что увидели на нем.

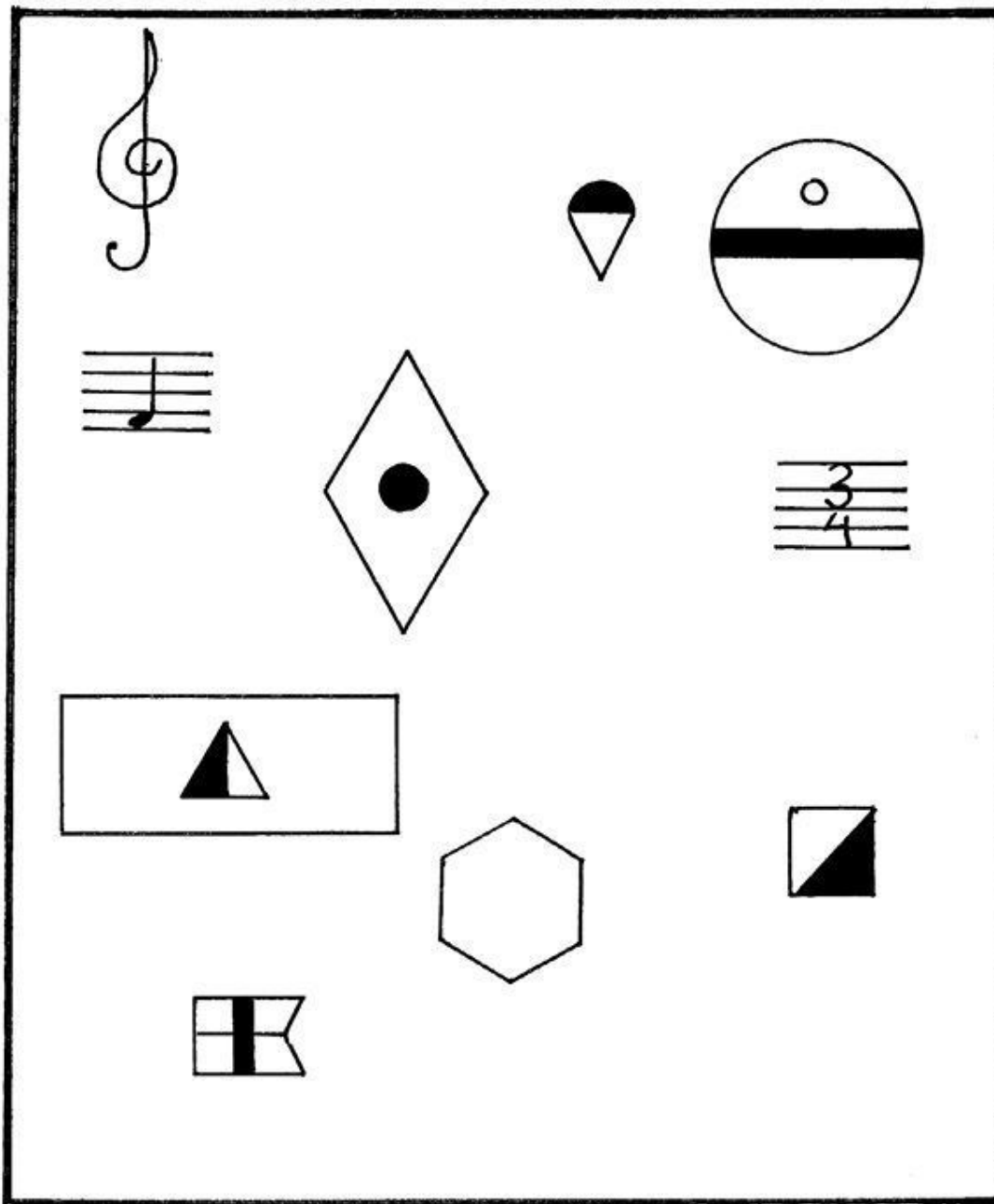


Рис. 7

Записываем или рисуем

Когда выйдет время, закройте книгу, запишите или зарисуйте на листе бумаги все символы и геометрические фигуры, которые вы запомнили.

Сравниваем

Сверьте свой результат с рисунком.

Оцениваем результат

- запомнили 3–4 символа или геометрические фигуры – тренируйтесь и еще раз тренируйтесь!
- запомнили их более 5–7 – золотая середина. Стремитесь к лучшим результатам.
- запомнили 8–10 символов и геометрических фигур – вас можно поздравить с хорошим результатом и хорошей памятью!

Тест «Какой номер у парковки?»

Это простой тест на внимание и сообразительность. Его с легкостью выполняют даже дети, но большой вопрос, ли вы сможете так же? Дело в том, что у взрослых с выполнением этого теста почему-то дела обстоят иначе, часто выполнить его им довольно затруднительно. Проверьте себя.

Задание

Посмотрите внимательно на рисунок и ответьте на вопрос: какой номер у парковочного места, на котором стоит автомобиль?

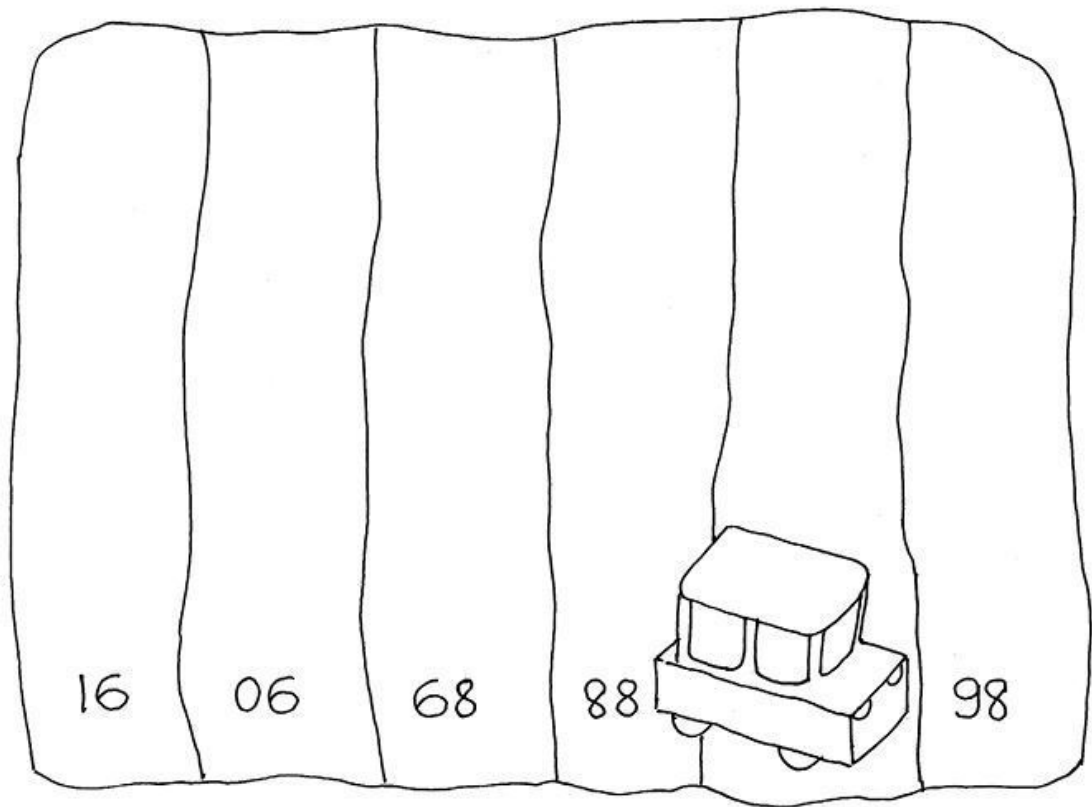


Рис. 8

Правильный ответ смотрите в приложении 2 в конце главы.

Тест «В какую сторону едет автобус?»

Задание

Посмотрите внимательно на рисунок и попробуйте определить, в какую сторону едет автобус?

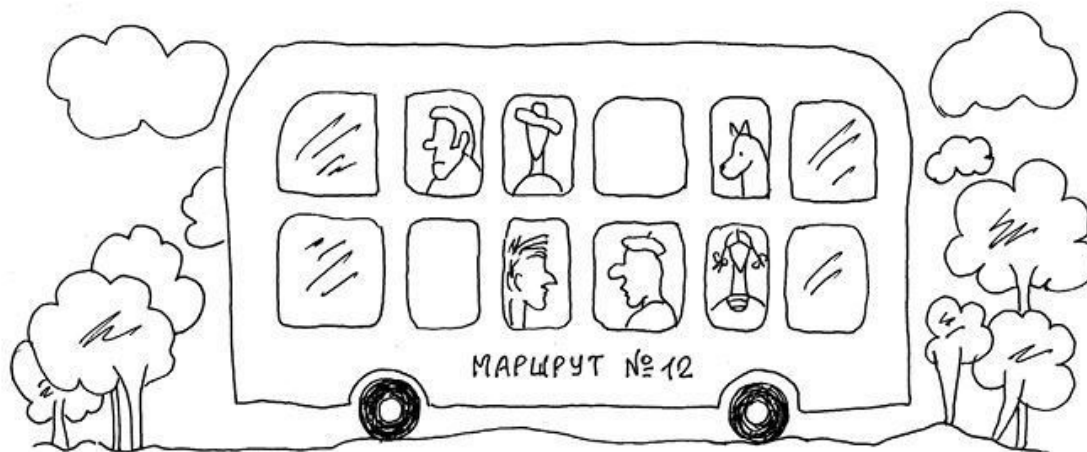


Рис. 9

Правильный ответ смотрите в приложении в конце главы.

Приложение

Приложение 1

См. цветную вклейку.

Приложение 2

Номер парковочного места 87. Переверните рисунок на 180 градусов, и вы увидите, что все номера записаны в порядке возрастания, а именно: 86, 87, 88, 89, 90, 91.

Приложение 3

Автобус едет в левую сторону. Двери автобуса расположены с правой стороны, а на рисунке их не видно.

Глава 4

Тестируем и проверяем, насколько здоров ваш организм

Согласитесь, что иметь объективное представление о состоянии собственного организма не только полезно, но и подчас жизненно необходимо. Оно реально поможет вам избежать проблем со здоровьем и, возможно, вовремя предупредить дальнейшее развитие тяжелого заболевания.

Тесты, которые предлагаются ниже, довольно простые, их может провести каждый человек самостоятельно и таким образом проверить свое здоровье. В случае каких-либо отклонений не ставьте себе диагноз, вам просто необходимо будет пройти медицинское обследование.

Тест «Здоровы ли ваши суставы?»

Тест № 1. Проверяем коленные суставы

Присядьте на корточки и пройдите на носках 2–3 метра. Если возникают проблемы, стоит обследовать коленные и голеностопные суставы.

Тест № 2. Проверяем мышцы и гибкость суставов стопы

Встаньте босиком на гладкий пол и подравняйте носки. Затем, одновременно сгибая и разгибая пальцы стоп и не отрывая пятки от пола, двигайтесь вперед.

Далее измерьте сантиметровой лентой расстояние, которое вы сумели пройти гусеничным ходом за 20 секунд.

Если вам от 10 до 50 лет и у вас крепкие мышцы стоп, результат должен быть не менее 30 см.

Чтобы проверить гибкость суставов стопы, попробуйте пройти на носках в полном приседе 20 метров. Если у вас гибкие суставы, вы не испытаете при этом никаких затруднений.

Тест № 3. Проверяем балансировочную функцию

Для определения участия стоп в балансировочной функции попробуйте, стоя на одной ноге, надеть носок на другую ногу. Если эта функция стоп сохранена, то вы легко выполните это задание.

Тест «Здоров ли ваш позвоночник?»

Почему важно знать, здоровый ли у вас позвоночник, даже если спина не болит? Здоровый позвоночник, а в особенности его шейный отдел, влияет на качество снабжения кровью нашего мозга и соответственно на его работу. Здоровый позвоночник влияет и на работу всех внутренних органов.

Тест № 1. Проверяем, насколько гибкий и ровный позвоночник

Для того чтобы узнать, насколько у вас гибкий и здоровый позвоночник, выполните три простейших функциональных теста.

Тест № 1

Поставьте ноги вместе и максимально наклонитесь вперед. Если вы коснулись пола ладонями, получаете 4 балла, пальцами – 3 балла, не смогли дотянуться до пола, то 0 баллов.

Тест № 2

Поставьте ноги прямо, на ширине плеч. Не двигая тазом, наклонитесь влево, затем вправо, скользя руками по ноге. Если вы коснулись пальцами икр – 4 балла, достали до колена – 3 балла, не дотянулись до колена – 0 баллов.

Тест № 3

Лежа на спине, заведите ноги за голову. Если можете коснуться пола прямыми ногами – 4 балла, дотянулись до пола слегка согнутыми ногами – 3 балла, сильно согнутыми ногами – 2 балла, совсем не смогли коснуться пола – 0 баллов. Делайте это упражнение очень осторожно, без насилия над собой.

Подведение итогов

Вы набрали 12–8 баллов: ваш позвоночник обладает отличной гибкостью. Всё, что вам нужно, это поддерживать форму.

Вы набрали 7–4 балла: вы подрастеряли былую гибкость. Но все еще можно исправить – занятия физическими упражнениями помогут вернуть форму.

Вы набрали 3–0 баллов: ваша гибкость оставляет желать лучшего. Вероятно, вы и сами ощущаете ее недостаток в повседневной жизни. Только регулярные и продолжительные тренировки вернут вашему позвоночнику желанную гибкость и здоровье.

Тест № 4

Еще один дополнительный тест на проверку позвоночника, с помощью которого вы можете узнать, насколько он у вас ровный.

Задание

Попробуйте завести руку за спину (одну сверху – через плечо, другую снизу, от пояса, и соединить пальцы. Потом поменяйте руки.

Подведение итогов

Если позвоночник ровный, руки легко смыкаются в любом положении. При искривлении позвоночника – в одном из положений руки сомкнуть труднее, а иногда невозможно.

Тест «Здорово ли ваше сердце?»

Тест № 1

Этот тест поможет определить работу вашего сердца по пульсу. Конечно, это лишь один из показателей, по которому можно проверить, насколько здорово ваше сердце.

Задание

Сначала определим частоту сердечных сокращений. Для этого сядем и 5 минут посидим спокойно в тишине. Затем возьмите вашу руку и положите четыре пальца другой руки на внешнюю сторону запястья. Нащупайте пульс. Засеките на ваших часах одну минуту и посчитайте количество сердечных сокращений

Подведение итогов

У вас 60–80 ударов в минуту? Это норма.

Если получилось менее 60 ударов – признак брадикардии, но у спортсменов может быть нормой. Если вы занимались спортом последний раз в детстве, то лучше проконсультироваться у кардиолога.

Если ваш пульс выше 80 ударов – это является признаком тахикардии.

Такая частота также может быть реакцией на стресс и переутомление. В этом случае рекомендуется проверить, как ваше сердце переносит нагрузку. Для этого выполните 60 подскоков за 30 секунд и сразу же замерьте пульс. (Делать осторожно! Прислушайтесь к своему организму, прежде чем давать нагрузку). Чем меньше он отличается от пульса в состоянии покоя, тем лучше.

Тест № 2

Тест также на проверку работы сердечно-сосудистой системы.

Задание

Ответьте на следующие вопросы, отвечая честно самому себе «да» или «нет»:

Бывают ли у вас отеки на ногах к концу рабочего дня?

Бывают ли у вас давящие боли за грудиной или в области сердца в состоянии покоя?

Бывают ли у вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?

Бывают ли у вас боли в сердце при физической нагрузке?

Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице?

Бывает ли у вас учащенное сердцебиение?

Часто ли вы в детстве болели ангинами?

Бывает ли у вас повышенное артериальное давление?

Бывают ли у вас колющие, ноющие боли в сердце?

Бывают ли у вас неприятные ощущения в сердце после психоэмоциональных нагрузок?

Подведение итогов

Ответы оцениваются следующим образом: «ДА» – 2 балла, ответ «НЕТ» – 0.

Если вы набрали от 0 до 5 баллов и у вас нет жалоб: система функционирует в пределах нормы.

От 5 до 10 баллов: система работает с нагрузкой. Это состояние требует повышенного к ней внимания.

Если 10 баллов и более: система перегружена. Выявленные симптомы могут сигнализировать либо о начальных, либо уже сформированных патологических процессах. Первое,

что нужно сделать – изменить образ жизни. Но вначале рекомендуется обследование, так как любой патологический процесс – это следствие, и он имеет причину.

Тест «Здорова ли ваша дыхательная система?»

Тест № 1

Этот очень простой тест на дыхание, не требующий применения какой-либо аппаратуры, поможет рассказать о вашей предрасположенности к заболеванию дыхательной системы.

Возьмите секундомер или часы с секундной стрелкой.

Сядьте, сделайте 3–4 глубоких вдоха и выдоха. После глубоко вдохните, затем сделайте выдох и задержите дыхание.

У здорового человека время задержки составляет в среднем 25–30 секунд. Спортсмены могут задерживать дыхание на 60–90 секунд.

Отдохните 2–3 минуты. Сделайте несколько обычных вдохов и выдохов, затем – вдох (около 80 % от максимального) и задержите дыхание. Засеките по секундной стрелке время.

Средний показатель для взрослого здорового человека – 40 секунд. У тренированных людей этот показатель может быть больше.

При хронических заболеваниях лёгких, переутомлении время задержки на вдохе и выдохе может резко уменьшиться. Если такое произойдет, повторите пробу после отдыха. Если ваш результат не улучшился, то стоит обратиться к врачу и сделать более тщательное обследование.

Тест № 2

Зажгите спичку, затем вытяните руку со спичкой перед собой. Сделайте глубокий вдох через нос, а выдыхайте через рот, при этом, стараясь задуть пламя. Сколько попыток вам потребовалось для этого?

Если несколько, то не исключено, что ваша дыхательная система ослаблена. Возможные причины: курение, отсутствие занятий спортом, какие-либо хронические заболевания дыхательных путей.

Тест «Здорова ли ваша щитовидная железа?»

Тест состоит из четырех простых тестов, которые вам расскажут о вашей предрасположенности к заболеваниям щитовидной железы.

Тест № 1

Задание

Обычно отклонения в работе щитовидной железы сопровождаются чуть заметным дрожанием пальцев, но человек на это практически никогда не обращает внимания.

Закройте глаза, вытяните руки вперед, раздвиньте пальцы в стороны и попросите кого-нибудь положить на них тонкий лист бумаги.

Подведение итогов

Если лист бумаги начнет отчетливо дрожать вместе с пальцами, вам стоит посетить эндокринолога.

Тест № 2

Этот тест поможет вам выявить вашу предрасположенность к диффузному токсическому зобу.

Задание

Ответьте на следующие вопросы – «да» или «нет»:

1. Вы страдаете от хронических заболеваний (ангины, тонзиллита, кариеса)?
2. У вас увеличена щитовидная железа?
3. Вы слишком раздражительны?
4. У вас часто появляется ощущение усиленного сердцебиения?
5. Вы страдаете от бессонницы?
6. Бывает ли так, что ваши пальцы дрожат?
7. Температура вашего тела всегда повышена?
8. Вы всегда голодны?
9. У вас повышено кровяное давление?
10. Ваш вес постепенно снижается?

Подведение итогов

За каждый ответ «да» на утверждения 2, 5 и 9 поставьте себе по 2 балла, за ответы «да» на все остальные утверждения – по 1 баллу. Подсчитайте количество баллов. Если вы набрали более 5 баллов, нужно как можно быстрее обратиться к эндокринологу.

Тест № 3

Этот тест поможет выявить вашу предрасположенность к гипотиреозу (пониженной функции щитовидной железы).

Задание

Ответьте на следующие вопросы – «да» или «нет»:

1. Вы постоянно мерзнете?
2. Вы мало едите, но, несмотря на это, ваш вес все время увеличивается?
3. Вы быстро утомляетесь?
4. У вас постоянно снижена температура?

5. У вас ухудшилась память?
6. Вы медлительны и заторможены?
7. Ваш пульс меньше 60 ударов в минуту?
8. У вас сухая, шелушащаяся кожа?
9. У вас возникают отеки?
10. Вам трудно сосредоточиться?

Подведение итогов

За каждый ответ «да» начислите себе по 1 баллу. Подсчитайте общий итог. Если вы набрали 5 и более баллов, нужно обязательно обратиться к эндокринологу.

Тест № 4

Тест поможет вам выявить вашу предрасположенность к гипертиреозу (повышенной функции щитовидной железы).

Ответьте на следующие вопросы – «да» или «нет»:

1. Температура вашего тела всегда слегка повышена?
2. Ваша кожа всегда влажная и горячая?
3. Ваш пульс более 80 ударов?
4. Вы излишне суетливы?
5. Вы страдаете от бессонницы?
6. Вы очень раздражительны?
7. Вы страдаете от частых поносов?
8. Ваши пальцы дрожат?
9. У вас постепенно развивается пучеглазие?
10. Вы постепенно худеете, несмотря на постоянный голод?

Подведение итогов

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу. Подсчитайте итог.

Если вы набрали 5 и более баллов, нужно обязательно обратиться к эндокринологу.

Тест «Проверка работы щитовидной железы»

Еще один простой тест на проверку щитовидной железы. Для этого вам потребуется зеркало, стакан воды и хорошо освещенное помещение.

Наберите воды в стакан и станьте напротив зеркала так, чтобы ваша шея была хорошо освещена. Обратите внимание на область ниже гортани. Сделайте глоток воды и слегка наклоните голову назад, поднимая вверх подбородок. Наблюдайте за шеей, проглатывая воду. Иногда, чтобы как следует рассмотреть щитовидку, требуется сделать несколько глотков воды. Если для области щитовидной железы характерна несимметричность или во время глотания на одной из сторон щитовидной железы выступает бугорок, пройдите медицинское обследование.

Тест «Насколько у вас хорошее зрение?»

Зрение может ухудшаться постепенно, именно так происходит довольно часто. Многие при этом просто отмахиваются от тающих опасность симптомов, думая, что их глаза, возможно, устают от чтения книг, компьютеров и телевизоров. В зрелые же годы чаще всего вообще списываем любые отклонения на возрастные изменения в организме. На самом деле даже самые, казалось бы, безобидные недомогания глаз могут быть сигналами надвигающейся или уже существующей угрозы для зрения. За такими симптомами могут скрываться серьезные заболевания, такие, например, как близорукость, дальнозоркость, глаукома, катаракта.

Чтобы не упустить начало заболевания, его ключевой момент, когда зрение еще можно восстановить, очень важно научиться проверять зрение самостоятельно. Особенно актуально это в том случае, когда вам действительно некогда посетить специалиста.

Проверить свое зрение можно по таблице, которую найдете на цветной вклейке (рис. 10).

Для этого вам необходимо совершить следующую последовательность действий:

1. Голова должна находиться ровно напротив таблицы на расстоянии 33 см.
2. Оба глаза должны быть открыты, шуриться не нужно.
3. Расположите напротив одного из глаз листок непрозрачной бумаги или прикройте его ладонью.
4. Попробуйте прочесть самый мелкий шрифт.
5. Если это не удастся, читайте более крупный шрифт.
6. Выполните те же действия с другим глазом.

Оценка результатов теста

В норме необходимо читать самый мелкий шрифт (острота зрения вблизи в этом случае = 1.0).

При затруднении в чтении рекомендована очная консультация врача-офтальмолога.

Вы можете пройти еще два теста для проверки зрения, которые приводятся ниже.

Тест № 1

Этот простой визуальный тест поможет выявить у вас наличие астигматизма. Астигматизм – это нарушение зрения, вызванное дефектом глаза, чаще всего его роговицы или хрусталика. Вследствие этого заболевания человек утрачивает остроту зрения.

Задание

Отступив примерно 3 шага от рисунка (рис. 11), закройте один глаз и внимательно посмотрите на него. Что вы видите?

Все ли линии кажутся вам одинаково четкими?

Все ли они одинаковой толщины?

Все ли оси одинакового цвета?

Если хотя бы на один из контрольных вопросов вы ответили отрицательно, то, скорее всего, ваши глаза подвержены астигматизму. При нормальном зрении все линии выглядят одинаковыми.

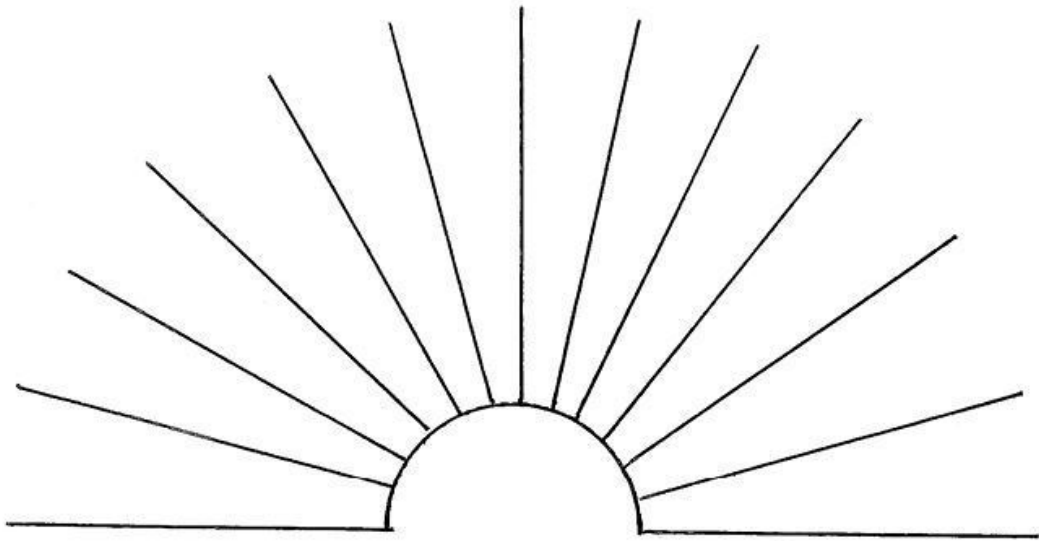


Рис. 11. Тест на проверку астигматизма

Тест № 2

Этот тест называется тестом Амслера. Тест специально разработан для выявления нарушений в работе центральной части сетчатки глаза.

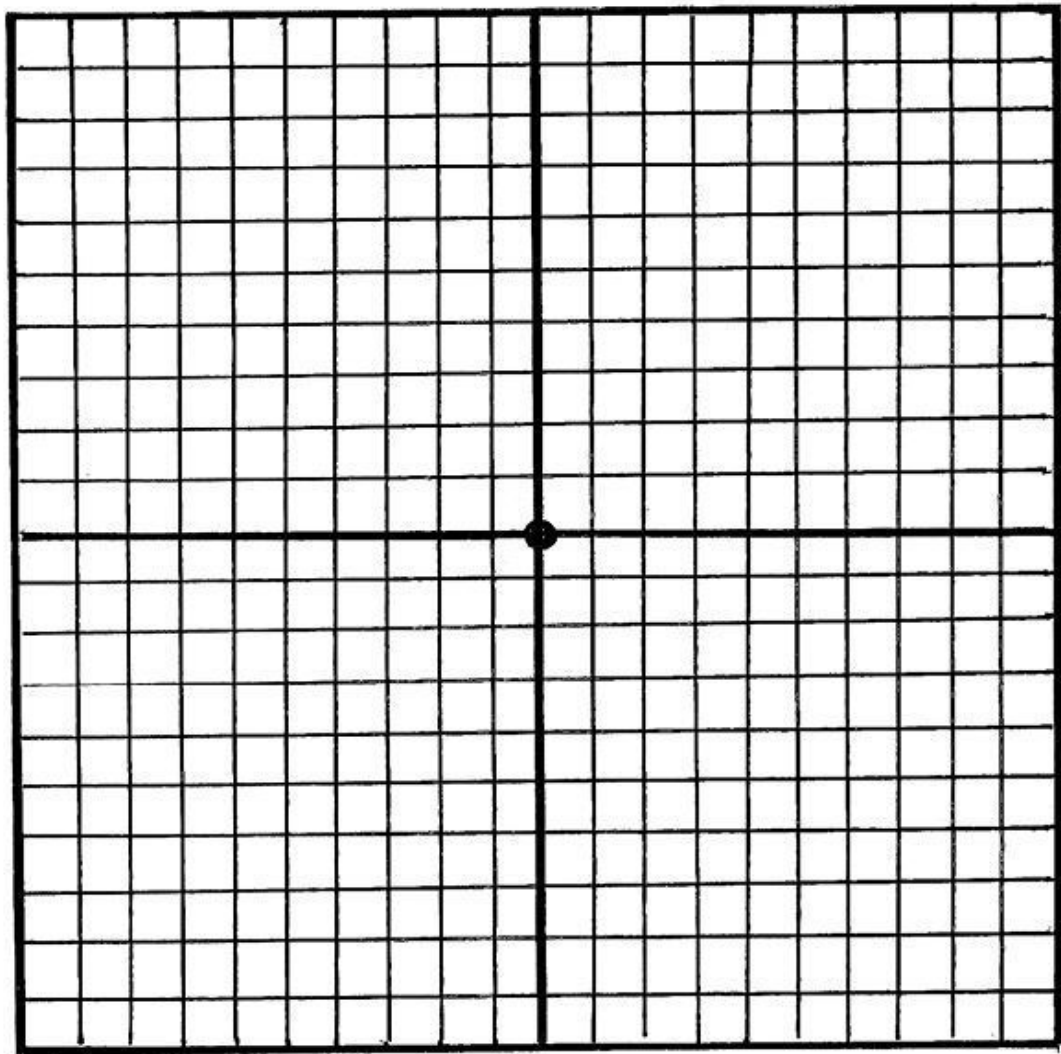


Рис. 12. Тест Амслера

Задание

Сядьте примерно в тридцати сантиметрах от рисунка. Посмотрите на него одним глазом, закрыв другой. Внимательно смотрите на черную точку в центре круга, сфокусируйте на ней свое зрение. Затем поменяйте глаза.

Рисуночная цветотерапия для всей семьи

Обратить внимание

- все ли линии вокруг черной точки в центре кажутся вам четкими и прямыми или возникли какие-то искривления?
- не появились ли в процессе выполнения теста какие-либо пятна или пятно?

Подведение итогов

Если вы увидели линии искривленными, пятна и точки, следует пройти медицинское обследование.

Тест «Здоровы ли ваши волосы?»

Уверена, что почти каждый человек хотел бы знать, насколько у него здоровые волосы. Тест будет предельно простым.

Задание

Вам понадобится стакан воды. Возьмите несколько своих волосков и бросьте их в воду в стакане. Внимательно наблюдайте, что происходит.

Подведение итогов

Если ваши волосы стали тонуть, это означает, что они хрупкие и ослабленные, хотя, возможно, на первый взгляд и кажутся здоровыми.

Если ваши волосы остаются на поверхности, то они в хорошем состоянии.

Глава 5

Ранняя самодиагностика заболеваний по внешним признакам

Самодиагностика по снам

Диагностика с помощью снов известна людям с давних пор. В классических трактатах китайской медицины, относящихся к первому тысячелетию до нашей эры, различные сны соотносятся с патологиями определенных органов. Эти данные не устарели до сих пор. Сны предупреждают нас о надвигающейся болезни еще тогда, когда нет, казалось бы, никаких симптомов, никакого дискомфорта и усталости. Поэтому тревожные, неприятные сны нельзя оставлять без внимания, так как они заранее могут сигнализировать о приближении болезни на фоне пока еще спокойного физического состояния. Нам следует лишь научиться понимать и расшифровывать сон, в котором главными действующими лицами являются органы нашего тела, и тогда можно составить точное впечатление о состоянии нашего здоровья.

Как же все же выделить подобные сны из числа других и расшифровать? Основная отличительная особенность таких «диагностических» снов – это их относительная простота, иногда даже примитивность. Образы и действия в них обычно повторяются, они как бы «ходят» по кругу. Цветовая гамма в них довольно ограничена, в ней отсутствуют яркие, жизнерадостные краски.

Каждый орган по-своему, с помощью только ему свойственных образов проявляет себя в сновидении. Это не значит, что все люди без исключения будут видеть одни и те же сны. Каждому человеку свойственна своя знаковая система, свои образы и символы сновидений при различных заболеваниях. Выработайте привычку записывать свои сны. Тогда ваши записи помогут вам понять проблему со здоровьем и вовремя выявить заболевание. Следует быть особенно внимательным, если тревожный, настораживающий и ярко запоминающийся сон вы увидели дважды. В этом случае сразу же принимайте меры, займитесь обследованием своего здоровья.

Возьмите себе на заметку

Касаткин В.Н., советский ученый, доктор медицинских наук, который 40 лет посвятил изучению сновидений¹, считает, что не стоит беспокоиться о тревожном сновидении, пока тревожный сюжет не повторится хотя бы несколько раз за одну неделю. В этом случае ваше здоровье под угрозой и обращение к врачу необходимо.

Касаткин В.Н. обратил внимание на то, что физиологическое состояние человека почти всегда находит отражение в его снах.

Так, голодному всю ночь напролет снится различная еда, которую он ест вилкой или хватает руками, но ест бесконечно и никак не может насытиться.

Перепивший на ночь чая в своих снах постоянно ищет туалет или пытается пристроиться где-то помочиться, но что-то или кто-то ему непременно мешает.

¹ Касаткин Василий Николаевич, доктор медицинских наук, психоневролог, посвятивший 40 лет своей лечебной практики изучению снов больных и здоровых людей. В его «Теории», нашедшей признание во всем мире, описаны сновидения (27 300 сюжетов) 1410 пациентов. На их основании сделаны фундаментальные выводы о природе наших снов, о том, как распознать болезнь, симптомы которой проявятся спустя какое-то время (дни, месяцы, а иногда и годы)

Здоровому человеку при длительном воздержании, неважно, мужчина это или женщина, сновидение рисует пикантные ситуации или яркие сексуальные сцены.

Если говорить о связи наших сновидений с болезнью, то, изучая эту связь, группа ученых под руководством Касаткина В.Н., сделала следующие общие выводы:

- с заболеванием увеличивается частота появления сновидений в течение одной ночи, у здоровых людей сны возникали в 70 % случаев сна, у больных – в 85–100 %.
- до появления явных признаков болезни сновидения начинают принимать неприятный и даже кошмарный характер.
- неприятные образы и сцены в сновидениях повторяются и связаны с особенностями заболевания.

Образы в сновидениях, связанные с различными заболеваниями

Заболевания желудочно-кишечного тракта – снятся неприятные сцены, связанные с видом или едой испорченных пищевых продуктов, рвотный акт. Более тяжелые заболевания связаны с болью в области желудка: сцены ранений, повреждений в области желудка.

Заболевания кишечника – вид фекалий, уборных, стремление совершить акт дефекации.

Заболевания легких – неприятные сцены связаны с грудной клеткой и актом дыхания: засыпание землей, наваливание различных тяжестей на грудь. Может присниться, что человек пролезает через узкое отверстие или где-то в тесном месте застревает его грудь, носит неудобную, стесняющую дыхание одежду, поднимается в гору, ощущает удушье, тревогу, страхи.

Ангина – почти всегда все сюжеты и образы связаны с горлом. Например, ранение в горло, вытягивание из горла окровавленной острой ленты, выделение крови или кровянистой слизи и т. п.

Заболевания ног – это сцены, связанные с повреждением ног: ранения, травмы, операции, нагноения, хождение по грязи. Может присниться, что вы попали в капкан или ходите босиком по снегу либо грязи, или ваши ноги увязают в болоте.

Сердечные заболевания – как правило, все сюжеты связаны с областью сердца: страх смерти, образы смерти. Иногда происходят внезапные пробуждения, связанные также с безотчетным страхом смерти.

Кожные болезни – по телу ползают насекомые.

Болезни пальцев рук – трудно или невозможно что-либо достать или записать.

Грипп, простуда, ОРЗ – снятся купание в холодной или мутной воде, принятие холодного душа.

Головные боли – снятся ранения головы, тесный головной убор, неудобная прическа.

Аппендицит – снятся резано-колотые кровавые раны.

Высокая температура – войны, драки, кошмары.

Неврастения – нахождение на незнакомой закрытой территории, в чужом городе. Обычно мысли потенциальных неврастеников связаны с жизненной проблемой, которая провоцирует развитие болезни. Сильное перевозбуждение мозга – и вот уже снятся сцены драк, войн, быстрой езды.

Почки, мочевой пузырь – снятся скитания по опасным и неизвестным местам, сопровождающиеся гнетущим страхом. Могут сняться какие-то гниющие предметы, а также подземелья, погреба, кладовые. Типичны во сне в этих случаях кости и скелеты, а также похороны.

Болезнь печени – снятся сырое мясо, кровавые сцены.

Самодиагностика по почерку

Хорошо известно, что на протяжении всей жизни наш почерк постоянно меняется из-за значительных изменений, происходящих в нашем организме. Он может становиться то хуже, то лучше. Так, в школе ребенок только начинает обучаться навыкам письма, а в подростковом периоде, к 13–14 годам, его почерк уже меняется и приобретает свои индивидуальные черты. Но в студенческие годы у многих почерк портится, и чаще всего из-за того, что приходится быстро и много конспектировать и писать. Тем не менее считается, что к 25–30 годам почерк формируется окончательно. Когда человек стареет, происходят снова изменения почерка, так как падает скорость письма, исчезает четкость линий, ухудшаются и другие характеристики.

Мы все разные, и каждый из нас имеет свой собственный уникальный почерк, который содержит ценную информацию не только о нашем характере и его психологических особенностях, но и наших заболеваниях. В основном хорошо поддаются диагностике по почерку болезни центральной нервной системы и мозговой деятельности.

Анализ почерка помогает выявить болезнь на самых ранних стадиях, что в свою очередь позволяет вовремя начать лечение и затормозить развитие болезни. Проверить себя можно следующим образом.

Проверяем

Для самодиагностики почерка вам необходимо написать небольшой текст на листе формата А4 (без линий и клеток) в спокойном состоянии. При этом вам надо постараться предельно абстрагироваться и писать так, как пишете обычно, не думая, что по данному тексту будете проводить диагностику. Для чистоты результата тестирования лучше написать хотя бы 3 текста на отдельных листах бумаги. Тогда вы будете иметь не один образец своего почерка, а несколько, что поможет лучше увидеть его общие закономерности.

Смотрим, что не так

- **при повышенном артериальном давлении** сила нажима на ручку становится неравномерной, поэтому текст будет выглядеть то жирно, то слабо написанным;
- **при миопии (близорукости)** увеличиваются размер букв, пробелы между словами, толщина линий, способность придерживаться линий;
- **при сильном гормональном всплеске** в почерке появляются причудливые, размашистые петли;
- **при алкоголизме** можно наблюдать дрожащий неразборчивый почерк с сильно волнистыми и зигзагообразными буквами;
- **при слабой энергетике, депрессивном состоянии** почерк становится очень слабым, линии еле просматриваются;
- **при болезни Паркинсона** почерк приобретает характерное «зубчатое» дрожание, в некоторых местах нажим становится наиболее сильно выражен. Почерк становится рваным, неравномерным, очень мелким (таким, что порой человек сам не может прочесть, что написал), уменьшающимся по ходу письма. Это связано с тем, что больной пытается строго контролировать себя и унять дрожание рук;
- **при болезни Альцгеймера (деменции)** в самом раннем развитии заболевания заметно, что внутренние черты личности остаются сохранными, но выпадают связи между важнейшими отделами центральной нервной системы. Это хорошо заметно в почерке в виде внезапного выпадения окончаний в словах. Нет еще старческого, сосудистого символического дрожания. Оставшиеся привычные мозговые связи дают уверенность начертания при полном или частичном нарушении смысловой части написанного. Отчетливо заметен феномен «патологических точек», когда этот знак препинания появляется в самых неожиданных местах. Таким образом отражается потребность мозга в усиленной перепроверке выходящей информации,

подаваемой в виде сигналов на письмо. Далее, в ходе течения заболевания появляется специфическое сосудистое «дрожание» почерка, нарушается его динамика, структура, искажаются символы. А еще позднее почерк становится печатного вида: буквы и цифры теряют форму до условного начертания, и все это происходит в результате нарушения связей между мозговыми структурами. Также часто появляются повторяющиеся словесные окончания в виде «телефонного провода», пока текст окончательно не деформируется, что характеризует нарастающий распад личности, наступает деменция (слабоумие);

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.