



АУДИАЛЬНАЯ ПСИХО-КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ»

Если Вы

- испытываете различные неприятные ощущения в теле,
- прислушиваетесь к работе Вашего организма,
- часто отмечаете усталость и отсутствие сил,
- и если состояние Вашего здоровья вызывает у Вас тревогу и опасения,

то эта программа для Вас!

Несмотря на революционное развитие медицины и геометрический прогресс наименований новых лекарственных средств, сама медицинская статистика из года в год сообщает о неуклонно возрастающих цифрах заболеваний и расстройств, особенно сердечно-сосудистых. По всей видимости, причина кроется в самой природе человека, в его образе жизни - все возрастающие нагрузки на психику, информационные перегрузки, необходимость параллельно решать множество задач, хроническая нехватка времени на отдых. Все это описывается одним коротким словом «стресс».

В отличие от животных, находящихся в естественных условиях обитания и подвергающихся эпизодическим кратковременным стрессам, у людей ситуации стресса могут длиться часы, дни, годы и даже всю жизнь. Более того, к одним ситуациям могут добавляться другие и третьи, и человек уже находится в целом комплексе неразрешимых проблем. Именно пребывание в хроническом стрессе делает наш организм таким уязвимым.

Психика человека устойчива и приспособляема, но и у нее есть свой предел. Когда этот предел преодолевается, наступает срыв адаптации (приспособляемости), что клинически проявляется в повышении артериального давления, нарушениях сердечной деятельности, расстройствах метаболических процессов и постепенному развитию хронических заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых.

В аудиальной психокоррекционной программе «ЗДОРОВЬЕ» в неосознаваемой («неслышимой» сознанием) форме встроены специально разработанные суггестивные (внушаемые) установки, которые проникают непосредственно в подсознание человека, нормализуя ее регулятивную функцию, а, как следствие, и работу органов и систем.

Помимо этого, в программу «ЗДОРОВЬЕ» вмонтированы физиологические акустические сигналы (в том числе волновые колебания звукового диапазона, записанные от различных органов абсолютно здорового человека), которые благодаря эффекту акустического резонанса «подстраивают» под нормальный физиологический ритм работу органов и систем.

АПК-программа «ЗДОРОВЬЕ» позволяет в домашних условиях нормализовать нейрогуморальные регулятивные процессы мозга, повысить стрессоустойчивость, и привести в норму психофизиологическое состояние человека.

АПК-программа «ЗДОРОВЬЕ» направлена на:

- Повышение сопротивляемости организма и стрессоустойчивости
- Нормализацию функциональных и обменных процессов
- Нормализацию психофизиологического и соматического состояния
- Профилактику обострений хронических заболеваний

ИНСТРУКЦИЯ

АПК-программа «ЗДОРОВЬЕ» продолжительностью звучания 20 мин. записана на компакт-диск (или аудиофайл). Один сеанс – полное прослушивание компакт-диска (аудиофайла).

Оптимальный курс психокоррекции рассчитан на 14 дней. В течение этого периода программа должна прослушиваться в среднем 1 - 2 раза в день в любое удобное время, желательно в вечернее или послеобеденное (первое предпочтительнее). В случае невозможности проведения сеансов по каким-либо причинам допускается пропускать прослушивание (не более 1 - 2 дней).

Желательно совмещать прослушивание со спокойной, приятной обстановкой: например, лечь на диван или сесть в кресло, постараться отвлечься от всех посторонних мыслей и фиксировать внимание только на испытываемых Вами состояниях и переживаемых ощущениях. Уровень громкости для восприятия значения не имеет. Можно выставлять очень тихий уровень громкости, если слышимый фон Вас раздражает. Нельзя во время проведения сеансов психокоррекции читать и слушать альтернативные звуковые источники (радио- или телепередачи). Можно спать во время сеансов психокоррекции.

Первые 2 - 3 дня во время сеансов прослушивания возможны «накаты» грустного состояния, могут «подступать» слезы (не сдерживайте их!), может возникнуть ощущение жалости к себе, «наплывы» воспоминаний. Не пугайтесь и не избегайте этих состояний – это закономерный процесс «очищения» и избавления Вас от неприятных переживаний. Как правило, данные состояния проходят к 4-5-му дню и сменяются состояниями расслабления.

Отмечайте и фиксируйте в памяти любые происходящие у Вас в процессе сеансов коррекции положительные изменения и приятные состояния и воспроизводите их в других ситуациях: в транспорте, во время отдыха и т.п.

По окончании курса (14 дней) целесообразно повторить курс психокоррекции через 2 – 3 недели. Проведение повторных курсов психокоррекции неограниченно и рекомендуется для закрепления лечебного эффекта.

Внимание: ввиду выраженного релаксирующего (расслабляющего) эффекта не следует прослушивать АПК-программу, управляя автомобилем или выполняя другую работу, требующую повышенного внимания.

Помимо данной АПК-программы мы рекомендуем приобрести программы «Релаксация», «Настроение» и «Уверенность» (все 4 программы входят в комплект «БИМЕНТАЛЬ» и их надо прослушивать в соответствии с инструкцией именно в рекомендуемой в ней последовательности). Это связано с тем, что настроение человека зависит от уровня тревоги (степени расслабления), на состояние уверенности влияет уровень тревоги и общий фон настроения, а здоровье, в свою очередь, является производным от уровня тревоги, настроения и уверенности. Комплект АПК-программ «БИМЕНТАЛЬ» был разработан именно как последовательные этапы коррекции и восстановления. «Релаксация», «Настроение», «Уверенность» и «Здоровье» — это четыре составляющие психического и физического благополучия.

*Научный коллектив,
разработавший для Вас эту АПК-программу,
искренне желает Вам здоровья
и психологического благополучия!*



**ИНСТИТУТ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
(ИМБИТ)**

Тел.: +7 495 364 9186
E-mail: imbit_info@mail.ru
alex@somvi.ru
<http://umbit.mph>