

40 лет - это критический возраст для мужчины. Психологи утверждают, что у 90 % мужского населения после 40 случается так называемый экзистенциальный кризис, не дающий жить полной жизнью. Казалось бы, есть работа, сделана более-менее успешная карьера, наличествует семья и дети. В активе есть квартира, дача, машина, хорошие друзья. А все же чего-то не хватает. И начинаются долгие и мучительные искания того, что обычно называют смыслом жизни. Для тех немногих мужчин, которым поиск становится действительно невыносим, выходом будет обращение к профессиональному психологу; все остальные обречены справляться с этим неприятным состоянием самостоятельно.

Кризис сорока лет (или кризис среднего возраста) часто осложняется возникновением разнообразных болезненных симптомов, о которых в молодости даже и не думалось. [Признаки простатита у мужчин](#) способны серьезно омрачить радость существования. Обращаются к врачу для лечения органических симптомов опять же немногие, большинство бросается в омут широко рекламируемых биологических добавок и народных рецептов. Но простатит - это не только телесное заболевание, это еще и комплекс психологических проблем, решать которые оптимально при помощи психотерапевта.

Исследованиями доказано, что всего лишь хорошее настроение и 15-минутный смех способны повысить уровень тестостерона в крови. Занятие любимым делом, будь то активный спорт или художественная резьба по дереву, вытесняет негативные мысли о собственной никчемности и ненужности. Общение с друзьями (только не за рюмкой!) и совместный отдых имеет мощный антидепрессивный эффект, сравнимый с приемом лекарственных препаратов. Эффект плацебо отлично работает во всех перечисленных случаях. Сублимация? Разумеется! Но эффект плацебо, помимо его действенности, абсолютно безвреден для организма.

Умение говорить о собственных проблемах и переживаниях считается недостойным мужским занятием. Но если о них не говорить - они будут накапливаться и мешать жить нормально. Роль психологической помощи в лечении простатита нельзя недооценивать. И только психолог может помочь преодолеть внутренние страхи и комплексы, связанные с изменением модели поведения с противоположным полом.

Нам остается только пожелать читателям успешных поисков себя и собственного смысла существования, а также отсутствия болезней.