

УДК 616.89-02-084 ББК
56.14

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в любой форме и любыми средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Автор:

А.М.Карпов - докт. мед. наук, проф., зав. кафедрой психиатрии, наркологии и психотерапии Казанской государственной медицинской академии, главный внештатный психотерапевт МЗ РТ, главный внештатный психиатр МЗ РФ в Приволжском федеральном округе, эксперт Интерпола в структуре Международной ассоциации по борьбе с наркоманией и наркобизнесом, вице-президент Международной академии трезвости

Рецензенты:

Ш.С.Каратай - докт. мед. наук, проф., зав. кафедрой медицины катастроф КГМА, директор Республиканского центра МЧС РТ

И.Г.Низамов - зав. кафедрой общественного здоровья, экономики и управления здравоохранением Казанской государственной медицинской академии, заслуженный деятель науки Российской Федерации и Республики Татарстан, проф.

А.Л.Салагаев - эксперт ООН, директор Центра аналитических исследований и разработок, докт. социол. наук, проф.

Рекомендовано к печати Ученым советом

Казанской государственной медицинской академии

Карпов А.М.

К26 Самозащита от саморазрушения. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимостей и стрессов / А.М.Карпов. - М.: МЕДпресс-информ, 2005. - 136 с ISBN 5-9822-096-9-4

Представлена стратегия индивидуальной и общественной профилактики приобретенных психических расстройств, в том числе зависимостей. Проанализирована связь причин и механизмов развития зависимостей в рамках современной био-психо-социальной модели человека и общества. Дано разъяснение деструктивного воздействия на психическое здоровье средств массовой информации, музыки, танцев, песен и других «немедицинских» факторов. Предложены рекомендации по самозащите от них.

Книга является пятой в цикле «Самозащита», который получил высокую оценку читателей, а также государственных и общественных организаций. Предназначена для специалистов и для широкого круга читателей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ..... 8

Глава 1. ПРОБЛЕМЫ ЗАЩИТЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ 10

В независимой стране растет число зависимых людей.....	10
Почему происходит рост числа зависимых людей	11
Незащищенность психического здоровья создает условия для увеличения числа зависимых людей.....	12
Ухудшение психического здоровья населения России в ходе социально-экономических реформ	16
Кому защищать психическое здоровье россиян.....	18
Ресурсы для защиты психического здоровья.....	20
Триединая структура человека.....	20
Сохранение нормальной иерархии и конгруэнтности телесно-душевно-духовных потребностей как условие и способ самозащиты психического здоровья.....	22
Экстраполяция био-психо-социальной структуры человека на структуру общества и государства.....	25
Самый доступный способ распознавания деструктивных воздействий на психическое здоровье человека и общества.....	28

Глава 2. СИСТЕМА САМОЗАЩИТЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	29
Самозащита психического здоровья на уровне тела.....	29
Защита нервных клеток от повреждений.....	30
Защита от повреждений связей между нервными клетками	31
Самозащита психического здоровья на уровне души.....	33
Психоактивные вещества нарушают нормальные взаимосвязи между психическими функциями и их интеграцию.....	33
Психофизиологическая сущность опьянения.....	34
Определенные информационные воздействия нарушают нормальные взаимосвязи между психическими функциями и их интеграцией.....	36
Определенная музыка разрушает психическое здоровье.....	36
Деструктивное действие танцев на психическое здоровье.....	39
Деструктивное воздействие телепродукции на психическое Здоровье.....	40
Самозащита психического здоровья на духовном уровне.....	44
Деструктивное воздействие современных песен на духовное Здоровье.....	45
Замена искусства иллюстрациями психических расстройств	53
Признаки здорового и нездорового образа жизни	55
Самозащита от зависимостей.....	57

Связь психического здоровья с конгруэнтностью структур личности, общества и государства	58
Глава 3. САМОЗАЩИТА ОТ АЛКОГОЛИЗАЦИИ. ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ? (А.М.Карпов, Г.З.Шакирзянов).....	60
Личное и общественное отношение к алкоголизации	61
Общий итог алкоголизации населения в России	62
Физико-химические свойства и биологическое значение алкоголя	63
Воспроизведение алкогольных традиций, роль внешнего окружения	66
Психофизиологическая сущность алкогольного опьянения ..	67
Влияние алкоголя на организм человека	67
Изменение личности в результате длительной алкоголизации ..	70
Глава 4. САМОЗАЩИТА ОТ КУРЕНИЯ. КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ? (А.М.Карпов, Г.З.Шакирзянов).....	72
Последствия существующего отношения общества к курению ..	73
Соотношения основных потребностей человека с табачным дымом	74
Попытки уменьшить вред курения	76
Пассивное курение	76
Влияние курения на внешность человека	77
Курение и секс	78
Подробнее о никотине	79
Сочетание курения и алкоголизации	80
Изменения личности при курении	81
Рыночное отношение к курению	82
Курение и патриотизм	83
Курение и законодательство	84
Пива 5. САМОЗАЩИТА ОТ НАРКОМАНИИ	87
Наркомания — изоциренный вариант геноцида	88
Дефицит знаний о наркотиках опасен для жизни	89
Влияние наркотиков на организм потребителя	89
Влияние наркотиков на личность их потребителя	91
Суть и механизмы удовольствий	92
Смена социального окружения при наркотизации	92
Смена стратегии поведения и потеря цели в жизни у наркозависимых	93
Отношение людей к наркозависимым	93
Нравственные нормы как гарантия здоровья	95
Ответ защитникам права на существование наркомании	95
Необходимость личной ответственности за наркотизацию ...	96
Глава 6. САМОЗАЩИТА ОТ СТРЕССА.....	99
Сущность стресса и его значение для человека	99
Определение понятия «стресс».....	100

Причины возникновения острой стрессовой реакции и их предупреждение	101
Проявления острой стрессовой реакции	102
Примеры стрессовых ситуаций личного масштаба	103
Принципы оказания помощи при острой стрессовой реакции ..	108
Посттравматическое стрессовое расстройство	109
Расстройство адаптации	111
Симптомы расстройства адаптации	113
Способы личной профилактики расстройства адаптации	114
Социально-стрессовые расстройства	115
Клинические проявления социально-стрессовых расстройств ..	118
Варианты индивидуальной адаптации к социальному стрессу ..	118
Влияние стрессов на здоровье	119
Стратегия защиты от стрессов	120
Пути выхода из сложившейся ситуации	122
Из плана А.Даллеса для СССР	124
Судьба российской девушки - жертвы плана АДаллеса	126
Отношение молодежи к деидеологизации через средства массовой информации	128
Характеристика президентом Путиным современной международной и внутренней ситуации в России	129
Стратегия выхода из кризисной ситуации	132
ЛИТЕРАТУРА.....	134

Глава 1

ПРОБЛЕМЫ ЗАЩИТЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

*«Дай Бог, чтоб милостию неба
Рассудок на Руси воскрес.
Он что-то, кажется, исчез».*
А.С.Пушкин

В независимой стране растёт число зависимых людей

Масштабы медицинских, социальных, финансовых, криминальных и иных вредных для людей и общества последствий распространения зависимостей от алкоголя и наркотиков еще в 1997 г. в Указе президента Российской Федерации №1300 признаны угрозой национальной безопасности. За прошедшие 7 лет эта угроза не только не устранена, но и увеличилась. Появились новые зависимости - от Интернета, компьютерных игр, казино и игровых автоматов, психоделической музыки, деструктивных религиозных сект, авантюристов, аферистов, мошенников, партнеров по специфическим интересам, молодежных компаний, тусовок и криминальных группировок, от иллюзий, заменяющих физически, душевно и духовно здоровую жизнь.

В настоящее время в нашей независимой стране число зависимых от алкоголя - около 15 млн., от табака - более 40 млн., от наркотиков - 3 млн., от игровых автоматов пока не подсчитано, но тоже сотни тысяч. Уже **больше половины наших соотечественников зависимы**, подвергаются финансовой, моральной и физической эксплуатации, отдают что-то «хорошее» и нужное самим себе за что-то «плохое», вредное для себя, семьи и общества.

Это глобальная и очень сложная проблема, в которой связались в узел интересы:

- производителей и продавцов табака, алкоголя, наркотиков, игровых автоматов;
- российских политиков, ответственных за безопасность, борьбу с коррупцией, права, здоровье, образование, воспитание, отдых

наших соотечественников;

- зависимых людей и членов их семей;
- врачей-психиатров, наркологов, психотерапевтов, психологов, социологов и многих других специалистов.

Распутать этот узел сложно, но нужно, поскольку он представляет угрозу национальной и личной безопасности, разрушает здоровье миллионов наших соотечественников и нацию в целом.

Почему происходит рост числа зависимых людей?

Для защиты безопасности и независимости России, здоровья и прав граждан в стране созданы специальные министерства, в которых работают миллионы образованных людей, честно и добросовестно выполняющих свои профессиональные обязанности. Но они не могут добиться успехов, потому что у них есть конкуренты, превосходящие их числом и умением. Они тоже граждане России, но они заинтересованы в том, чтобы соотечественников, зависимых от сигарет, алкоголя, наркотиков, игровых автоматов, моды, косметики, викторин и конкурсов, становилось больше. То есть искусственные заменители радости культивируются и рекламируются, а естественные радости, которые люди получают от труда, творчества, от отдыха, от добрых дел, от любви и дружбы, от героических поступков, от классического искусства, от еды, от солнца, от воздуха и воды, становятся менее привлекательными и доступными.

Их интерес понятен. Они на службе у бизнеса. Чем больше будет потребителей, зависимых от каких-то товаров или услуг, тем больше будут гарантии на спрос, а значит, на получение прибылей производителям, поставщикам, продавцам и другим категориям «тружеников», получающих доходы за счет формирования зависимостей у граждан России, не способных сохранить свою свободу.

В единой стране граждане одной национальности и одной культуры не понимают, что единство между ними исчезает, когда их отношения переходят в рыночные, когда начинается бизнес. Для получения прибылей одним россиянам надо сделать зависимыми других россиян, вытеснив из отношений все, что их объединяет на уровнях культуры, патриотизма и духовности.

Люди рождаются свободными. У них нет врожденных потребностей в курении табака, употреблении алкоголя и наркотиков, посещении казино и игровых салонов и пр. Зависимыми их делают целенаправленно с корыстными целями.

Для этого работают миллионы специалистов в области психологии, социологии, рекламы, дизайна, моды, журналисты, фотографы, операторы, художники, композиторы, поэты, музыканты, режиссеры, шоумены, артисты, манекенщицы и другие мастера обмана своих соотечественников. Они используют огромные ресурсы средств массовой информации — телевидения, радио, журналов и газет. На все это тратятся колоссальные средства, ведутся научные исследования, разрабатываются специальные технологии.

Выдержать такое высокотехнологичное и массированное наступление на свободу и права неподготовленному человеку невозможно. Дети и подростки — совсем легкая добыча. Они охотно заглатывают любой рекламный «крючок». Защитить наших соотечественников от этой армии захватчиков и поработителей некому.

Подчеркнем, что это происходит в единой стране в единой нации, при правящей партии, называющейся «Единая Россия». Специалисты, избравшие для себя профессии по формированию зависимостей у россиян, тоже россияне. В большинстве случаев они образованы и талантливы, каждый в отдельности старается и добивается успехов, славы, почета, всенародной любви, денег. Но итоговый результат заключается в том, что их соотечественники становятся зависимыми от чего-то или кого-то, начинают разрушать себя и других, и нация в целом вымирает.

Осознать причинную и временную связь этих процессов, соединить причины и следствия никто не берется. Почему благие намерения и действия отдельных людей дают противоположный общий результат — вымирание нации? Кто поставил такую цель? Кто придумал и реализовал такие хитрые технологии? Кто это допустил? На все эти вопросы есть ответы.

Незащищенность психического здоровья создает условия для увеличения числа зависимых людей

Для защиты свободы, прав (человека, потребителя, ребенка, больного), здоровья, безопасности, общественного порядка, экологии и других условий для жизни людей создано и работает много министерств, но людей, зависимых от чего-то и кого-то, становится все больше. В этом есть какая-то загадка.

Все зависимости квалифицируются как психические и поведенческие расстройства и включены в соответствующие рубрики международной классификации болезней последнего пересмотра (МКБ-10). То есть во всем мире все зависимые люди формально являются психически больными. Проблему непротивления зависимостям можно поставить как проблему неспособности людей защищать свое психическое здоровье.

А защиту от зависимостей нужно расширить до защиты психического здоровья. Люди не умеют его беречь и защищать, не считают, что в этом есть необходимость, не ставят такой задачи.

Отсутствие защиты психического здоровья имеет субъективные и объективные причины. Это выявляется при сравнении механизмов защиты психического и физического здоровья (табл. 1).

При любом повреждении тела — ушибе, ранении, ожоге, переломе — возникает комплекс физиологических и психических феноменов, которые «вынуждают» человека прекратить телесное повреждение.

Ощущение боли при повреждении тела заставляет человека обратить внимание на повреждение и принуждает его прекратить. Но разрушение души алкоголем, табаком, наркотиком, властью, развратом боли не вызывает. Наоборот, появляются сильные приятные ощущения.

При повреждении тела появляются **эмоции** — чувство страха, тревоги, опасности. Эти эмоции активизируют, не дают покоя, вынуждают совершать действия для устранения повреждения. При разрушении души водкой, табаком, наркотиком, развратом возникает эйфория, радость, праздник.

При повреждении тела **мышление** активно работает. Человек начинает думать, устанавливать причинные связи между фактом повреждения и поступками, которые к нему привели. Появляются представление об опасности, концепция последствий

Таблица 1

**Сравнение механизмов распознавания повреждений и защиты
соматического и психического здоровья**

Механизм	Тело	Душа
Ощущение боли и восприятие	+	-
Чувство опасности и тревоги	+	-
Мышление: оценка опасности, составление программы	+	—
Воля. Действия, направленные на устранение повреждения	+	—
Память. Фиксация в памяти с целью избежать повторения	+	—
Интеллект. Активная сознательная	+	—

повреждения, составление программы действий по устранению повреждения. При повреждении души алкоголем, табаком, наркотиком, властью, развратом мышление не отражает связей между этими удовольствиями и неприятными последствиями, которые потом наступают.

При повреждении тела **память** работает. «У кого что болит, тот о том и говорит». Люди помнят, где они падали, чем отравились, где обжигались, когда отмораживали уши. Стремятся не повторять таких ситуаций. При алкоголизации, курении, наркотизации память слабеет. Человек не помнит, где пил, как домой пришел, не помнит своих обещаний.

При повреждениях тела **поведение** человека бывает целенаправленным и адекватным. Он сам идет к врачу, выполняет все рекомендации. Если надо, носит гипсовые повязки и терпит уколы. Воля и поведение человека направлены на ликвидацию повреждения. При повреждении души появляются зависимости от самого процесса повреждения и поведение направлено на продолжение алкоголизации, наркотизации, курения. Зависимые ищут деньги, даже воруют, даже совершают преступления, чтобы продолжить разрушение души и духа.

Интеллект при опьянении «отключается», а в результате

хронического алкоголизма развивается слабоумие. Наркотизация также приводит к ослаблению интеллекта.

То есть все психические функции — восприятие, представление, эмоции, мышление, воля, интеллект, память — участвуют в защите только от физического повреждения. **При нанесении вреда психическому здоровью таких естественных, рефлекторных, биологических защитных механизмов нет.** Душа беззащитна.

Поэтому **защищать психическое здоровье нужно целенаправленно, используя разум.** Нужно это осознать, поставить перед государством и перед гражданами задачу научиться распознавать разрушительные воздействия на психику и овладеть технологиями противодействия этим воздействиям.

Это очень сложно.

Во-первых — потому, что разрушать свое психическое здоровье табаком, алкоголем, наркотиком, развратом — **приятно для разрушающихся.** Они склонны отстаивать свою «свободу на зависимость» и свои права на саморазрушение. Далее мы объясним, что у зависимых людей отсутствует единство в психических функциях. Например, интеллект и мышление «против» курения, но эмоции, воля, воображение — «за».

Во-вторых — разрушать чужое психическое здоровье **выгодно для бизнесменов.** Наркотический, алкогольный, табачный, сексуальный и игорный бизнес — самые доходные виды бизнеса. Если наши соотечественники станут людьми разумными и добровольно откажутся от всех вариантов деструктивных зависимостей, то бизнесмены потеряют доходы. Им это не надо. Они лоббируют свои коммерческие интересы под лозунгами защиты свободы и прав человека, хотя сами лишают россиян свободы и прав, делая их зависимыми и эксплуатируемыми.

В-третьих - **защищать психическое здоровье некому.**

Уже существует много ведомств, которые должны и обязаны это делать — здравоохранение, правоохранение, охрана государственной безопасности, экологии, прав человека, детей, потребителей и др. Но существующая охрана психического здоровья очень сильно упрощается и исчерпывается в основном оказанием медицинской помощи людям, уже имеющим

психические расстройства, и жестко регламентируется Законом РФ «О психиатрической помощи и гарантиях при ее оказании». Этот закон предоставляет и гарантирует права больным отказываться от медицинской помощи. Врачам-психиатрам в рамках этого закона проявлять инициативу очень проблематично и небезопасно. В России не хватает 5000 врачей-психиатров и 7000 психотерапевтов. Работающие врачи постоянно перегружены. Работа сложнейшая, а зарплата низкая, социальная защита минимальная. В средствах массовой информации формируется негативное и недоверчивое отношение к психиатрам.

Желающих разрушать психическое здоровье свое и чужое много. Это приятно и выгодно. В этом участвуют множество специалистов, работающих в разных богатых министерствах, а **восстанавливать и защищать должны только врачи с несравненно меньшими правовыми и финансовыми возможностями.**

Получается так, что охрана психического здоровья никому не нужна. Проблем с ним как бы нет. А кто их ставит, вызывает недовольство у всех — у разрушающихся, у разрушающих и у ответственных за это. Поэтому проблема охраны психического здоровья крайне сложна, имеет много скрытых аспектов — социальных, политических, правовых, экономических, коммерческих, криминальных, идеологических, культурных, нравственных и др. У всех людей, причастных к ней, свои представления о причинах психических расстройств, целях, задачах, методах работы. Единства между ними нет. Они — конкуренты за материальное обеспечение своей деятельности.

Мы уже давно пришли к убеждению в том, что единство и последовательность в решении проблем такой сложности легче достигается, если **проблему перенести из общества в личность.** В обществе для охраны психического здоровья не хватает законов, прав, специалистов, финансов, методик и пр., и эти дефициты никогда не исчезают. Человек, осознавший опасность потери психического здоровья для самого себя, находит время, силы, информацию, средства, права, методы и другие ресурсы для устранения опасности. С этой целью написана эта книга.

Ухудшение психического здоровья населения

России в ходе социально-экономических реформ

Специалистами, изучавшими распространенность психических расстройств в России, установлено, что ежегодно к врачам-психиатрам, работающим в государственных медицинских учреждениях, обращаются около 7,5 млн. человек, или 5,2% населения страны (Чуркин А.А., Творогова Н.А., 2001). В это количество не включены больные, не обратившиеся к врачам-психиатрам вследствие не критичности к болезни или страха прослыть «сумасшедшими», а также обратившиеся анонимно или к другим специалистам. Результаты специальных исследований распространенности психических расстройств, проведенные с использованием методик их активного выявления, например, комиссиями по отбору детей в специальные школы, призывников в армию, при консультировании в соматических больницах и т.п., показали, что психические расстройства, включая социально-стрессовые, имелись у 25—30% населения страны.

Настораживает возрастная структура болезненности. В 2001 г. детей до 14 лет обратилось к психиатрам 3,6% от всего детского населения страны, подростков (от 15 до 17 лет) — 5,9% подросткового населения, взрослых (старше 18 лет) — 5,6% взрослого населения страны. Среди впервые заболевших детей было — 0,9%, подростков — 1,4%, взрослых — 0,7% всего населения. Эти статистические сведения показывают, что подростки — самая уязвимая группа для возникновения психических и поведенческих расстройств. Именно на них направлены реклама пива, табака, деструктивная музыка, дискотеки, эстрада, шоу-бизнес, викторины и другие вредности.

За первые 10 лет социально-экономических реформ в стране распространенность психических и поведенческих расстройств выросла на 15,6%.

Обратим внимание на изменения в структуре болезненности. Больше всего — на 29% — выросла болезненность теми расстройствами (непсихотическими), причины которых связаны с образом жизни, социально-экономическими условиями (Положий Б.С., 2001). Эти люди родились психически

здоровыми я могли бы ими оставаться. Их здоровье оказалось расстроенным, потому что **его не берегли.**

Показатели болезненности умственной отсталостью возросли на 12,9%. Началась «дебилизация» населения страны. Она тоже обусловлена небрежным отношением к здоровью — пьянством, курением, наркотизацией, стрессами, ухудшением экологии, структуры питания и другими причинами, которых могло бы и не быть.

Показатели болезненности психозами, которые обусловлены генетическими факторами и в меньшей мере зависят от социально-экономических условий, например шизофренией, не выросли. Они даже снизились на 0,5%.

Частота завершенных суицидов выросла в 2 раза. Достигла 56 случаев на 100 тыс. населения, в то время как, по критериям Всемирной организации здравоохранения, уже 20 случаев являются критическим уровнем, свидетельствующем о неблагополучии в обществе.

Болезненность наркоманиями выросла в 7 раз, алкогольными психозами — в 4 раза. А эти психические и поведенческие расстройства здоровые люди вообще купили за собственные деньги.

Показатели инвалидности выросли в 2,2 раза. В стране около 1 млн. инвалидов вследствие психических расстройств. Они представляют большую нагрузку для системы социального обеспечения.

Наблюдается рост частоты и тяжести общественно опасных действий, совершенных психически больными.

Приведенный минимум статистических сведений убеждает, что **психическое здоровье населения России ухудшается. Основная причина состоит в том, что люди его не только не берегут, но и активно разрушают, не осознавая этого.** Они имеют право это знать, но эти знания не популяризируются и правовые механизмы защиты психического здоровья пока не совершенны. В том, что люди разрушают свое психическое здоровье, виноваты не только они, так как они оказались в роли обманутых *ертв, но и те должностные лица, которые отвечают за воспи-

тание, образование, общественное сознание, безопасность, здравоохранение и т.д.

Результаты этого разрушения психического здоровья президентом страны признаны угрозой национальной безопасности. Опасность распространяется на всех наших соотечественников. Ее общенациональный масштаб должен стать эмоциональной, волевой и интеллектуальной основой для объединения нации.

Кому защищать психическое здоровье россиян?

Законы, регламентирующие работу психиатрической и наркологической служб, охраняют права больных, ограничивают права врачей, но не мешают «разрушителям». Разрушение психического здоровья людей стало самым доходным бизнесом, который обслуживают средства массовой информации. Государство не защищает людей от разрушительных воздействий на психическое здоровье. Для этого нет правовой базы, нет научных обоснований, нет методов, нет специалистов и т.д. **Поэтому защищать психическое здоровье люди должны сами.** Но они этого не умеют. Те, кто хочет научить, не имеют финансовых, административных и иных возможностей для этого.

Мы ведем борьбу с наркотизацией и алкоголизацией, но на этом фоне другие люди делают прямо противоположное — проводят пропаганду наркотизации и алкоголизации.

В одном из городов с миллионным населением в 2003 г. функционировало 5 тыс. наркоточек, 700 наркопритонов, 17 ночных клубов. Ежедневно в городе реализовывалось около 4 кг героина. Были факты, вызывающие недоумение и возмущение. По инициативе и под административным давлением чиновников от образования завучи школ организовывали «культпоходы» детей в ночной клуб. Дети приобщались к современной «культуре» отдыха. Они проходили поведенческое научение посещения значных мест, в которых происходит разрушение духовного, душевного и физического здоровья людей, за которое они сами платят большие деньги.

Идут взаимоисключающие процессы. Постановлением правительства РФ №231 от 6 мая 2004 г. разрешено каждому наркоману иметь 0,9 г чистого героина. Если в нашей стране 3 млн.

наркозависимых, то легально ежедневно в России может расходиться 270 кг этого наркотика.

В 2004 г. Казань «оккупировали» игровые автоматы. Для этой акции нашлись правовые, кадровые, финансовые и иные ресурсы. Власти благословили, выдали лицензии, стали получать доходы от налогов с игорного бизнеса. В 2004 г. в России было более 44 тыс. игровых автоматов, в том числе в Москве - 24 тыс. Психиатры, наркологи и психологи установили, что влечение к азартным играм сопровождается значительными личностными расстройствами, поведенческими нарушениями и связанными с ними профессиональными, социальными и экономическими проблемами. У большинства пациентов, обратившихся за помощью, проблемы с азартными играми оказались проявлением более глубоких проблем.

Московский психиатр-нарколог, профессор Т.Н.Дудко показал, что среди зависимых от игр имели специфические расстройства личности 31,7%, сочетанность игровой зависимости с алкогольной — 78,7%, с наркоманией — 11,1%, с психопатией - 24,4% пациентов. Без сопутствующей психической патологии оказалось только 21,3% азартных игроков. Но у всех без исключения пациентов отмечалась различной степени выраженности психическая деградация, включающая морально-этические, интеллектуально-мнестические, эмоциональные и поведенческие нарушения на фоне частичной социальной дезадаптации (Дудко Т.Н., 2004). Эти факты свидетельствуют о том, что игорный бизнес эксплуатирует психически больных людей. Закон о психиатрической помощи защищает больных от врачей, но не защищает их от игорного бизнеса.

Уже появились сотни людей, ставших зависимыми от игровых автоматов. Они проиграли большие суммы. У нас есть пациент, проигравший 300 тыс. рублей при зарплате 8 тыс. Есть пациент, проигравший в казино 2 млн. 800 тыс. рублей. Это наши соотечественники, которых никто не захотел уберечь от таких бед. Такое «рыночное» отношение к людям противоречит стремлению быть единым народом, названию правящей партии «Единая Россия».

Увеличилось число людей, у которых от игр появились психические расстройства — депрессии, тревога, навязчивые страхи, неодолимое влечение бросить деньги в игровой автомат или поиграть в казино и др. Увеличилось число семей, неожиданно ставших нищими, наших соотечественников, у которых рухнули все жизненные планы, возникли расстройства адаптации, реактивные психозы, невроты, суицидальные намерения и т.д. Необходимость достать деньги для оплаты долгов побудила часть проигравшихся на криминальные действия. Появились новые жертвы, у которых тоже возникли психические расстройства.

На фоне этого рыночно-демократического здраворазрушения число врачей-психиатров и психотерапевтов уменьшается, Цены на лекарства растут. Большинство больных их покупать не Могут, поэтому дома не лечатся и чаще поступают в стационары. К имеющимся причинам болезней добавляются стрессы и расстройства адаптации, обусловленные социально-экономическими и моральными проблемами. Гражданские права больных ^{3а}Щищаются в полном объеме, но условий для полноценной их удовлетворения всеми согражданами. В нашей стране есть над чем и где работать, есть где учиться, отдыхать и лечиться. Это все было до реформ, и это объединяло и укрепляло нацию. Сейчас для удовлетворения этих потребностей создаются финансовые препятствия людьми с рыночной психологией.

3. Духовные потребности — в смысле жизни, работы, любви, создания семьи и рождения детей. Человеку необходимо знать, для чего он живет, продолжает род, работает, творит. Люди знают, что они биологически смертны, но они хотят, чтобы после них жили их дети и внуки, соотечественники, родная страна, культура, природа и т.д. **Духовные потребности выходят за пределы индивидуальных и потребительских и ограничивают их.** В них реализуется объединение отдельных людей в нацию, обладающую единой культурой, историей, территорией, государством и другими атрибутами «своей» нации, а также в прогрессивное человечество, мировое сообщество...

Духовные потребности у всех людей похожи — у президентов и пенсионеров; у владельцев предприятий и безработных; у

производителей алкоголя и деградированных алкоголиков, у правозащитников и правонарушителей; у православных и мусульман и т.д. Для удовлетворения духовных потребностей, для жизни по разуму и по совести, для творчества и труда на благо других препятствий нет. **На уровне духовных потребностей люди объединяются.** Всем нужны мир, чистый воздух, знания, накопленные человечеством. Развитие духовности является самым цивилизованным и достойным человека способом гуманизации и гармонизации отношений между людьми и народами, гражданами и государством.

Эта «трехмерность», или **триединство, человека является его биологической, социальной и духовной нормой**, конструкцией, признаваемой всеми мировыми религиями и науками. Принцип триединства **объективный и универсальный**, поэтому его нужно применять для оценок деятельности и бездеятельности человека, коллектива, государства, международного правительств... Все, что делается людьми и для людей — реформы, приватизация, монетизация, — имеет эти 3 измерения.

Сохранение нормальной иерархии и конгруэнтности телесно-душевно-духовных потребностей как условие и способ самозащиты психического здоровья

В норме тело, душа и дух не могут отрываться друг от друга и существовать раздельно. Триединство человека проявляется еще и в том, что соотношение телесно-душевно-духовных потребностей по масштабам и формам не может быть другим, кроме названного. Попытки людей или общества не подчиниться этому объективному принципу устройства мира приводят к разрушению людей и общества. Приведем примеры, подтверждающие это суждение.

1. При увеличении масштабов телесных (материальных) потребностей, выходе их за границы социальных и духовных потребностей возникает конфликт между ними. Человеку, желающему иметь много материальных ценностей, в то же время хочется быть уважаемым человеком, считаться культурным, образованным, социально-нормативным, не «уголовником», быть «на виду», занимать престижную должность, избираться во властные структуры.

«Не хлебом единым жив человек».

За доходами, операциями с недвижимостью следят соответствующие службы — ревизоры, прокуроры, Счетная палата, а также сослуживцы, которые сравнивают свои и чужие трудозатраты и зарплаты. Когда субъекты, увлекшиеся удовлетворением материальных потребностей, выходят за «рамки приличий», их наказывают разными способами. Часто очень жестокими. Тогда теряется смысл в собственности. На деньги можно купить только медицинские услуги, но не здоровье.

Аналогичным крахом здоровья и всех жизненных планов заканчивается увеличение масштабов всех популярных телесных потребностей — в алкоголе, табачном дыме, наркотиках, сексе, еде и т.д. В удовлетворении телесных потребностей мы свободны только в пределах культурных, правовых и нравственных норм. Они определяют границы безопасности нашей жизни. Их надо соблюдать для своего же блага. Другим от этого также будет лучше.

2. Если масштабы социальных (душевных) потребностей утрачивают соразмерность, сопряженность и конгруэнтность с материальными или духовными, то также разрушается вся био-пси-хо-социальная конструкция человека и общества. В качестве примера можно привести зависимости от игр, Интернета, казино, от работы («трудоголизм»), от групп и группировок людей по интересам, от друзей, сексуальных партнеров, созависимость Родственников больных алкоголизмом и наркоманией и др.

Один из моих пациентов, зависимых от казино, был без-Упречным человеком, имевшим нормальную иерархию био-Психо-социальных потребностей. Он жил в семье, любил жену и детей, стремился заработать побольше для нужд семьи, воспитания и образования детей. Казино были вне сферы его интересов, и он никогда в них не заходил. Семья жила спокойно и счастливо. Но нашелся соблазнитель, зависимый от казино, желающий приобщить к этому «престижному», по его мнению, увлечению своего сотрудника. Зависимости «заразны». Известно, что каждый наркоман за год приобщает к наркотизации 5—7 человек. Аналогичным образом ведут себя зависимые от игр.

Наш пациент отказывался, предполагал, что это опасно для

него и его семьи, но «сломался», когда соблазнитель сказал: «Ты что, не мужик, что ли? Что, у тебя денег нет?»

Социальная потребность считается «мужиком», умеющим зарабатывать и тратить деньги, свободным в выборе своих увлечений, резко увеличилась в масштабах. Она утратила связи с нижележащими материальными и вышележащими духовными потребностями. Био-психо-социальная конструкция нашего героя не выдержала испытания. Он вошел в казино с намерением только один раз сыграть, познать, что это такое, и больше никогда не заходить.

С первой ставки он выиграл, со второй и третьей — тоже. От внезапного выигрыша появилась эйфория. Чувство опасности притупилось. Понял, что ему сегодня везет. Надо воспользоваться моментом удачи. На четвертую ставку проиграл все, что выиграл. Попробовал еще раз сыграть и выложил тысячу, которая была при нем. Проиграл и ее. Остановился. Но пережитое волнение, концентрация чувств, сладкий яд чувства риска, испытания судьбы «пощекотало» нервы. Понял, что его это «встряхнуло». Это искушение, разовая измена своим био-психо-социальным принципам привели к тому, что появилась непреодолимое влечение к казино, несмотря на проигрыш всех своих денег, проигрыш кредитов, взятых в двух банках, денег, одолженных у друзей и родственников. Семья из разряда спокойных и счастливых резко перешла в разряд проблемных и несчастных. Наш пациент пострадал сам и заставил страдать всех близких ему людей на много лет вперед. Самозапрет на посещение мест деструктивных удовольствий должен быть абсолютным.

3. Духовные потребности тоже могут утрачивать соразмерность и конгруэнтность с нижележащими социальными и материальными. Примерами могут быть зависимости от деструктивных, тоталитарных, псевдорелигиозных сект. Людей вовлекают в секты, актуализируя у них самую высокую духовную потребность — служить Богу. Но оказывается, что это не традиционная, мировая религия, а какое-то новое направление с новыми идеями, обрядами, нормами поведения и т.д. Усиление духовных потребностей сопровождается постепенным их

противопоставлением социальным и материальным. Слабеют связи с родителями и друзьями, меняются интересы и стереотипы поведения. Формируется чувство долга перед новыми «отцами». За благодетельствование нужно заплатить деньгами или трудом. Зависимые начинают подвергаться финансовой, трудовой, а часто и сексуальной эксплуатации, становятся рабами. В итоге вся телесно-душевно-духовная конструкция человека разрушается.

Из анализа приведенных примеров человек разумный и свободный сделает свой собственный вывод и выбор стиля своей жизни.

Экстраполяция био-психо-социальной структуры человека на структуру общества и государства

При удовлетворении каких-то потребностей также не следует отрывать их друг от друга. **Главной опасностью для каждого из нас и всех вместе, основным механизмом, разрушающим духовное, душевное и физическое здоровье людей и нации, является разрыв связей между потребностями или искажение их нормальной иерархии.** Это сложное суждение для облегчения понимания можно проиллюстрировать метафорой - русской игрушкой матрешкой (Карпов А.М., 2004).

Три уровня человеческих потребностей, обозначенных в био-психо-социальной модели человека, по форме и по масштабам должны быть конгруэнтными и соразмерными и входить одна в другую, как матрешки. Материальные потребности по масштабам и месту соответствуют внутренней фигуре, социальные — средней, а духовные — наружной. Эта модель адекватна тем, что она отражает нормальную, естественную иерархию потребностей человека и общества. Масштабы материальных потребностей ограничиваются рамками социальных потребностей (нормами культуры и законами), а социальные потребности подчиняются духовным (смысловым). Эта естественная био-психо-социальная вертикаль потребностей и конструкция человека и общества сегодня особо актуальны; даже президент России создает вертикаль власти в стране. Вертикали должны быть параллельны, а конструкции человека и общества, гражданина и государства — конгруэнтны.

Только при вышеизложенном соотношении потребностей по форме, по масштабам, по количественным и качественным признакам, по значимости их, как матрешки, можно уложить одну в другую и такая «укладка» будет крепкой и «единой».

Если внутренняя матрешка — материальные потребности — резко увеличит свои масштабы, то она разломает среднюю и наружную фигуры — социальные и духовные нормы. Именно этот процесс идет сейчас в нашей стране и разрушает ее единство. Масштабы собственности становятся обратно пропорциональными масштабам нравственности. Стремление к обретению собственности, не подчиняющееся никаким гражданским и нравственным законам, разрушает право- и здравоохранение, образование, науку, культуру, искусство — сферы души и духа.

Модель матрешки можно перенести на модель семьи, коллектива, предприятия и государства. Каждый человек в семье, коллективе, в стране по форме и масштабам является фигу-оой, вложенной между другими фигурами. **Масштабы должностей должны соответствовать масштабам личностей.**

Это общий принцип устройства мира. Атом включен в молекулу, молекула — в вещество, вещество — в предмет... плане-а Земля — в Солнечную систему, в Галактику...

Адресные характеристики — квартира-дом-улица-рай-он-город-область-страна — тоже соотносятся по масштабам и формам, как фигуры в матрешке. Квартира не может стать больше дома... Колесо не может быть больше автомобиля.

Человек-семья-родня-друзья-знакомые-земляки-соотечественники-нация... Масштабы потребностей и возможностей в этом ряду соотносятся, как в матрешке.

Бюджет государства распределяется между министерствами, предприятиями и другими субъектами по такому же принципу. Масштабы доходов одного сотрудника не могут быть больше доходов коллектива.

Все является частью чего-то и занимает свое определенное место в пространстве и времени в едином мире. Этот старый, как мир, принцип необходимо «освежить» в памяти для профилактики и когнитивной психотерапии зависимостей, потому что при переходе

к рыночным отношениям он стал нарушаться, и это повлекло разрушение био-психо-социальной конструкции человека, семьи, коллектива и нации.

В едином мире должны действовать единые принципы и законы его организации. По-видимому, существуют аналоги социальной и духовной геометрии, физики, химии и других «материалистических» наук. Иерархия потребностей — первый эскиз концепции для разработки «социальной», или «духовной», геометрии. Можно предположить существование пока не открытого социального и духовного «сопромата» (сопротивления материалов), критериев «прочности» людей и нации. Например, «прочность» российского народа характеризуют: длительность его существования — 20 тыс. лет до рождения Христа и 2 тыс. лет после него + площадь страны + число побед над завоевателями + число революций и реформ, которые выдержал народ, соотнесенные с численностью населения. Отсутствие мира и согласия в мире заслуживает того, чтобы стать предметом исследования ученых. Когда-то земляне Должны найти достойную человека разумного форму организации общества. Концепция «золотого миллиарда», в который Мы не попали, не соответствует био-психо-социальной структуре человека и общества.

Самый доступный способ распознавания деструктивных воздействий на психическое здоровье человека и общества

В качестве основного методического приема для сохранения разума, свободы и психического здоровья можно порекомендовать использование этой антропоцентрической концепции при оценках собственных и чужих действий, в том числе деятельности правительств разных стран.

Дорогие соотечественники, **защищать психическое здоровье нужно так же, как вы защищаете физическое здоровье.**

Цель и последовательность действий (алгоритм) одни и те же. Для этого нужно знать предназначение и «устройство» психики, факторы, ее разрушающие, и избегать этих вредных воздействий. Можно привести много примеров, убеждающих в том, что физическое здоровье люди защищать умеют:

- Если мы знаем, что кипяток, попадая на кожу, вызывает ожоги, то мы сознательно избегаем контакта с ним, не емся кипятком, ждем, пока очень горячая пища остынет.
- Если мы знаем, что удар молотком по пальцу вызовет травму, то стараемся беречь пальцы от случайных ударов.
- Если мы знаем, что грибы мухоморы ядовиты, то мы не употребляем их в пищу.

Эти простые действия на самом деле являются сложными, т.е. они состоят из ряда элементов, связанных между собой смысловыми, причинно-следственными, временными связями, образующими программу нашего поведения, обеспечивающего защиту от вреда здоровью.

В современном обществе идет расслоение людей по административным и финансовым ресурсам, но их био-психо-социальная структурированность не отменяется никакими деньгами или должностями. Поэтому рекомендации по самозащите психического здоровья предлагаются всем - избирателям и избранным, «хозяевам» и «работникам», бедным и богатым, молодым и пожилым.

Глава 2 СИСТЕМА САМОЗАЩИТЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Система самозащиты психического здоровья проста и логична. Она соответствует телесно-душевно-духовной организации человека и общества. Для упрощения изложения опишем приемы самозащиты на каждом из выделенных уровней — тела, души и духа.

Психическая деятельность по содержанию и механизмам является отражением окружающего мира. Отражение реализуется с участием материальных химических и физических процессов, происходящих в головном мозге. О них мы знаем не все, но и то-

го, что уже известно, достаточно для того, чтобы защищать мозг как материальный субстрат психической деятельности.

Головной мозг состоит из 15—20 млрд. нервных клеток, между которыми в процессе психической деятельности образуются миллиарды контактов, множество функциональных подсистем и систем. Психическая деятельность является сложно организованной и структурированной. В устройстве компьютеров использованы принципы организации и функционирования мозга.

Психиатры выделяют в психической деятельности отдельные функции — восприятие, мышление, эмоции, волю, память, интеллект, сознание, которые при сохранении дифференциации интегрированы в единое целое.

Для сохранения и самозащиты психического здоровья необходимо несколько условий:

1. Целостность нервных клеток.
2. Физиологичные, нормальные (неискаженные) взаимодействия между клетками.
3. Сохранность всех функций — восприятия, мышления, эмоций, воли, памяти, интеллекта, сознания.
4. Сохранность физиологичного (неискаженного) взаимодействия между психическими функциями — их гармоничность, сбалансированность и интегрированность.

Самозащита психического здоровья на уровне тела

Самозащита психического здоровья на уровне тела состоит в желании и умении распознавать воздействия, повреждающие нервные клетки и мозг, и не допускать этих воздействий.

Защита нервных клеток от повреждений

Нервные клетки и мозг в целом повреждаются многими факторами — физическими, термическими, электрическими травмами; токсинами, микробами, вирусами, антителами, облучениями, нарушениями кровообращения, дыхания, питания и др. Все их нужно знать и стремиться их предотвращать. Меры их профилактики понятны. Считаю нужным сказать о гипоксии как о самой частой и неосознаваемой причине повреждения нервных клеток.

Психическая деятельность очень энергозатратна. Головной мозг

является самым активным потребителем энергии и кислорода. При массе мозга, составляющей 2,5% от массы тела, он потребляет 25% от всего количества кислорода, потребляемого организмом. При недостатке кислорода процессы образования энергии начинают слабеть, и параллельно с этим слабеют все психические функции — внимание, мышление, память, сознание и др.

Можно сравнить это со снижением напряжения в электросети. По мере его падения интенсивность свечения лампочек уменьшается вплоть до полного угасания. Так же останавливается мотор, когда заканчивается бензин.

Без затрат энергии нервные клетки работать не могут, и психическая деятельность также прекращается. Слабеют все виды восприятия - слух, зрение, обоняние, мышление, способность действовать, «отключается сознание». Но самое страшное состоит в том, что при гипоксии, продолжающейся более 3-4 мин, прекращение функционирования нервных клеток переходит на уровень их структурного, морфологического распада. Начинается распад крупных структур на фрагменты. В частности, мембраны клеток разрушаются, а вследствие этого разрушаются внутриклеточные структуры, и клетка гибнет.

Гипоксия мозга бывает при остром лишении доступа кислорода, например, при повешении, утоплении, отравлениях веществами, приводящими к остановке дыхания, — наркотиками, алкоголем, угарным газом; при нарушениях мозгового кровообращения, при травмах мозга, при тяжелых инфекциях и др. Гипоксия бывает и хронической, например, при наркоманиях, атеросклерозе сосудов головного мозга, гипертонической болезни, после травм, при малоподвижном образе жизни.

При всех соматических заболеваниях, а также при образе жизни, способствующем гипоксии, возникают психические расстройства — повышенная истощаемость, вследствие которой люди очень быстро устают, не могут выполнить привычный объем работы; слабеют внимание, память, способность понимать смысл происходящего, снижается интеллектуальная продуктивность.

Мозг обеспечивается кислородом с участием легких, сердца, сосудов, крови, ферментов. Субстраты окисления поступают с

пищей и расщепляются в процессе пищеварения. Поэтому одним из важнейших подходов к охране психического здоровья является охрана и укрепление физического здоровья — нормальной работы всех внутренних органов, нормального питания, здорового образа жизни в экологически здоровой внешней среде.

Защита от повреждений связей между нервными клетками

Выше мы уже сказали, что мозг состоит из многих миллиардов нервных клеток. Нервные клетки работают «не в одиночку», а в очень больших «сообществах», образующих сложные функциональные системы. Каждая нервная клетка имеет тысячи контактов с другими клетками — синапсов. По нейронным сетям к мозгу передается информация о внешнем мире, которая анализируется, превращается в психические явления - эмоции, мысли, образы, программы... а затем в «команды» мышцам и внутренним органам.

В передаче информации от одной клетки к другой участвуют химические вещества, которые называются медиаторами. Медиаторов известно более 50 - серотонин, дофамин, норадреналин, гистамин, ацетилхолин и др. По содержанию и по механизму психическая деятельность является формой отражения объективного мира и субъективных переживаний. Качественные и количественные признаки предметов и явлений внешнего мира трансформируются в качественные и количественные признаки наших ощущений, восприятий, эмоций, мыслей, воспоминаний и других психических феноменов. Точность отражательной деятельности и соответствия объективных и субъективных явлений обеспечивается нейрохимическими процессами в синапсах.

Нервные клетки, воспринимающие внешние раздражители, трансформируют световую, цветовую, звуковую и иную Информацию о них в электрические и химические процессы. Из нервной клетки, воспринявшей внешний раздражитель, ^в синапс — узкое пространство между клетками, в котором происходит химическая передача сигналов, — выбрасывается определенное, соответствующее свойствам раздражителя, количество медиаторов. Из синапса медиаторы воспринимаются специальными, специфически настроенными на них рецепторами другой,

постсинаптической нервной клетки. После вступления в контакт медиаторов с рецепторами в нервной клетке возникают электрические и химические процессы, которые создают нервные импульсы, несущие информацию к мозгу. Мозг анализирует эту информацию и превращает ее в наши чувства, мысли, воспоминания и т.д.

На процессах передачи информации через синапсы следует остановиться и рассмотреть их полнее, так как все химические вещества, использующиеся для одурманивания людей, — алкоголь, наркотики, табак, лекарственные препараты и др., — **вызывают опьяняющее действие в результате нарушения точности синаптических процессов.** Синапс является тем звеном в передаче информации, которое доступно для внешних вмешательств. Внутрь нервных клеток попасть трудно, потому что они имеют защитные оболочки, аналогичные изоляции электрических проводов. А синапс — щель между клетками, — как улица между домами, открыт для доступа всех веществ, содержащихся в крови и тканевой жидкости, омывающей синапс.

Синапс можно сравнить с обменным пунктом, в котором сигналы, отражающие признаки внешнего мира («рубли»), конвертируются в «доллары» — элементы психических процессов — мысли, чувства, представления и пр. Основное требование к «кассиру» — «знать курсы валют и уметь считать». Психоактивные вещества действуют, как мошенники и грабители, — принуждают «кассира» выдавать «долларов» гораздо больше, чем он получил «рублей». Формат ощущений пьяного гораздо больше того, который соответствовал бы реальной ситуации. Для того и пьют, но при этом не ведают, что творят. От грабителей люди стремятся защищаться, ставят двойные двери, сигнализацию, домофоны и др., тратят на это деньги, силы и время. Но зачем тратить деньги и время на потребление психоактивных веществ, чтобы ограбить и обмануть свой собственный мозг и свою душу? От приема алкоголя, наркотиков и табака нужно защищаться также, как мы защищаемся от грабителей и мошенников.

Психическая деятельность предназначена для правильного и точного отражения внешнего и внутреннего мира человека. Чем

выше точность, тем лучше. Когда ухудшается острота зрения или слуха, нарушается распознавание предметов, букв, звуков, то возникает много затруднений и опасностей для жизни. Люди стремятся повысить точность зрения и слуха подбором очков и слуховых аппаратов. В полном противоречии этому состоит прием психоактивных веществ. Если мы хотим сохранить психическое здоровье, то должны для этого отказаться от употребления табака, алкоголя, наркотиков.

Самозащита психического здоровья на уровне души

Понятие «психическое здоровье» соответствует понятию «душевное здоровье». Психические болезни раньше назывались «душевными болезнями». Современное название отражает современные материалистические представления о психической деятельности. Психические болезни структурируются на разные элементы по клиническим, психопатологическим проявлениям, по этиологическим (причинным) факторам и патогенетическим механизмам. В формате этой книги мы опишем только наиболее актуальные и значимые воздействия, разрушающие психическое здоровье.

Психоактивные вещества нарушают нормальные взаимосвязи между психическими функциями и их интеграцию

Вышеописанные синаптические механизмы нарушения связей между нервными клетками под воздействием психоактивных веществ распространяются и на взаимодействия между психическими функциями.

В результате фармакологического действия психоактивных веществ нарушается основной и главный принцип и механизм отражательной деятельности мозга. Причина та же — медиаторы попадают в синапсы не в результате воздействия на нервные клетки внешних раздражителей, отражающих свойства предметов, а вследствие «принудительного» выброса медиаторов в синапсы. В результате вместо реальных восприятий в психике возникают усиленные, искаженные и разобщенные восприятия, эмоции,

желания, мысли, воспоминания, которые наслаиваются на нормальные психофизиологические процессы и искажают их.

Точность отражательной деятельности мозга ухудшается. Взаимосвязь между психическими функциями нарушается.

Происходит диссоциация (дезинтеграция, разобщение) психических Функций. У человека при опьянении новых, дополнительных возможностей, повышающих его интеллектуальные, волевые и физические и иные ресурсы, не возникает.

Психофизиологическая сущность опьянения

При всех вариантах опьянения — алкогольного, наркотического, никотинового — нарушаются единство и связь между психическими функциями.

Эмоции стимулируются. Их масштаб увеличивается. Рамки мышления и интеллекта, контролирующие эмоции (как более наружные матрешки), не выдерживая напора эмоций, разрушаются. Благодушие, легкость, веселость, кайф нарастают, но уже без связи с другими психическими функциями и с реальной обстановкой. Эйфория сохраняется, даже если пьяного обманули, обокрали, арестовали. Эмоции существуют отдельно.

В известной поэме Н.А. Некрасова есть слова: «Пошла по жилам чарочка, и рассмеялась добрая крестьянская душа». Они отражают избирательное влияние алкоголя на эмоциональное состояние человека. «Душа рассмеялась», несмотря на то, что ситуация должна была вызвать противоположные эмоции.

Мышление при опьянении не отражает реальных связей между явлениями. Мысли о реальном исчезают. Появляются только приятные мысли об успехах, победах, достижениях, достоинствах, которых нет, о разрешении всех проблем и исполнении всех желаний. Все уважают и любят. Мышление либо замедляется, либо ускоряется, утрачиваются последовательность и стройность и единство с другими функциями. В качестве примера можно привести слова из популярной песни О. Газманова: «Мои мысли — мои скакуны... Эскадрон моих мыслей шальных...» Такое расстройство мышления характерно для опьянения, вызванного психостимуляторами — кокаином, экстази, эфедронами и др.

Восприятие при опьянении искажается. Возникают обманы восприятия или слуховые и зрительные галлюцинации.

Нарушаются пространственные соотношения между предметами. В качестве примера можно привести слова из песни: «Кони в яблоках летели, не касаясь мостовой... А я маленький, ниже стремени». В психиатрических терминах это зоопсии, микропсии, расстройства схемы тела, дереализация, деперсонализация.

Память при опьянении также расстроена. Пьяный не помнит каких-то событий.

Сознание тоже расстраивается. Человек перестает ориентироваться в месте, времени и собственной личности. Иллюстрация этого расстройства также всем знакома по рекламе пива. Дед Мороз, праздновавший Новый год с 31 декабря по 8 Марта, на вопрос: «Где был?» ответил: «Пиво пил».

В словах песни «Напилась я пьяна, не дойду я до дома» отражается потеря координации движений.

Подчеркну еще раз, что распад целого на части и потеря единства между частями — механизм и содержание любого опьянения. Результатом этого процесса является ослабление и гибель как отдельного человека, так и народа, и страны.

В состоянии опьянения искажается понимание смыслового содержания ситуации. Враги кажутся благодетелями и друзьями. В 1994 г. 57—60% всех убитых в Российской Федерации были в состоянии алкогольного опьянения, пьяными оказались 77% убийц (Немцов А.В., 2001). 58% девочек теряют свою девственность в состоянии алкогольного опьянения. Чаще всего курить и пробовать наркотики также начинают, притупив разум алкоголем.

Сути опьянения многие люди не понимают. Этот пробел надо устранить. Напомним еще раз о том, что психическая деятельность структурирована на 7 функций — восприятие, мышление, эмоции, волю, память, интеллект, сознание. Они самостоятельны, четко отделены друг от друга по целевому предназначению и физиологическим механизмам, но работают они в содружестве.

Воспользуемся метафорой и вспомним известное сравнение психики с оркестром. В оркестре — разные музыканты с разными инструментами, но продукция оркестра — музыка — результат совместной работы всех участников оркестра и дирижера. Качественные и количественные характеристики музыки зависят от

работы каждого музыканта и от их взаимодействия. Аналогичным образом качественные и количественные характеристики психической деятельности зависят от сохранности каждой психической функции и их взаимодействия. При опьянении эмоции сначала повышаются, а потом снижаются; восприятие теряет четкость; мышление утрачивает связность и стройность, затормаживается; воля слабеет; память снижается; интеллект слабеет; сознание расстраивается. Психическая деятельность утрачивает структурированность и нормальное соотношение ее компонентов. Психика становится уродливой. Этим нет ничего положительного и привлекательного.

Продолжим аналогию на физическое тело. Тело человека тоже структурировано на органы — голову, руки, ноги, сердце, легкие и др. Лицо структурировано на глаза, нос, рот, подбородок, но эмоции и влечения растормаживаются. Люди становятся внушаемыми, возбудимыми, сексуальными, агрессивными, склонными к бунту, протесту и разрушительным действиям. Во время концерта группы «Who» в Цинциннати в 1985 г. были убиты 11 и ранены 42 человека. Известный рок-музыкант Д.Хендрикс в интервью журналу «Лайф» сказал: «С помощью музыки мы гипнотизируем людей, низводя их до примитивного уровня... Находя их самое слабое место, им можно вбить в голову все, что угодно». В Древнем Китае практиковалась пытка специальными звуками, вызывавшими расстройство деятельности внутренних органов и приводившая к мучительной смерти (Неведомская Л., 2002).

Существуют даже музыкальные формы, побуждающие людей к самоубийству. За рубежом таких примеров много. Руководитель программ Канадского радио Ж.-П.Режимбаль, автор крупных исследований массовой молодежной культуры второй половины XX в., проанализировав 18 фактов самоубийств молодых людей в возрасте от 15 до 20 лет, совершенных за 1 год в одной из провинций Канады, установил, что единственным фактором, связывающим все самоубийства, было пристрастие к рок-н-роллу. Известны подобные факты и в России. Непонятное самоубийство трех школьниц из Балашихи, выбросившихся из окна, по мнению психолога И.Володина, можно объяснить их

поклонением тяжелому року, который они слушали перед самоубийством. Психолог Д.Азаров проанализировал с помощью компьютерных технологий музыкальные произведения, которые исполняли музыканты-самоубийцы, и пришел к логическому выводу о существовании некоего подобия «звукового яда», вызывающего у слушателей психозы — грубые расстройства психической деятельности с депрессией, тревогой, потерей контроля над собой и влечением к самоубийству. Д.Азаров выделил такие музыкальные фрагменты, от прослушивания которых у него самого начинался прилив тоски и появлялись суицидальные мысли (Неведомская Л., 2002).

Значение музыки для здоровья человека признавалось во все времена. В древнем мире музыка считалась отражением мироздания и фактором, формирующим мир. Профессия музыканта была служением Богу, предполагала высочайшую духовность, образованность и исключительно праведный образ жизни. На Руси во время эпидемий постоянно звонили церковные колокола. Вековой опыт русского народа показывал, что колокольный звон «изгоняет болезни». Пока не изучен механизм этого эффекта — то ли воздух дезинфицируется, то ли иммунитет у людей повышается.

А современные производители и организаторы рок-индустрии нередко заимствуют «музыкальные технологии» у приверженцев оккультизма и сатанизма, включают фрагменты из ритуальных культов черной магии. Джон Леннон стал автором идеи включения в грамзапись отрывков из «Евангелия от сатаны», записанных задом наперед или на высокой скорости. Такая музыка, безусловно, вредна для духовного, психического и физического здоровья, и от нее нужно защищать людей.

Проблема состоит в том, что такой защиты не существует. Чтобы ее создать, нужно «достучаться» до госслужащих, наделенных всеми правами и средствами.

А пока хозяева эфира не спрашивают слушателей о том, хотят ли они слушать музыку и, если хотят, то какую, и не несут никакой ответственности перед слушателями. Поэтому надо защищаться самим, руководствуясь собственным разумным эгоизмом и иерархией телесно-душевно-духовных потребностей.

Деструктивное действие танцев на психическое здоровье

Известно, что между головным мозгом и мышцами существует прямая и обратная связь, реализующаяся по нервным путям. Мышцы являются исполнительными органами головного мозга. Все сознательные действия сначала планируются в головном мозге. В этом участвуют воображение, мышление, память, интеллект, сознание. Мы ставим задачу в уме, составляем план «в голове», который выполняем с участием нервов, несущих сигналы к мышцам, и мышц, сокращающихся или расслабляющихся в соответствии с поставленной задачей.

В структуру многих психических расстройств входят мышечные проявления — сжатие кулаков, челюстей, втягивание головы в плечи, напряженная мимика, заикание, резкое повышение мышечного тонуса при кататоническом ступоре, двигательные стереотипии, автоматизмы, тики и др. Все функции организма регулируются по принципу обратной связи, поэтому от мышц к мозгу также идут нервные импульсы, позволяющие контролировать точность выполнения двигательной задачи.

Связь между головным мозгом и мышцами дает возможность влиять на него через мышцы. Это используется в психотерапевтических методиках, в частности, аутогенная тренировка и гипнотизация включают целенаправленное расслабление мышц, чтобы снизить поток импульсов, идущих от них к мозгу, обеспечить мозгу покой, отдых и готовность воспринимать внушения. Снижение тонуса мышц снижает тонус коры головного мозга, вызывает дремоту и способствует засыпанию.

Повышение тонуса мышц, наоборот, повышает тонус коры головного мозга. Для этого по утрам делают физическую зарядку.

Имеет значение не только тонус мышц, но и конструкция движений. Ведь она создается «в голове». В бальных и народных танцах имеются идеи, образы, четкий рисунок кругов, спиралей, параллелей и т.д. Движения танцующих синхронные, рассчитанные по скорости, амплитуде, траектории. В народных и бальных танцах люди объединяются общей идеей,

настроением, музыкой, костюмами. Это коллективное творчество, в процессе которого развиваются навыки тонко понимать друг друга и взаимодействовать. Такие танцы оказывают конструктивное и интегрирующее влияние на психические процессы, координацию движений, личностные характеристики, так как воспитывают коллективизм, ответственность за общий результат, который создают каждый танцор и весь ансамбль.

В современных танцах никаких конструкций нет. Танцующие разобщены на всех уровнях. Каждый сам выражает свою концепцию танца. Движения рассогласованные и бессмысленные, дезорганизованные, часто вычурные, нелепые, дурашливые и стереотипные у каждого танцора. Все двигаются в разные стороны. Отдельные моторные элементы не создают единых узоров. Нет единства в движениях, нет его и в головах. Эмоции грубеют и тупеют, становятся примитивными. Мышление, интеллект вообще отключаются. Танцующие на дискотеках объединяются только в своем «безумии» и в ритме примитивных движений. На дискотеках молодые люди эмоционально перевозбуждаются, теряют контроль над своими чувствами и действиями. Именно на дискотеках чаще всего приобщаются к наркотикам, алкоголю, табаку, попадают в «веселые» компании.

Деструктивное действие телепродукции на психическое здоровье

Снова начнем с того, что психика по содержанию и по механизму является отражением окружающего. В настоящее время телепродукция содержит очень много деструктивных элементов. Для этого имеется полная свобода как в содержании, так и в форме.

Чтобы распознать деструктивные воздействия, нужно анализировать структуру кадров, их временную и логическую последовательность по антропоцентрическому («матрешечно-му») принципу. Выше мы уже сказали о том, что принцип единства мира универсальный. Каждый элемент сопрягается с другим по форме, масштабу, смысловому предназначению. В «норме» элементы конгруэнтны друг другу, совмещаются и уклады-

ваются в единое целое, как матрешка. То есть носители всех видов информации — цветовые, световые, звуковые, пространственные, временные и другие выразительные средства должны быть едиными по смысловому контуру, создавать единый образ. Если контуры разных модальностей не совмещаются или даже противопоставляются друг другу, то в нейропсихических процессах, идущих в мозге телезрителя, также возникает несовпадение между функциями восприятия, внимания, мышления, памяти. Это технология «перетирания мозгов», которая используется для «промывки мозгов». Подкрепить это суждение можно метафорой. Если матрешки теряют соразмерность и конгруэнтность, то они начинают разрушать друг друга, как нестыкующиеся шестеренки в моторе. В результате работы мотора с нестыкующимися шестеренками они перетираются в пыль — и мотор разваливается. По такой технологии можно разрушить любую структуру.

В настоящее время на экранах часто присутствуют не целые, завершённые, гармоничные, объединённые смыслом картины, а отдельные неоформленные элементы, между которыми нет единства. Это цветовые пятна, линии, кубики, змейки, сетки, решетки, которые возникают ниоткуда и исчезают в никуда. Световые, цветовые, звуковые и иные «носители информации» по качественным и количественным характеристикам контрастны, разнонаправлены, разъединены. Звуковое сопровождение тоже не является единым образом. Обычно это набор каких-то резких, громких, раздражающих звуков, не образующих мелодии. Психофизиологическое воздействие этих современных телевизионных технологий очень деструктивно. От этого нас не защищают. Поэтому надо научиться самим беречь свою психику. Принцип работы детектора лжи состоит в сопоставлении различных нейрофизиологических контуров. Этим принципом нужно воспользоваться для самозащиты психического здоровья.

В рекламных роликах рекламируют не здоровое, красивое тело, а отдельные части — волосы, ресницы, губы, зубы, ноги, места для прокладок, иногда желудок и кишечник. Основная тенденция — разъединение целого на части и уменьшение ответственности между ними.

В роликах, посвящённых каким-то исполнителям, тоже нагромождение звуковых, цветовых, световых, изобразительных и выразительных элементов, которые очень динамичны, рассогласованы, стереотипны, тенденциозны, вызывающи, часто агрессивны и тоже создают образ хаоса, распада целого на части.

По конструктивным признакам рекламные ролики вполне можно сравнить с малыми эпилептическими припадками. Четыре основных признака этих припадков — внезапность, контрастность, стереотипность, кратковременность — в полной мере относятся к рекламным вставкам. И логической связи этих вставок с идущей передачей также нет никакой, как у припадков.

Рекламные воздействия наиболее деструктивны. Разработчики рекламы имеют цель за минимальное время оказать наиболее мощное воздействие на психику зрителя. Нужно нанести «сокрушительный удар» по психике, дать залп из всех возможных воздействий (звуковых, цветовых, световых, информационных, скоростных) на психику зрителя, «проломить» все его духовные и душевные «барьеры», попасть в самые чувствительные и незащищенные сферы личности, любой ценой навязать человеку побуждение отдать деньги за ненужный ему товар.

Большинству специалистов известно о латерализации полушарий. Правое ответственно за целые образы и эмоции. Левое — за «отдельные» элементы, анализ, синтез, конструирование, мышление. Реклама, телевидение, песни на иностранных языках, смысла которых люди не понимают, стимулируют правое полушарие, но «отключают» левое. Левополушарные функции, ответственные за понимание, анализ, синтез, планирование, контроль, угнетаются. Это тоже способствует ухудшению психического здоровья и облегчает манипулирование сознанием и поведением людей.

В теле- и радиопроодукции все меньше красоты, доброты, любви, гармонии, правды, отражения реальностей нашей жизни, патриотизма, но больше пошлости, агрессивности, чу-жеродности и деструктивноеTM. СМИ присоединяются к населению «снизу», желают угодить людям с самыми низкими духовными и культурными запросами. А их гуманитарное предназначение —

развивать, поднимать уровень культуры, патриотизма и нравственности.

Перед названными деструктивными воздействиями на психику все равны. Принципиальная био-психо-социальная организация человека и психических функций распространяется не только на простой народ, но и на его избранников - на депутатов и президентов, банкиров и министров, их детей и внуков.

Возникает вопрос к защитникам прав человека, потребителя, детей, здоровья, правопорядка и т.д. Почему от ударов «по черепу» законы и милиция защищают, а от ударов «под череп», непосредственно по психике - по восприятию, вниманию, мышлению, эмоциям, памяти — не защищает никто?

Напомню, что психическое здоровье нужно защищать так же, как мы защищаем физическое здоровье. От ударов «по черепу» мы стремимся уклониться, отскочить, присесть и т.п. От информационных, музыкальных, словесных, телевизионных ударов «под череп» тоже надо отбиваться и уклоняться. Проще всего выключать телевизор и радиоприемник.

В настоящее время существует очень масштабная и острая социально значимая проблема отсутствия контроля со стороны общества за собственниками радио и телевидения по отбору «информационного товара» для многомиллионной аудитории слушателей и зрителей. В последние годы руководители радио и телевидения выбирают для нашего народа преимущественно примитивную отечественную и зарубежную продукцию, оказывающую деструктивное (разрушительное) влияние на психическую деятельность и поведение людей.

Имена заказчиков и исполнителей информационно-музыкальной агрессии скрываются от народа. Существование проблемы властями не признается. Сложившаяся ситуация оправдывается свободой слова, демократией и рыночными отношениями.

На все внешние воздействия, которым подвергается человек, должны существовать нормы безопасности и государственные службы, контролирующие их соблюдение. Разработаны и соблюдаются нормы загрязненности воды и воздуха, микробной и

радиационной зараженности продуктов питания и многие другие. Психогигиенические и этические нормы для теле- и радиопроодукции крайне низки. Средства массовой информации должны поднимать образовательный, культурный и нравственный уровень народа, а они его опускают.

Факторов, разрушающих психическое здоровье по механизму разобщения психических функций, очень много. Особо важное значение имеет поведение руководителей страны. Законы принимаются, но не всегда согласовываются и не всегда выполняются. Жизнь идет по двойному стандарту. Есть «теневая» экономика, бюджет... Впечатляет и потрясает информация о масштабах коррупции. Противоречия между целями, средствами и результатами деятельности госслужащих «не укладываются в голову», вызывают когнитивный диссонанс и стресс — психическое расстройство в сфере мышления, интеллекта, эмоций, воли и поведения.

Самозащита психического здоровья на духовном уровне

В телесно-душевно-духовной конструкции человека необходимо защищать и духовные основы здоровья.

В настоящее время это особенно важно, так как усилиями государственных деятелей, ответственных за формирование общественного сознания, смысловое содержание жизни и деятельности выхолащивается, опустошается и упрощается. С переходом от социализма к капитализму и демократии телесно-душевно-духовная конструкция выворачивается наизнанку. Преувеличивается значение денег и собственности.

Основные духовные потребности направлены на сохранение информационного и материального обеспечения жизни последующих поколений людей - свободу, независимость, культуру, национальные традиции, уклад жизни, Конституцию, законы, правовую, хозяйственную, финансовую, социальную, информационную организацию общества, территорию, природу и ее богатства, т.е. условия для продолжения жизни в структуре био-психо-социальной природы человека и общества.

Все, что для нас сделали, сохранили и защитили от захватчиков наши предки, мы должны передать нашим потомкам. Мудрец О.Хайям сказал, что человек приходит в мир одиноким и голым и уходит из него одиноким и голым. Мы это знаем, но хотим, чтобы после нас наши потомки и наш народ процветали, хотим сделать свой вклад в осуществление этого желания. Удовлетворение духовных потребностей достигается целенаправленным трудом с участием всех ресурсов организма, личности и общества. Оно возможно только в триединой телесно-душевно-духовной структуре человека. Духовные потребности наиболее масштабны и далеко выходят за временные, пространственные, информационные и другие «рамки» личности и не имеют денежного выражения.

В настоящее время патриотизм, честное, бескорыстное служение Родине и своему народу, а также верность своим любимым, моральная чистота, уважение к старшим и забота о слабых, любовь, дружба, альтруизм, коллективизм, трудолюбие, увлеченность творчеством и другие проявления духовности исчезают из творчества современных авторов, формирующих общественное сознание.

По многим каналам идут конкурсы и викторины. Формируется представление о том, что все удовольствия можно получить без затрат труда — угадать букву или мелодию, выиграть; стать богатым, знаменитым, счастливым сразу, как от инъекции наркотика. В рекламном ролике деньги сыплются сверху, как снег. Весь опыт человечества доказывает, что в основе всех успехов лежит систематический и упорный труд. Процесс труда сейчас не моден. Его не рекламируют. Модно получать удовольствия самым легким способом.

Закон о соответствии между затратами труда и его результатами также отвергается. Работают фабрики «звезд». За 3 месяца можно стать «звездой» эстрады и телеэкрана. Это дискредитирует понятие «звезда». У нас много талантливых мастеров вокала, музыки, танца, но мы их не видим. Масштабы талантов не соответствуют степени «раскрутки» исполнителей средствами массовой информации.

Деструктивное воздействие современных песен . на духовное здоровье

*«Тот, кто песен петь и слушать не умеет,
Тот не будет счастлив никогда».*

Л.Островой

выражения состояния души и духа. В песнях отражаются все телесно-душевно-духовные характеристики человека и общества - национальность, возраст, пол, профессия, социальное и семейное положение, прошлое, мечты о будущем, география, климат, история и т.д. Поэтому песня имеет сложную «матрешечную» конструкцию. В ней присутствует много составляющих — словесно-смысловая, поэтическая, образная, информационная, содержательная; музыкальная (мелодия, аранжировка, тональность, ритм и др.), исполнительская, голосовая, мимическая, пластическая, костюмная, косметическая, цветовая, световая, сценическая и др. Их нужно уметь видеть и научиться давать оценку их воздействия на био-пси-хо-социальную структуру человека и общества.

«Нам песня строить и жить помогает». Это так, потому что конструкция песен конгруэнтна конструкции души и духа человека и общества. Но конструктивный потенциал песен можно использовать с противоположной целью. Современные авторы создают, а средства массовой информации распространяют такие песни, которые помогают разрушать и умирать.

Приведем примеры, подтверждающие это суждение. Сравним психосоциальную конструкцию и направленность песен советско-социалистического и демократически-капиталистического этапов развития нашей страны (см. табл. 2—6).

Песни о детях

Советские песни	Современные песни
Взвейтесь кострами, синие ночи, Мы - пионеры - дети рабочих. Близится эра светлых	Короли ночной Вероны, Нам не писаны законы. Мы шальной удачи дети, Мы легко живем на свете. В нашей жизни то и дело

годов, Клич пионера — всегда будь готов!	Душу побеждает тело.
---	-----------------------------

В обеих песнях дети позиционируют свое социальное происхождение и преемственность поколений. Советские дети самоидентифицируют себя как дети трудящихся, выражают идеологическое единство с отцами и готовность продолжать их дело.

Дети эпохи капитализма имеют сомнительное происхождение. Их отцы - охотники за шальной удачей. Можно предположить, что это прихватизаторы.

В советской песне у детей обозначены цель и смысл жизни. Они будут приближать светлое будущее. Они организованы, объединены общей идеей, готовы к труду на благо общества. Их интересы соотносятся с интересами страны. Они законопослушны.

В «демократической» песне дети ориентированы на легкую жизнь. Телесные, сексуальные потребности важнее социальных и духовных. Они не собираются соблюдать законы. Они себя чувствуют королями в ночное время. Из контекста песни ясно, что их ночное поведение деструктивно и асоциально.

В советской песне ночь и темнота отступают под действием света костров.

В современной песне ночь и темнота сохраняются как условия для реализации «королевских» потребностей. Образ молодых людей в современной песне агрессивно деструктивный.

Образ детей в советской песне соответствует здоровой био-психо-социальной конструкции человека и общества. В «демократической» песне - разрушает ее по всем составляющим.

Но самое страшное впечатление на меня произвело то, что именно эту песню включили в программу концерта, посвященного Дню милиции 10 ноября 2004 г. На концерте присутствовали президент страны В.В.Путин — гарант Конституции; депутаты Государственной думы, разрабатывающие и принимающие законы; руководство российской прокуратуры, контролирующей выполнение законов; милиция, охраняющая порядок, особенно в

ночное время. Концерт транслировался по телевидению на всю страну. Процитированный припев трижды лихо спела и сплясала группа молодых людей — ансамбль «Ромео и Джульетта». Содержание песни было прямо противоположным идее праздника и отрицанием профессиональной деятельности высокопоставленных зрителей.

Как понимать такое совпадение? Когда взрывают здания — это терроризм. Когда с вызывающей смелостью взрывают духовные символы нации, исключают патриотические, народные, национальные, классические произведения в исполнении великих мастеров искусств, которые создают величие и единство нации, из таких тематических концертов, это... свобода и демократия.

Таблица 3

Подростки и юноши в старых и новых песнях

Советские песни	Современные песни
Мальчишки, мальчишки несутся По снежным горам... Плывут в океанах, летят высоко В небесах солидные люди С мальчишеской искрой в глазах... Мальчишки, мальчишки, Вы первыми ринулись в бой... ... страну заслонили собой	А я маленький, ниже стремени... А я хочу по лужам бегать, Голубей гонять... Наташку дергать за косу... На самокате катиться по двору...

В советской песне образ мальчишек очень позитивный и конструктивный. Они укрепляют физическое здоровье, получают образование, выбирают мужские профессии, проявляют патриотизм и героизм. Они добились успеха, у них хорошее настроение. Они не одиночки. Их много, и они объединены

общими идеалами и служением Родине.

В «демократической» песне мальчишки одиноки. Их настроение грустное. Их желания индивидуальны, инфантильны и примитивны. Образы мелкие. Стремления стать мужчинами, тружениками, воинами, защитниками... нет.

Советские песни воспитывали у девочек и девушек трудолюбие, доброту, скромность, целомудренность, готовили их стать женами и матерями, желающими и способными жить интересами семьи и страны. Иерархия телесно-душевно-духовных потребностей у них была нормальной.

В приведенных «демократических» песнях девочки-героини ленивы, необразованны и невоспитанны. У них отсутствует позитивный образ своего «Я» и будущего. Они готовы к самому унижительному положению в обществе, к фальши и обману в любви, к тому, что судьба окажется сломанной в ранней юности. Они также готовы к алкогольной аддикции, т.е. к уходу от проблем в алкоголизацию. По сюжету песен они одиноки и несчастны. Их телесно-душевно-духовная конструкция полностью разрушена. Песни крайне деструктивны. Они «помогают разрушаться и умирать», но именно их пропагандируют средства массовой информации.

Таблица 4

Девочки и девушки в старых и новых песнях

Советские песни	Современные песни
Встану рано поутру, поутру... Все я в доме приберу, приберу. Я полы подмету, вымою посуду, И воды принести я не позабуду. В тесто сахара добавлю, Пирог я в печь поставлю. Все сумею, все сумею, Все успею сделать...	Что сказать, не знаю... Клевый вечер... Делать неча... Снег идет... По щекам бьет, бьет... Снежинки ртом ловила... Как дура... Болею очень... Температура...
Стою на полустаночке... Девчоночка фабричная... К труду привычная... Скромна не по годам... Откроешь клад, какого не видал...	Поиграем в любовь... Девочкой своею ты меня назови, А потом обними, а потом обмани... Люби поскорей, просто так... Выпью за неудачу...
Подмосковный городок, Липы желтые в рядок... Мы на фабрику вдвоем Утром рядышком идем...	Девушка Прасковья из Подмосковья, Снова одна... плачет и плачет у окна...

В советских песнях герои-мужчины были физически, душевно и духовно здоровыми. Их жизненные цели были едины с целями всей страны. В песнях преобладало самопредъявление — «мы». Они учились, трудились, совершали трудовые и ратные подвиги. Они имели цель в жизни, любили трудиться. Они уважали и любили женщин. Они защищали Родину. Это были

очень позитивные, яркие и привлекательные образы. Женщины понимали и уважали мужчин, принимали их преданность службе. Иерархия телесно-душевно-духовных потребностей у них была единой, отражала единство народа.

Таблица 5

Образы мужчин в песнях

Советские песни	Современные
Комсомольцы, добровольцы, Надо верить, любить беззаветно. Сквозь огонь мы пройдем, если нужно, Только так можно счастье найти...	Я шоколадный заяц, Я ласковый мерзавец, Я сладкий на все сто...
...Кочегары, плотники, Монтажники, высотники...	Зайка моя, я твой тазик... глазик... веник
Держись, геолог, крепись, геолог, Ты солнца и ветра брат...	Я по жизни загулял, Словно в темный лес попал...
Советские песни	Современные песни
Пока я ходить умею, Пока я глядеть умею, Во имя великой цели Я буду идти вперед.	В поступках не было логики..., Но не умею я жить по- другому. 100 шагов назад... Лети, моя душа, не оставайся. Притяженья больше нет...
Потому, что мы пилоты... Первым делом самолеты... А девушки потом...	У меня мурашки от моей Наташки...

Уйду с дороги, таков закон: Третий должен уйти...	Дым сигарет с ментолом... А когда я ее обнимаю, Все равно о тебе вспоминаю...
Орел степной, казак лихой... А ты и дорог мне такой...	Ах, какой был мужчина! Настоящий полковник, Но оказался, блин, уголовник...

Эти песни любили и пели все. Это воспитывало детей и объединяло нацию.

В современных песнях, которые транслируют радио и телевидение, мужчины — в основном проблемные, деструктивные личности. Не имеют профессии и любимой работы. В большинстве своем это одиночки, которые приспосабливаются к жизни, выбирая легкие пути, не связывая себя серьезными обязательствами. Они потребительски относятся к женщинам. У них нет нравственных, волевых, интеллектуальных, профессиональных и других ресурсов. Они не претендуют на подвиги. Они предпочитают идти не вперед «к великой цели... сквозь снег и ветер», а «тихо на пальцах 100 шагов назад», без логики и без притяжения людей и Родины. Герои песен склонны к алкоголизации и курению. У них сложные отношения с женщинами, в которых они не берут на себя роли защитника.

Как у героев песен, так и у исполнителей имеется дефицит мужества и маскулинности в голосах, манерах, костюмах, содержании песен. До крайней степени доведено стремление уничтожить все физические, психические, социальные и нравственные признаки мужчин в образе «Верки-сердючки». «Ее» репертуар очень деструктивен, так как пропагандирует алкоголизацию и самые примитивные формы поведения. Будучи в Севастополе на

международном семинаре по трезвости, я много раз слышал в исполнении Верки-сердючки: «Льются песни, льются вина... не (погибнет) Украина...» Название страны рифмуется с вином, а пьянство утверждается как гарант стабильности страны. Какие деструктивные процессы происходят на Украине, сейчас мы знаем. Одна из причин такого отсутствия единства — «промывка мозгов» под бесшабашную музыку.

Таблица 6

Образы женщин в старых и новых песнях

Советские песни	Современные песни
А ну-ка, девушки, а ну, красавицы, Пускай поет о вас страна... И звонкой песнею пускай прославятся Среди героев ваши имена...	Ну что ты страшная такая, Ты такая страшная... И ненакрашенная страшная, И накрашенная...
Нас утро встречает прохладой, Нас ветром встречает река. Вставай, вставай, кудрявая, Навстречу дня...	Я, как бабочка, порхаю над всем И все без проблем...
Я хожу, не смею волю дать словам. Милый мой, хороший, догадайся сам...	Муси-пуси... миленький мой, Я вся во вкусе... я тебя съем...
С любовью справлюсь я одна, А вместе нам не справиться...	Убей мою подругу...
Тебя я услышу за тысячи верст... Мы - звонкое эхо друг друга...	Я не слышу тебя, Ты не слышишь меня... Между нами дверь стеклянная... Мы от счастья нашего Потеряли ключи...

Если я тебя придумала, Стань таким, как я хочу...	Хочу я замуж, замуж хочу, А ты не бойся, я все оплачу..
Ожиданием своим ты спасла меня...	А я, как видишь, не пропала... Тебя, как видишь, не ждала...
То, что есть на свете страна моя, -Это самое главное...	Живи спокойно, страна, Я у тебя одна...

В советских песнях эпохи социализма женщины были здоровыми физически и психически, целомудренными, цельными, имели высокие идеалы, стремились соответствовать самым высоким требованиям во всех сферах жизни. Они любили, мечтали о счастье, имели профессию, охотно трудились, самоутверждались и в личной жизни, и в работе на благо Родины. В любви они были верными, надежными и скромными. Интересы семьи были для них выше личных. Они умели ждать. Ожидание было наполнено смыслом, соответствовало иерархии телесно-душевно-духовных потребностей.

В «демократических» песнях женщина свободна от обязательств перед кем-либо и одинока. Она озабочена тем, чтобы получить побольше наслаждений. Она прагматична, но профессия значения не имеет. Она сексуально предприимчива и агрессивна, не считает нужным ждать своего друга. Она опускается сама и снижает духовность мужчин, склонна к алкоголизации.

Герои современных песен сами страдают от их безнравственности. Упразднение духовности приводит к непониманию в отношениях, к разрыву связей между людьми, к душевным и физическим страданиям. Не понимая и не желая этого, звезды телевидения и эстрады подтверждают триединство тела, души и духа и невозможность безнаказанно разрушать их единство. Примеров таких песен очень много:

«Ты меня не понял на перроне... Я
уходила, чтобы возвратиться...»
«Немного жаль моей любви,
Немного жаль твоей надежды.
Все это было, но, увы,
Уже не будет так, как прежде...»
«...Что он в ней нашел?
У нее душа кошкина.
А я такая, растакая..., но
Мой поезд ушел...»

«Знаю, что скоро тебя потеряю, Но
сердце не хочет понять, А мне его
трудно унять...»
«Постучалась в дом боль незваная.
Вот она, любовь окаянная... ■
Коротали мы ночи длинные
Нелюбимые с нелюбимыми...»

Что ни песня, то конфликт между телом, душой и духом и разлад между героями. Ни молодые, ни пожилые персонажи жить не умеют, социально не состоятельны. А их переживания легковесны, потому что они остаются самодовольными и самовлюбленными и не ставят обременительных для собственного эгоизма задач понять причину очередной неудачи и изменить сценарий своей жизни. Классический пример депрессивной реакции и ее конверсии в психосоматическое расстройство заключается в словах песни про «настоящего полковника»: «Гложет сердце кручина... Давит грудь подоконник...» Героиня потерпела неудачу, фрустрирована. Полковник ею пользовался, за нее счет удовлетворил свои сексуальные и алкогольные потребности. Жениться обещал, но скрылся. Героиня страдает, но страдать и думать ей не хочется. Она демонстрирует использование механизма бессознательной психологической защиты по типу идеализации. Чтобы уменьшить степень своего социального и нравственного поражения, она идеализирует уголовника — «ах, какой был мужчина». Хотя как-то

надо оправдать свою оплошность. Она свою ошибку не поняла и не исправила. Осталась убежденной в том, что сексуальные потребности «ближе к телу», чем нравственные.

Понять героиню песни можно. Если звездные мужчины поют: «Я шоколадный заяц, я ласковый мерзавец...» и прославляют «...пупси, которая за бакси продает секси...», то и уголовник воспримется как полковник.

«Где ж ты бродишь? Настоящий мужчина...» — вопрошает суперзвезда А.Пугачева в песне о полковнике. Настоящие мужчины — пилоты, космонавты, моряки, воины, кочегары, плотники, монтажники, высотники, геологи, шоферы, кузнецы и др. — остались в Союзе Советских Социалистических Республик, за барьером реформ. Нормальная био-психо-социальная конструкция советского мужчины оказалась неконгруэнтной конструкции демократического, капиталистического общества.

В книге «Почему вымирают русские» (2004) И.А. Гундаровым дано объяснение феномену самой высокой смертности мужчин в регионах вокруг Великого Новгорода, Пскова, Ярославля, Владимира, имеющих самые древние национальные корни. В исторической памяти русского народа мужчина был сильным, смелым и бескорыстным воином-защитником, богатырем, готовым все отдать за Родину. В мирное время это был самодостаточный хозяин, труженик, который все делал сам, и в холодном климате, затрачивая гораздо больше усилий, чем южане, производил все, что нужно его многодетной семье. Во время реформ социальная роль мужчин подверглась наибольшей деформации. Экономический и социальный статус мужчин резко опустили. Заниматься тем, что должно и нужно, им стало невозможно. Моральная ответственность за семью и Родину стала невыполнимой. От безысходности, от хронического стресса число самоубийств 20—29-летних мужчин выросло в 1,8 раза. Социально-экономическая политика стала выдавливать мужчин в сети алкогольного, табачного, игорного, сексуального и наркотического бизнеса. Реклама и эстрада это поддерживали с величайшим энтузиазмом.

Позиционирование нас, русских, советских людей всех национальностей, в песнях, исполняющихся на нашем родном русском языке, оскорбляет всю нашу нацию. Это глумление над народом-победителем, спасшим Европу и мир от фашизма. У нас есть замечательные песни, есть выдающиеся, истинно народные артисты — Людмила Зыкина, Елена Образцова, Тамара Синявская, Муслим Магомаев, Ренат Ибрагимов и др., много записей Игоря Талькова. Почему наш народ в средствах массовой информации, по радио и телевидению слышит и видит только то, что разрушает его национальное самосознание, дискредитирует величие его души и духа?

Замена искусства иллюстрациями психических расстройств

В последнее десятилетие в выборе произведений искусств, предлагаемых средствами массовой информации нашим соотечественникам, отмечается тенденция к упрощению, даже примитивизации их содержания и формы. Психиатры видят, что художественные выразительные средства заменяются психопатологическими симптомами. На телеэкране можно увидеть любое расстройство психики и поведения.

Мы уже назвали песни, являющиеся иллюстрациями алкогольного и наркотического опьянения. Приведем примеры Других расстройств

С клиническими проявлениями **регресса** (обратного развития, **Дебилизации**), **дурашливости** — психопатологическими симптомами реактивных психозов — псевдодеменции, пуэрилизма — ассоциируются слова и манера исполнения — «Сникерсы — уикерсы... Баунти-ибаунти... Йогурты-уйогурты...», «Комарики, комарики...», «Муси-пуси... Пуси-муси», «Мурашки от Наташки».

Идентификационное (**диссоциативное, множественное**) **расстройство личности** — «Зайка моя, я твой глазик, ...тазик... велик...» Мужчина имеет слабую концепцию «Я» и очень слабую структуру личности. Легко перевоплощается в любой предмет по любому капризу своей зайки.

«Люди ездят на авто, носят шапки и пальто...» Интеллекту-

альный уровень слов и мелодии соответствуют детсадовскому возрасту. Поют ее взрослые мужчины — «Иванушки Интернешнл». Два слова, входящие в названии ансамбля, не конгруэнтны ни по каким признакам. Это несовпадение снижает у слушателей способность критически воспринимать творчество этих звезд эстрады.

Однажды я услышал потрясающие слова, соответствующие **гебефрении** (дурашливости): «Потому что для красы я сняла с себя трусы».

Услышав слова «Живи спокойно, страна, я у тебя одна», психиатр подумает об идеях величия, входящих в разные синдромы.

Регресс нравственности до уровня дикарей, кровожадность, **сексуальные расстройства** также вошли в самые популярные песни: «Убей мою подругу...», «Я ночью тебя съем», «Я душу дьяволу отдам за ночь с тобой».

Очень много **истерических расстройств** — претензий на внимание зрителей, стремление продемонстрировать большой масштаб таланта, чем он есть. Для того, чтобы показать свои достоинства, произвести впечатление, удивить, поразить, запомниться, используется утрированное, дисгармоничное использование выразительных средств в манерах петь, одеваться, двигаться и т.д.

Вошла в моду демонстрация нетрадиционной **сексуальной ориентации**. Образы мужчин разрушаются включением женской атрибутики в прическах, костюмах, серьгах, косметике, пластике, вокале и содержании песен.

Чем деструктивнее образ и творчество, тем больше наград и премий получают артисты.

В фильмах очень много **насилия, жестокости, агрессии**, убийств, крови, секса и т.д. Био-психо-социальная конструкция человека в большинстве фильмов разрушается. Современное искусство для народа не соответствует этому высокому понятию. Оно не развивает вкуса, тонкости чувств и точности мыслей, не дает высших примеров для подражания, не содержит красоты и гармонии. Все это разрушает психическое, духовное и физическое здоровье зрителей. Теле- и радиогигиена, духовная экология пока не

разработаны. Зрителям надо самим защищаться от этих деструктивных воздействий.

Признаки здорового и нездорового образа жизни

Сейчас, когда здоровье наших соотечественников ухудшилось и возросла смертность, стали много говорить о здоровом образе жизни. Очень часто в этих разговорах и публикациях присутствует тенденция упрощать представления о нем. Обычно он сводится к рекомендациям заниматься физкультурой, рационально питаться, контролировать вес, ограничивать жирную, мучную, сладкую пищу, воздерживаться от алкоголя, табака и наркотиков. То есть к телесному уровню, это верно, но этого очень мало.

Здоровый образ жизни — это прежде всего разумный образ жизни.

Выше мы сказали, что средства массовой информации, телевидение и радио, эстрада в настоящее время пропагандируют не здоровый, а наркоманский или алкогольный образ жизни. Чем он отличается от здорового?

Принципиальное отличие алкогольно-наркоманско-игрового образа жизни состоит в замене реальностей иллюзиями.

Ощущение удовлетворения результатом какого-то действия в норме возникает **после** совершения этого действия. Опьянение позволяет ощутить удовлетворение результатом без выполнения действия и без результата, т.е. опьянение разрушает единство психических функций. Эмоции с иллюзиями отдельно, реальная жизнь с разумом и волей — отдельно.

Если есть два способа получения приятных ощущений: один - трудный и долгий — реальный, а другой — легкий и быстрый — алкогольный, то возникает искушение воспользоваться легким, простым и быстрым. В качестве примера можно привести слова из песни «Жизнь, которой я живу, называется мечтой... Я научу тебя смеяться... Ты позабудешь про печаль и боль... Ты будешь в облаках купаться...»

Героиня сама живет мечтой, т.е. не реальностью. Предлагает своему избраннику научиться не трудиться, а перенять у нее какой-то легкий, иллюзорно-компенсаторный способ получения удовольствий. В главе книги «Самозащита от наркомании» мы вернемся к этой песне как скрытой рекламе наркотизации.

Пьянство определено как иллюзорно-компенсаторная деятельность (Братусь Б.С., Сидоров П.И., 1984). В состоянии опьянения человек чувствует, что он достиг всего, что он хотел, — свободы, покоя, значимости, успеха... Напиться легче, чем трудиться. Поэтому пьянство подменяет отсутствие реальных успехов.

В алкогольно-наркоманском стиле жизни, как и в механизмах опьянения, обязательными элементами являются распад единого целого на части и утрата связи между частями.

В научной литературе признается **предрасположенность к развитию зависимости** от алкоголя и других психоактивных веществ у:

- недостаточно организованных, не самодостаточных личностей. Они не имеют четких и стойких представлений о самих себе, о цели в жизни, желания и навыков добиваться исполнения своих целей, о способах преодоления трудных ситуаций. Эти признаки едины для отдельной личности и для нации. Они узнаваемы в творчестве со временных звезд эстрады и телевидения;
- личностей, страдающих отсутствием самосознания непрерывности личной биографии, связи между прошлым и будущим. (Для этого переписываются учебники истории). Молодые люди дают отрицательную оценку своему прошлому, признают у себя много недостатков и ошибок недавнем прошлом. Самооценка в настоящее время обычно неопределенная, но в прогнозах на ближайшее будущее она завышенная. Не располагая никакими основаниями на то, молодые люди представляют себя абсолютно успешными, уважаемыми, очень хорошими. Между прошлым и будущим нет ничего общего, как будто это совершенно разные личности и будущее не вытекает из прошлого и настоящего, а возникает заново. Все неприятное и трудное ими вытесняется и

отчуждается. Они остаются хорошими, достойными всех удовольствий, озабоченными только тем, что удовольствий мало или они недостаточно ярко и сильно ощущаются;

- личностей, не склонных брать на себя ответственность за последствия своих поступков, контролировать свое поведение и подчинять его социальным и нравственным нормам. Для них характерны зависимость от других, ведомость, внушаемость, пассивность. Если другие пьют, то они к ним присоединятся, чтобы «быть, как все»;
- личностей, склонных минимизировать свои усилия, выбирать самые легкие, даже иллюзорные, способы решения проблем, лгать самим себе и другим, не выполнять своих обещаний. Для них самый доступный и легкий способ избавиться от каких-то неприятных переживаний - выпить и отключиться;
- личностей с чертами импульсивности, имеющих склонность к неоправданному риску, нарушению социальных норм и совершению криминальных действий. Все 5 признаков личности, склонной к зависимости от алкоголя, проецируются на героев современных песен и фильмов, наше современное общество и деятельность реформаторов. Даже сорта водки называются фамилиями президентов...

Самозащита от зависимостей

Свобода — **познанная необходимость**. Чтобы сохранить свободу, не стать зависимым от кого-то или чего-то, надо иметь необходимые познания о себе, о своей триединной био-пси-хо-социальной структуре, о сути актуальных биологических, социальных и духовных потребностей, о нормальных и иллюзорных способах их удовлетворения.

При развитии патологических зависимостей происходит изменение конструкции личности. Искажаются иерархия и конгруэнтность потребностей. Усиливаются отдельные физические потребности — в алкоголизации, курении, наркотизации; социальные — в Интернете, азартных играх, казино, привлекательных компаниях, во власти и др.; или духовные — в стремлении к Богу через определенные ритуалы у попавших в деструктивные секты.

Во всех случаях масштаб значимости отдельных потребностей уже не сопрягается с другими — выше- и нижестоящими потребностями. Между компонентами био-психо-социально-го структурирования человека создается несоответствие, конфликт, межуровневая конкуренция, которая разрушает всю триединую структуру тело-душа—дух.

Например, у курящего «тело» разрушается действием на организм никотина, угарного газа, канцерогенов, других вредных веществ. Но «душа» радуется. Развивается психосоматическая диссоциация. Зависимый от никотина это понимает. На уровне мышления и интеллекта он отвергает курение, но на уровне ощущений, воображения, представлений, воспоминаний, поведения чувствует сильную тягу к нему. У курящего имеется постоянный конфликт между психическими функциями «по горизонтали»: интеллект и мышление — «против», эмоции, воображение, воля — «за» и между телесно-душевно-духовными уровнями - «по вертикали», так как с позиций духовности и общества курение осуждается. Человек, зависимый от курения, утрачивает единство и гармонию личности и психики, обретает много хронических внутренних конфликтов, которые разрушают его психическое и физическое здоровье, укорачивают жизнь. К этому нужно добавить финансовую эксплуатацию, ежедневное «добровольное» вложение своих денег в процветание зарубежных производителей табака в ущерб своей семье, отечественной экономике и экологии.

При игровых зависимостях био-психо-социальная конструкция личности и организация психической деятельности также уродуются. У «игромана» усиливаются потребности низшего уровня в острых ощущениях, в значимости своих отдельных желаний и высокой стоимости своей персоны... Духовные и социальные конструкты исчезают. Эмоции и влечения генерализуются; когнитивные ФУНКЦИИ - внимание, мышление, память, интеллект - фокусируются на игре; сознание становится суженным и фрагментарным. В переживаниях и действиях лудоманов признается большое сходство с психическими и поведенческими расстройствами при эпилепсии. А для лечения

игровой зависимости применяются антиконвульсанты.

Связь психического здоровья с конгруэнтностью структур личности, общества и государства

Уже много раз мы высказывали суждение о том, что основным механизмом «приобретения» психических расстройств являются потеря нормальной иерархии телесно-душевно-духовных потребностей, возникновение конфликтов между ними. Главная наша проблема и беда, объединяющая народ, государство, общество - потеря единства во всех составляющих общество и личность. Его надо обрести. Это все понимают. Правящая партия назвала себя «Единая Россия». Соединенные Штаты Америки называют себя **соединенными** и сохраняют этот признак страны. Но единство стран социализма и СССР разрушили, Раскалывается Украина, в современной России тоже не удастся достигнуть единства. Эту сложную проблему нельзя упрощать до территориальной целостности или единой вертикали власти.

Единство многомерно и естественным образом объединяет природные, климатические, географические, этнические, исторические, культурные, экономические, финансовые, правовые, политические и все возможные характеристики нации и страны.

Все виды деятельности личности - сельскохозяйственной, промышленной, управленческой педагогической, медицинской..., все виды искусств — кино, музыка, театр, живопись, архитектура..., все средства массовой информации — телевидение, радио, печать... должны быть соразмерны, конгруэнтны, совместимы, сопряжены друг с другом, как матрешки.

Интересы человека — его семьи, родни, круга друзей, сотрудников, знакомых, района, города, республики, страны - должны гармонично сочетаться и соотноситься. В этом случае Россия будет единой и партия власти будет соответствовать своему названию и предназначению — «Единая Россия».

Несоразмерность трущихся друг о друга матрешек приводит к тому, что они перетирают друг друга и все человеческие и ма-

териальные ресурсы страны превращаются в пыль. Подобный процесс идет в нашей стране. Его итогом является депопуляция, или исчезновение, вымирание нации. Более 10 лет ежегодно мы теряем 1 млн. наших соотечественников. Если так пойдет дальше, то, по официальным данным, опубликованным в печати, к 2050 г. останется 50 млн. человек. А по некоторым прогнозам, к 2080 г. население России должно исчезнуть.

Био-психо-социальная конструкция человека не конгруэнтна современной модели развития государства. В рыночных отношениях приоритетны потребности низшего уровня — в деньгах и собственности. Правовые, культурные, социальные и нравственные нормы, создающие препятствия для их удовлетворения, постепенно упраздняются. Государственные ведомства, занимающиеся воспитанием, образованием, формированием идеологии населения, перестраиваются на обслуживание заказов рынка. Но социально-экономические реформы не могут изменить био-психо-социальной природы человека и человечества.

Признание этой аксиомы дает основания на выбор индивидуальной и государственной стратегии профилактики зависимостей. Кто хочет сохранить свою свободу в современной России, избежать зависимостей от чего-то и кого-то, должен оставаться человеком разумным и, используя разум, руководствоваться тем, что свобода — познанная необходимость. Человек видит и слышит то, что он знает. Индивидуальная профилактика зависимостей (обеспечение познанной необходимости) состоит в том, чтобы сохранять свою человеческую био-психо-социальную конструкцию с нормальной иерархией масштабов и конгруэнтностью телесно-душевно-духовных потребностей. Государственная профилактика заключается в обеспечении условий для реализации личной профилактики.

Для того чтобы исправить ситуацию, у нас имеется главный ресурс — разум.

Глава 3

САМОЗАЩИТА ОТ АЛКОГОЛИЗАЦИИ.

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Отвечая на этот вопрос, воспользуемся предложенной выше методикой самозащиты от зависимостей для того, чтобы выработать практический навык ее применения.

Каждому из нас известны люди с разными вариантами отношения к употреблению пива, вина, водки, коньяка и других опьяняющих напитков. Разброс мнений колеблется от полного, осознанного отрицания их употребления до абсолютной убежденности в полезности и необходимости в определенных ситуациях выпить. Между крайними вариантами множество промежуточных — пить «культурно», «умеренно», «как все», «по праздникам», «при стрессе» и т.д.

Кому верить? Кто прав? Лучше никому не верить, а самим разобраться и сделать свой собственный выбор. Для этого нужно знать и понимать:

1. Что мы хотим и какие задачи ставим перед собой, принимая алкогольсодержащую жидкость? Как она их решает?

2. Уметь разделять реальные фармакологические эффекты алкоголя как психоактивного вещества от субъективных ощущений опьянения. Это совершенно разные явления. Опьянение формируется сценарием, который люди сами для себя составляют, руководствуясь своими установками, иллюзиями, социальными и культурными традициями.

3. Выделять конструктивные элементы в сложной проблеме алкоголизации и соотносить их со своими личными потребностями, с интересами нашей нации и коммерческими интересами производителей спиртного. Сейчас это стало особенно важно, потому что идет очень мощная реклама пива, открывается много пивных и рюмочных. Приоритет рыночных отношений создал условия для появления тысяч людей, которым стало выгодно, чтобы другие миллионы людей покупали и потребляли алкогольные изделия, не отвечая за последствия

массовой алкоголизации.

Для успеха в жизни требуются деньги, безупречная репутация, здравомыслие, знания, квалификация, воля, энергия, выносливость, надежное душевное и физическое здоровье. Все эти ресурсы личности и организма нужно использовать для себя, чтобы обеспечить себе доходы и карьеру, достойное положение в обществе себе и своим детям. Делать богатым и знаменитым надо себя, а не производителя алкогольной продукции.

Личное и общественное отношение к алкоголизации

Вопрос «пить или не пить?» на самом деле гораздо более сложный и масштабный. В нем перепутались интересы, благие и порочные намерения, знания и иллюзии, эмоции и фантазии, традиции и предрассудки отдельных людей, общества и государства. Ответ на поставленный вопрос является итоговой, интегративной характеристикой личности, общества и государства.

Характеристики личности. Отношение человека к алкоголю характеризует полноту и качество его образования и воспитания, степень зрелости личности, способность осознавать и защищать свои интересы, умение логически мыслить и действовать, иерархию потребностей человека, степень самостоятельности, внушаемости, зависимости и многие другие свойства человека.

Характеристики общества. Личность формируется семьей — родителями и родственниками; примерами их поведения, взаимоотношений, семейными нормами и традициями, которые направляют, регулируют и контролируют поведение всех членов семьи. В формировании личности участвует система воспитательных, образовательных, культурных, детских, молодежных, информационных и других учреждений. В обществе существуют разнообразные механизмы формирования личности по заданному образцу.

Рост числа людей, зависимых от алкоголя, в том числе подростков и женщин, рост материальных, социальных и духовных потерь, которое общество несет вследствие этого, означает, что общественное сознание формируют люди, либо заинтере-

сованные в депопуляции России, либо не выполняющие своих обязанностей перед обществом. В любом случае итоговая оценка их деятельности отрицательная. Очевидно, что надо менять курс воспитательной, образовательной, информационной, рекламной, культурной, молодежной политики и господ, которые ее направили на саморазрушение людей.

Характеристики государства. Люди — главная ценность государства. Государство должно и обязано создать такую систему воспитания и образования, которая сможет воспроизводить физически, психически и духовно здоровых людей, способных обеспечить и сохранить самих себя и страну.

Современная система формирования общественного сознания ориентирует молодежь не на трудовые и ратные подвиги во имя Родины, а на потребление и развлечения с использованием всевозможных искусственных стимуляторов. Молодое поколение вымирает от наркомании, алкоголизма и СПИДа, погибает в войнах, криминальных разборках и пьяных драках. **Ориентация молодежи на самоуничтожение ради коммерческих интересов производителей и поставщиков деструктивных «удовольствий» не нужна ни обществу, ни государству.** Это острая проблема, которую пытаются решить многие государственные службы, общественные организации, школы и семьи, социально активные люди. Но должного взаимодействия между ними нет.

Общий итог алкоголизации населения в России

Сохранение нейтрального, терпимого отношения к алкоголизации уже невозможно, это личная опасность для каждого из нас и нации в целом. **Общий итог,** результирующий отношение к алкоголю отдельных людей, общества и государства, очень печальный — в России **15 млн. людей, больных алкоголизмом.** Ежегодно наша страна теряет около 400 тыс. человек самого продуктивного и трудоспособного возраста по причинам, связанным с алкоголизацией. Из этого числа 50—60 тыс. гибнут от отравлений алкогольными изделиями, а остальные тонут, угорают, сгорают, замерзают, попадают в дорожно-транспортные происшествия, драки, совершают суициды и т.д. Около трети всех смертей в России в

большей или меньшей степени связаны с алкоголем (Немцов А.В., 2003). 56% всех краж, 80% грабежей, более половины тяжелых преступлений, более половины всех серьезных дорожно-транспортных происшествий непосредственно связаны с употреблением алкоголя (Углов Ф.Г., 2003).

Продолжительность жизни людей в России позорно низкая и продолжает снижаться. В 1998 г. она была 61,3 года, в 2000 г. — **58,9 года.** **Злоупотребление алкоголем является одной из важнейших причин смертности населения.** Самый высокий прирост смертности отмечается в трудоспособном возрасте. **Преждевременная смертность мужчин в 5 раз выше, чем женщин** (Кошкина Е.А., 2002).

Экономические потери, связанные с потреблением алкоголя, по данным экономиста академика Б.И.Искакова, в 5—6 раз превышают доходы от его продажи. По расчетам зарубежных ученых, прекращение потребления алкоголя позволит на 90% снизить число людей, попадающих в тюрьмы.

96,2% зависимых от алкоголя подростков приобщились к спирному до 15 лет, а более 30% до 10 лет. **В настоящее время из 100 подростков до 12 лет интенсивно употребляют алкоголь 24 мальчика и 19 девочек.** **Возраст первого приобщения к алкоголю составляет 5—6 лет** (Скворцова Е.С., 1997). Уже 3-летние дети на вопрос «Где был?» отвечают словами из телевизионной рекламы: «Пиво пил».

Итоговые результаты массовой алкоголизации не приятны ни отдельным людям, ни обществу, ни государству, но они стали свершившимся фактом. **Это поражение для всей нации, для всех, кто внес свой личный вклад в это предательство национальных интересов — кто производил алкоголь, кто рекламировал, кто продавал, кто покупал, кто употреблял, кто не препятствовал этому.**

Последствия алкоголизации населения России показывают, что людей и общество нужно от этого защищать. Кому и как?

Мы уже отмечали, что существующая система государственных органов, охраняющих государственную безопасность, общественный порядок, Конституцию, здоровье, экологию, права человека, детей,

молодежь и др., переломить ситуацию не может. Это свидетельствует о сложности проблемы и необходимости новых стратегий профилактики не только алкоголизации и наркотизации, а всех вариантов саморазрушительного поведения.

Поэтому решение вопроса «пить или не пить?» не нужно связывать с какими-либо ведомствами и законами, а предоставить это право людям, обеспечив его знаниями, необходимыми для принятия обоснованного решения.

На уровне отдельной личности добровольно отказаться от алкоголизации можно хоть сейчас. Такой вариант решения проблемы будет самым демократичным, простым, быстрым и дешевым. Это не будет правонарушением, потому что нет закона, обязывающего граждан покупать и пить спиртные изделия. Реклама пива по государственным каналам телевидения не означает, что это позиция и призыв государства.

Физико-химические свойства и биологическое значение алкоголя

Как бы ни относились люди к алкоголю, его физические и химические свойства от этого не зависят. Алкоголь — этанол, этиловый или винный спирт — во все времена и во всех странах имел и будет иметь одни и те же свойства, обусловленные его химическим строением. Это прозрачная, бесцветная жидкость с острым запахом, с температурой кипения 78 градусов. Он легко воспламеняется и горит слабосветящимся, некопящим пламенем. Молекула алкоголя C_2H_5OH имеет небольшие размеры (радиус $0,431 \cdot 10^{-9} \text{ м}$) и слабо поляризована. Эти две характеристики определили «выдающуюся» роль алкоголя в истории человечества. Они обуславливают большую **растворимость алкоголя в воде и жирах и легкость его прохождения в клетки и органы** через их стенки, являющиеся биологическими мембранами.

Сложность отношения людей к алкоголю и борьбы с его потреблением усугубляется тем, что он **в очень малых количествах необходим организму человека. Для этого совсем не обязательно пить спиртные напитки, потому что этанол синтезируется в организме.** Нормальный уровень алкоголя в крови здорового, трезвого человека — 0,004—0,01%. В организме взрослого

мужчины в сутки образуется в среднем около 10 мл этанола — 2 чайные ложки.

Этот количественный показатель имеет принципиальное значение. Он дает теоретическое обоснование для ответа на вопрос, сколько можно пить, чтобы не было вредных последствий. Судите сами, опираясь на знания. Организм работает по принципу саморегуляции. Количества веществ регуляторов, например половых гормонов, синтезируется в яичках и надпочечниках столько, сколько нужно организму. Если половые гормоны принимать дополнительно для повышения потенции, то это неизбежно приводит к тому, что их собственная выработка прекращается. В результате происходит атрофия клеток, синтезирующих половые гормоны и развивается фармакологическая кастрация, более тотальная и тяжелая, чем хирургическая.

Аналогичная перестройка механизмов саморегуляции происходит при приеме гормонов коры надпочечников, например преднизолона. Через 4—5 дней непрерывного приема преднизолона в дозах выше 10 мг превышающих эндогенный синтез, начинает уменьшаться продукция собственных гормонов и развивается зависимость от препарата.

На саморегуляцию синтеза эндогенного алкоголя распространяются те же закономерности. **Теоретически можно считать безопасным прием таких количеств, которые не будут превышать объем эндогенного синтеза, т.е. не более 10 г чистого спирта в сутки. Такое количество спирта содержится в 30 мл водки, в 120 мл вина, 300 мл пива, 800 мл кваса, 1,5 л кефира.** Подчеркнем, что это не разовая, а суточная доза, так как эндогенный синтез происходит не одномоментно, а в течение 24 ч. Теоретически это может не нарушить саморегуляции. Но прием водки в каплях или пива в чайных ложках не вызовет опьянения и не удовлетворит социальных потребностей. Может сформироваться привычка, ритуал, психологическая зависимость, в которой не будут участвовать психотропные фармакологические эффекты алкоголя.

При гипоксии, стрессе, эндогенных интоксикациях синтез алкоголя немного повышается, но он никогда не достигает ко-

личеств, способных вызвать опьяняющее действие. Признаки легкого опьянения возникают при концентрации алкоголя в крови выше 0,1% , т.е. в 10 раз выше концентрации эндогенного алкоголя.

Эндогенный этанол участвует в процессах образования энергии в организме. Потребность человеческого организма в энергии относится к числу трех основных потребностей, без которых жизнь невозможна. Это потребность в информации, которая обеспечивается геномом; в строительных материалах - белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и др., и в энергии, необходимой для жизнедеятельности. В подглаве «Защита нервных клеток от повреждений» мы отметили значимость энергообеспечения для функционирования и сохранения структурной целостности нервных клеток.

Эндогенный этанол организму нужен для регуляции процессов образования энергии, но **нет необходимости в его приеме в виде алкогольных изделий**, так как он синтезируется в организме в достаточном количестве.

Дефицит эндогенного алкоголя возникает только у больных алкоголизмом после массивной алкоголизации и является сутью похмельных состояний. Прием небольших порций алкоголя для устранения похмелья используется в быту и это имеет описанное нами обоснование. Влияние малых доз алкоголя на энергообразование в организме нашло отражение и закрепилось в традициях «выпить с устатку» или с горя, при сильном напряжении (стрессе), т.е. в тех ситуациях, когда желательно стимулировать энергообеспечение организма. Подчеркнем как принципиально важное обстоятельство, что дозы этанола, участвующие в этих процессах, измеряются чайными ложками и не оказывают опьяняющего действия. Излишнее количество этанола эти реакции блокирует. При отравлениях алкоголем непосредственной причиной смерти является остановка тканевого дыхания вследствие блокады ферментов, участвующих в этом процессе. Этанол нарушает движение водорода (электрона) по дыхательной цепи навстречу кислороду, т.е. не дает возможности кислороду участвовать в процессе тканевого ды-

хания. Конечный результат алкогольного отравления такой же, как при отравлении тканевыми ядами и удушении.

Биологического обоснования необходимости полезности алкоголизации нет. **Алкогольные традиции имеют социальную природу.**

Воспроизведение алкогольных традиций.

Роль внешнего окружения

Врожденной потребности в приеме алкоголя у людей нет. Без питья жить можно и нужно. Никому не стало плохо от трезвого образа жизни. **Алкоголь — всего лишь жидкость, которая сама не выскакивает из бутылок и не вливается в рот против воли пьющего.** Потребность в выпивке появляется потому, что общество воспроизводит обычаи, привычки, предрассудки и традиции, связанные с потреблением алкоголя. **Алкоголизация является не целью, а сопутствующим элементом более сложных форм поведения, связанных с удовлетворением многих социальных потребностей людей.**

Культурные и социальные механизмы формирования алкогольных традиций начинают действовать раньше других механизмов и действуют более длительно, чем фармакологические, метаболические, компенсаторные и другие факторы. Подтверждают главенствующую роль психологических установок на поведение в состоянии опьянения и такие всем известные факты.

Водку пьют, когда отмечают веселые и приятные события в жизни. Точно такую же водку пьют, когда отмечают самые печальные события — похороны и поминки. Химический состав водки один и тот же, дозы одинаковые, фармакологическое действие одно и то же, а самочувствие и поведение людей прямо противоположные. О чем это говорит? О том, что главным режиссером алкогольного самопредъявления людей является не вещество, а общество — условности, традиции, обряды, социальные и культурные нормы. Выпивки обретают характер **иллюзорно-компенсаторной деятельности**. Люди ощущают субъективное переживания благополучия и успеха, как будто это ре-

альные успехи.

Врожденной потребности пить вино, пиво, водку и т.д. нет. Если бы не было на свете алкогольных изделий и традиций их пить, без них можно было бы прожить. Чтобы не ломать древних традиций, можно предложить временный компромисс: все приятные, желанные, социальные и культуральные элементы традиции можно сохранить, но заменить алкоголь другими, не вредными, а полезными для организма напитками, например натуральными соками. На праздниках трезвенников весь ритуал застолья соблюдается, но вместо спиртных напитков пьют соки и минеральные воды. Праздничное настроение создается средствами души и духа - встречей с приятными людьми, желанием общаться и радовать друг друга, музыкой, песнями, цветами, красивой одеждой, улыбками, приятными словами и поступками, а не водкой и едой.

Психофизиологическая сущность алкогольного опьянения

В результате фармакологического действия алкоголя нарушается основной и главный принцип и механизм отражательной деятельности мозга. Под влиянием алкоголя медиаторы выходят в синапсы не в результате воздействия на нервные клетки внешних раздражителей, отражающих свойства предметов, а вследствие «утечки» медиаторов в синапсы через «продырявленные» мембраны. В результате **вместо реальных восприятий в психике возникают усиленные, искаженные и разобщенные восприятия, эмоции, желания, мысли, воспоминания**, которые наслаиваются на нормальные психофизиологические процессы и искажают их.

Происходит диссоциация (дизинтеграция, разобщение) психических функций. Это основной и общий признак состояний опьянения любой природы - алкогольного, наркотического, никотинового, токсического. При опьянении эмоции сначала повышаются, а потом снижаются; восприятия теряют четкость; мышление утрачивает связность и стройность, затормаживается; воля слабеет; память снижается; интеллект слабеет; со-

знание расстраивается. Психическая деятельность утрачивает структурированность и нормальное соотношение ее компонентов. Психика становится уродливой. По биологическому содержанию это всегда утрата, а не приобретение.

Влияние алкоголя на организм человека

Все знают о том, что перед уколом кожу протирают ваткой со спиртом, чтобы устранить микробы. В домашних условиях вместо спирта применяют одеколон или обычную водку. Зачем это делается?

Этиловый спирт является мощным наружным антисептиком и надежным консервантом. Кроме спирта в качестве наружных антисептиков используются хлорамин, хлоргексидин, настойка йода и йодиол, перекись водорода, растворы марганцово-кислого калия, борной кислоты, формалина, сулемы, медного купороса и др. **Ни одно из этих веществ - аналогов алкоголя по антисептическому действию и функциональному назначению — не употребляют внутрь для веселья.** Несовместимости между антисептическим действием и применением внутрь в качестве пищевого продукта люди не осознают. Хотя смерть человека наступает при концентрации алкоголя в крови 5 г на 1 л крови, которая создается при приеме 4—10 г на 1 кг массы тела (0,8—1 л водки при отсутствии приобретенной толерантности). В водке, коньяке, роме, вине, пиве, одеколоне, денатурате основным фармакологически активным веществом, определяющим привлекательность этих жидкостей, является этиловый спирт. Проявления опьянения и алкогольной зависимости одинаковы у людей, потребляющих разные алкогольные изделия.

Законы химии, физики и биологии распространяются на всех людей. При приеме спиртных изделий внутрь молекулы этилового спирта попадают во все органы и ткани. Вследствие этого при опьянении неизбежно нарушается работа всех клеток и органов любого человека. **Перед этиловым спиртом все равны** — президенты и рабочие, депутаты и избиратели, производители алкоголя и его потребители, артисты и журналисты, мужчины и женщины, дети богатых и бедных родителей.

Первичным фармакологическим эффектом этанола, началом

всех его разрушительных последствий является влияние алкоголя на мембраны клеток.

Согласно современной, трехмерной, жидкостно-мозаичной модели строения клеточных мембран они состоят из двух слоев липидов (жиров), в которые встроены белки. Белки обычно являются рецепторами и элементами транспортных каналов. Между белками и жирами существует связь, притяжение, они определенным образом расположены и составляют единое целое. Молекулы этанола ослабляют силы притяжения между молекулами липидов в клеточной мембране, и они обретают способность свободно перемещаться в пределах жирового бислоя. Мембрана клетки при этом теряет свою структурную организацию и жесткость, становится менее вязкой и более текучей. В результате этого все функции мембран - барьерная, транспортная, регуляторная и ферментная — нарушаются, и вследствие этого возникают многочисленные структурные и функциональные расстройства во всех органах, потому что все органы имеют клеточное строение.

Алкоголь вследствие его влияния на мембраны и ферменты нарушает все виды обмена веществ — белков, жиров, углеводов, солей и воды. Блокируются процессы энергообразования. Фармакологические эффекты алкоголя несовместимы с жизнью, поэтому он и используется как антисептик.

В настоящее время проводится беспрецедентная реклама пива, «рекламщики» с коммерческими целями могут сочинить любые легенды о его полезности. В телевизионных роликах пиво называют «правильным», «живительным», пытаются связать алкогольные изделия с сексуальными, патриотическими, национальными, высокостатусными характеристиками людей. Чтобы не оказаться обманутыми, надо самим иметь объективную информацию и учиться противодействовать рекламе.

В пиве содержание алкоголя колеблется от 2 до 7% в зависимости от марки. В прошлом оно применялось как наружное средство, но не как антисептик, а как средство, смягчающее кожу и способствующее увеличению объема бюста у женщин. Рекомендовалось смазывать пивом молочные железы. Основанием

для этого являлось то, что в пиве содержится достаточное количество фитоэстрогенов — до 36 мг в 1 л. Эти вещества — аналоги женских половых гормонов — поступают в пиво из хмеля. Из-за них происходит ослабление мужских половых признаков у мужчин — любителей пива, в том числе снижение потенции и ожирение по женскому типу. Женщины, увлекающиеся пивом, становятся мужеподобными. Гормоны из пива угнетают эндогенный синтез женских половых гормонов.

У людей, зависимых от алкоголя, развиваются характерные для этой зависимости **изменения во внешности**.

Цвет лица приобретает розоватый оттенок, который при опьянении становится более ярким. Со временем цвет лица становится красноватым или желтовато-землистым. На этом фоне проступает рисунок расширенных капилляров и мелких сосудов. У некоторых больных нос становится более красным, сизым и крупным.

Часто отмечается пастозность лица. Оно как бы «полнеет». Пастозность делает более сглаженными и упрощенными мимические реакции, и выражение лица становится менее интеллектуальным, радужная оболочка глаз — мутноватой. Это объясняется нарушением обмена жиров и холестерина. Волосы тускнеют, слипаются, пряди торчат в разные стороны, и голова обычно имеет неопрятный вид.

Голос уже на ранних стадиях алкоголизма становится более громким, жестким и грубым. Утрачиваются эмоциональные обертоны и мягкие интонации. Существует выражение «пропитый голос». Речь пьющих людей приобретает избыточную экспрессивность. Говорят они громко. Не замечают, как переходят на крик. При опьянении любят петь громче всех и «дирижировать», даже если не имеют никакой подготовки по дирижированию. Увеличение громкости речи обычно сочетается с ее обеднением по содержанию. Появляется склонность к повторениям (речевые стереотипии).

Координация движений и тонус мышц нарушаются. Чаще всего возникают тремор (дрожание) рук в покое, тики, нистагм, замедление темпа и ухудшение координации движений, расстройства осанки и походки.

Вследствие токсической энцефаломиелопатии и полиневрита появляются ощущение похолодания рук и ног, повышение чувствительности кожи кистей рук, асимметрия рефлексов. Возникают даже эпилептиформные судорожные припадки с потерей сознания.

Для внешнего вида характерны признаки преждевременного старения.

В одежде появляются небрежность и неаккуратность, которые иногда компенсируются подчеркнутой чистоплотностью.

Напомним, что **перед алкоголем все равны**. Указанные признаки появляются как у рядовых граждан, так и у известных артистов, писателей, композиторов, политиков, даже у президентов. Скрыть их практически невозможно.

Изменения личности в результате длительной алкоголизации

Люди с развитием зависимости от алкоголя приобретают специфические черты в характере и поведении. По этим признакам также можно определить стадию болезни, ее длительность и прогноз. Это нужно уметь делать, чтобы избежать ошибок — не строить иллюзорных планов на счастливую семейную жизнь с пьющим человеком, на успехи в работе, на надежные отношения в дружбе и совместной деятельности, на возврат долгов, на выполнение обещаний и т.д. Как бы ни были приятны и симпатичны люди с зависимостью от алкоголя, не следует забывать, что **пьющие товарищи часто оказываются неспособными выполнять свои обещания и обязательства**.

Характерологические особенности людей, предрасположенных к развитию зависимостей от психоактивных веществ, мы описали в подглаве «Признаки здорового и нездорового образа жизни». В результате длительной алкоголизации у «алколюбителей» развивается деградация личности, в структуре которой наиболее характерным является ослабление потребностей духовного и социального уровня. Патологическое влечение к алкоголю ломает конструкцию личности, делает ее примитивной и уродливой. Усиливается эгоизм, и алкоголизация становится приоритетным

занятием, для которого устраняются все препятствия — ответственность, обязательность, совесть, способность контролировать и подчинять свои личные алкогольные потребности более масштабным потребностям семьи и коллектива.

Спектр интересов суживается и бледнеет. Увлечения творческого, интеллектуального, спортивного, хозяйственного характера слабеют и исчезают. Контакты с непьющими друзьями прерываются. Лживость и поверхностность в отношениях, огрубение эмоций, раздражительность, нетерпеливость, бестактность, упрощение манер у алкоголиков приводят к тому, что уважающие себя люди начинают избегать контактов с ними.

Трудовые характеристики людей, зависимых от алкоголя, также ухудшаются. Нарастают утомляемость, рассеянность, невнимательность, небрежность, пассивность, лень, халатность, беспечность. При выполнении работы отсутствуют творчество и контроль за качеством. Алкоголики становятся халтурщиками, нарушают технологию, выполняют задания «как полегче и побыстрее». Нарушения технологии затем приводят к авариям и катастрофам.

Статистические данные показывают, что в России потребление алкогольных изделий во всех видах - пиво, вино, водка, коньяк и др. — составляют в пересчете на чистый спирт 15 л в год на каждого жителя страны, включая грудных детей. Известно, что Всемирная организация здравоохранения признает угрожающим для существования нации потребление 8 л алкоголя в год.

Как понять существующую ситуацию? Очевидна неэффективность деятельности всех служб, охраняющих здоровье, порядок, безопасность, права, экологию, культуру и пр. Либо они не выполняют своего долга перед народом, либо хорошо замаскированная система управления общественным сознанием нейтрализует деятельность всех «охранных» министерств, оболванивает народ и направляет его на добровольное самоуничтожение.

Лично для себя проблему решить очень просто — на основе разумного эгоизма, ради самого себя добровольно отказаться от

потребления опьяняющих веществ. Мы призываем к **самозащите от алкоголизации**. Это последний шанс.

Глава 4

САМОЗАЩИТА ОТ КУРЕНИЯ.

КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

Курение табака - самый распространенный вид зависимости от психоактивных веществ, но он же самый опасный по масштабам потерь человеческих жизней и средств. К курению чаще всего имеется безответственное, «уважительное» отношение. То есть степень разрыва (диссоциации) между знаниями, мышлением, памятью, поведением, эмоциями при курении самая большая. Это свидетельствует о большой сложности проблемы курения. Это тоже узел, в котором сплелись коммерческие интересы мирового табачного бизнеса, рекламы, политики, здравоохранения, медицины, воспитания, образования, культуры и др. По количеству курящих людей в стране можно судить о приоритетах власти, о том, как она заботится о воспитании, образовании и здоровье соотечественников и о многом другом.

Масштабы распространенности курения говорят о том, что табачная мафия очень сильна. Треть населения Земли курит - 47% мужчин и 12% женщин (по данным Всемирной организации здравоохранения).

В 2000 г. в Казани курили 45% мальчиков и 29% девочек. При специальном опросе ста курящих школьников мы убедились в том, что ни один из них не мог обосновать своего выбора. Давали невразумительные объяснения, не были убеждены в том, что курить надо, хотели бы прекратить курение, но сами не могли, а лечиться еще не готовы. Большинство курящих взрослых тоже не рады своей зависимости от табака.

Начав курить, человек привыкает жить, руководствуясь не логикой и своими интересами, а подчиняясь зависимости от табачного дыма, не осознает отсутствия цельности своей души, разлада между

разумом и желаниями, привыкает подчинять разум желаниям, находить оправдания своим слабостям, давать себе и другим обещания, которые не собирается выполнять, т.е. появляется внутренняя лживость. Эти «приобретения» курения распространяются на другие сферы жизни. Появляется терпимое отношение к тому, чего нельзя терпеть, к отказу от своих глобальных интересов ради сиюминутных сомнительных, вредных для здоровья удовольствий.

Курящие обычно недовольны своим безволием. Курение дает не только удовольствие, но и страдание. Внутриличностные конфликты наиболее разрушительны для психического здоровья. У большинства курящих имеется желание когда-то излечиться от этой зависимости, но вследствие диссоциации (рассогласованности) между компонентами психической деятельности, в частности между мышлением и волей, это намерение откладывается на неопределенный срок.

Такая неопределенность и противоречивость в отношении к курению у большинства людей свидетельствует о том, что им для принятия четкого и обоснованного решения не хватает информации и они не достаточно владеют методикой принятия решений.

Последствия существующего отношения общества к курению

Масштабы и последствия существующего отношения к курению настолько велики и значимы как для одного человека, так и для человечества в целом, что сохранение такого лояльного отношения к курению нам представляется антигуманным и аморальным.

Специалисты считают, что от курения за последние 50 лет умерло 62 млн. человек — больше, чем погибло во Второй мировой войне. Анализ причин смертности населения показывает, что в среднем 9% людей умирают от курения. В разных странах этот показатель колеблется от 6 до 35%. Это превышает потери от употребления наркотиков и алкоголя, убийств и самоубийств, СПИДа и дорожно-транспортных происшествий вместе взятых.

По данным пожарной службы Республики Татарстан, в 1998

г. произошло 1034 пожара, в которых погибли 109 человек; в 1999 г. — 1051 пожар, погибли 118 человек.

Эксперты Всемирного банка, подсчитав все затраты, связанные с курением — производство табачных изделий, рост заболеваемости, пожары, снижение производительности труда, преждевременные смерти и др., — пришли к заключению, что человечество ежегодно теряет 200 млрд. долларов.

Курящие отдают огромные деньги торговцам табака, а своей родной стране от них достаются плевки и окурки, канцерогены и болезни, преждевременные смерти.

Людам нужно понять, что отсутствие четкого и конструктивного отношения общества и властей к курению не является случайностью. Это дает огромные доходы производителям табачных изделий. Неопределенность отношения к курению односторонняя — у потребителей табака. Производители табачных изделий прекрасно понимают ситуацию и стремятся ее как можно дольше сохранить.

Курить или не курить? Этот выбор человек делает сам. Для этого, как всегда, нужно соотнести свои потребности, ассоциированные с курением, с реальными потребительскими свойствами табака.

Соотношение основных потребностей человека с табачным дымом

Основные потребности человека хорошо известны. Они являются необходимыми условиями для жизни. Это потребности в воздухе, воде, пище, сне, опорожнении мочевого пузыря и кишечника, тепле, жилище, одежде, безопасности, движении, знании, любви, одобрении и признании другими людьми и т.д. - их много. Отметим, что потребности в табачном дыме и курении нет. То есть можно прожить жизнь без табачного дыма. Для того чтобы соотнести курение с человеческими потребностями, нужно знать состав дыма.

Из табачных листьев выделено 2500 веществ. Их количество изменчиво. Это объясняется тем, что в процессе роста табак поглощает и «включает» в состав листьев вещества, находящиеся

в почве, воде, воздухе, в том числе содержащиеся в удобрениях, гербицидах, химикатах, которыми обрабатывают растения. На составе листьев отражаются особенности природных условий, агротехники, погоды и многие другие переменные факторы.

В составе табачного дыма выделено около 4 тыс. веществ, среди которых нет ни одного полезного. Состав дыма более сложный и изменчивый, чем состав листьев, потому что много компонентов дыма образуется из окружающего воздуха, протягиваемого при курении через горящую сигарету. Температура внутри сигареты при затяжках поднимается до 600—800 градусов. Вредные вещества, содержащиеся в листьях и воздухе, активизируются. Токсичность табачного дыма в 4,25 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобилей и в 248 раз выше токсичности отработанного газа газовых горелок.

Общая масса основного потока дыма от одной сигареты составляет приблизительно 400—500 мг. Более 92% ее состоит из 400—500 отдельных газообразных компонентов.

Газообразная фаза дыма: азот — 58%, кислород — 12%, двуокись углерода — 13%, в небольших количествах — водород, метан и другие углеводороды, обладающие канцерогенным, генотоксическим (повреждающим гены) и мембранотоксическим (повреждающим клеточные мембраны) действием, окись углерода (угарный газ) — 3,5%, ацетальдегид, окиси азота, цианистый водород, аммиак, акролеин, бензол, формальдегид, летучие нитраты и нитрозамины, уретан, гидразин, хлористый винил и др.

Твердая фаза дыма содержит смолы от 10 до 38 мг, полициклические ароматические углеводороды, нелетучие нитрозамины и другие вредные вещества. За год курящий 1 пачку сигарет в день поглощает легкими 700 г дегтя, содержащего более 30 канцерогенных веществ, в том числе бензпирен. Если табачной смолой смазывать ухо кролика, то у него через 3—4 мес. начинается рост раковой опухоли. Медицинская пиявка, насосавшись крови курильщика, умирает.

Табак содержит радиоактивный полоний-210. Это вещество испускает альфа-лучи, такие же, как плутониевая атомная бомба. Они повреждают клетку и вызывают ее перерождение.

Выкуривание 1 сигареты дает такое облучение, которое человек в естественных условиях получает за сутки. Радиоактивный фон в организме курильщика в 30 раз выше, чем у некурящих. Сигарета — миниатюрный аналог нейтронной бомбы...

Зачем нам это нужно?

Принято делить табачный дым на 2 потока - основной и побочный. Это существенно, потому что они имеют разный состав, дают различные последствия для здоровья, и это разделяет людей на активных и пассивных курильщиков.

Основной поток дыма образуется в горящем конусе и в горячих зонах сигарет и сигар во время глубокой затяжки. Этот поток проходит через весь табачный стержень и выходит из конца сигареты, который находится во рту курящего. 35—40% сигаретного табака сгорает во время затяжек курящего. При затяжке через сигарету проходит большой объем кислорода, поэтому в это время в ней интенсивнее идут процессы окисления.

Побочный поток дыма в некоторых изданиях называется «окружающий табачный дым». Он образуется в моменты между затяжками и с обугленного торца сигареты выделяется в окружающий воздух. В процессе тления между затяжками сгорает 60—65% сигаретного табака. При тлении сигареты кислорода в ней меньше, более активно идут реакции восстановления. В побочном потоке дыма, который вдыхают пассивные курильщики, больше содержится аммиака, угарного газа, бензпирена, аминов, в том числе ароматических и особенно летучих канцерогенных аминов. Например, содержание 4-аминобифенила — вещества, способствующего возникновению рака мочевого пузыря, в побочном потоке дыма в 30 раз больше, чем в основном.

Попытки уменьшить вред курения

В странах, в которых ведется борьба с курением, введены ограничения на содержание смолы в одной сигарете. В Великобритании - 15 мг, в Финляндии — 11 мг, в Австралии — 22 мг. В США правительственные организации 2 раза в год публикуют доклады о содержании никотина и канцерогенных смол во всех видах продаваемых сигарет. В России такие сведения труднодоступны, хотя потребители табака имеют право их знать. В

90-е годы в США содержание табака в сигаретах снизилось на 23% за счет заменителей и добавок — меда, ромовой эссенции, ванилина, масла мяты и др.

Для снижения риска рака производители табака стремятся снизить в табаке содержание никотина и смол. Но если в сигаретах мало никотина, курящий стремится это скомпенсировать более интенсивным курением, иначе он не получит удовлетворения. Если уменьшать количество смол, то теряется приятный аромат и вкус дыма. Такие сигареты не приносят удовольствия и не имеют спроса. Поэтому создать безвредный для здоровья табак проблематично.

Фильтры снижают поступление никотина и смол на 20—40%. Но это снижение курильщик компенсирует более глубокими затяжками. Кроме того, курильщик пальцами и губами деформирует вентиляционные отверстия вокруг фильтра. О фильтрах следует сказать то, что они уменьшают поступление в легкие только крупных частиц дыма и не задерживают мелких частиц. От этого курильщику вреда может быть больше, чем пользы, потому что крупные частицы сильнее раздражают слизистые бронхов, вызывают усиление механизмов самоочищения легких — выделения слизи и кашля. Легкие в какой-то степени очищаются. Если крупные частицы остаются в фильтре, механизмы самоочищения легких «отключаются», а мелкие частицы проникают в более глубокие отделы легких, что приносит больший вред курящему, тем более, что самоочищение глубоких отделов легких намного менее эффективно. Фильтры создают лишь иллюзию безопасности курения и тем самым способствуют его распространению. Не получается добиться того, чтобы «и волки были сыты, и овцы целы».

Пассивное курение

Некурящий человек, находящийся в одном помещении с курильщиками, вдыхает количество дыма, эквивалентное активному выкуриванию 3 сигарет в день, причем более вредного состава. Многие вредные компоненты побочного дыма не удаляются путем вентиляции и фильтрации воздуха. Частично летучие органические соединения, в том числе никотин и табачная смола, содержащая канцерогены, абсорбируются (осаждаются) на поверхности стен и

мебели, на коврах, портъерах, книгах, одежде. Потом они снова поступают в воздух. При курении одной сигареты выделяется 15 мг табачной смолы. Подсчитано, что за год курильщик выпускает в воздух 175 г смолы. Половина этого количества осаждается на поверхности предметов, с которых постоянно снова поступает в воздух и вдыхается людьми.

Если вы себя любите, то не разрешайте курить около себя, тем более в комнате, где вы живете и работаете, туалете и подъезде. Обратите внимание на то, что в окурках самая высокая концентрация табачных смол и канцерогенов. Поэтому срочно выбрасывайте окурки из пепельницы и мусорного ведра.

В Норвегии и Бельгии запрещено курить в помещениях, где есть дети, в учреждениях здравоохранения, домах для престарелых, помещениях, где хранятся, производятся, продаются и обрабатываются пищевые продукты, т.е. в магазинах, лифтах, коллективном транспорте, на рабочих местах, в домах отдыха, на железнодорожных вокзалах, в спортивных, общественных и культурных центрах. В Японии и Финляндии медицинская деятельность считается несовместимой с курением.

Влияние курения на внешность человека

Часто одной из причин курения является желание быть более привлекательными и интересными. Курение влияет на внешность, но только негативно.

Компоненты табачного дыма растворяются в поте и жире, находящихся на коже. При этом образуются щелочи и кислоты, которые разрушают поверхностный слой кожи. Образуются микротрещины, способствующие образованию морщин.

Твердые частицы дыма, копоть, смолы, красящие вещества задерживаются в порах и постепенно пропитывают кожу. Они придают коже землистый, серый оттенок. Кожа приобретает запах дыма и смолистых веществ, образующихся при сгорании табака.

Глаза раздражаются табачным дымом. Вследствие этого слезятся, краснеют, появляется припухлость век. Снижается острота зрения. Появляется привычка щурить глаза, а от этого возникают морщины в уголках глаз.

Сажа и деготь осаждаются на зубах. Зубы темнеют. Горячий дым 40—50 градусов, содержащий кислоты, вызывает трещины в зубной эмали и развитие кариеса. Воспалается слизистая десен и языка. Появляется неприятный запах изо рта.

Аммиак, содержащийся в дыме, растворяясь в слюне, образует щелочь. Она разъедает десны и зубы. Это вызывает усиление образования слюны. Курильщики часто плюются. Это не красит ни мужчин, ни женщин.

Голос у курильщиков становится грубым, «прокуренным», хриплым. От кашля напрягается лицо и образуются морщины. Курящие выглядят старше своих лет.

Курение и секс

Курение нарушает психологическую составляющую интимных отношений. У курильщиков чаще бывают сексуальная дисгармония и фрустрация (непонимание) партнеров. Курильщики могут прерывать интимные отношения для того, чтобы покурить. Это обижает женщин, которые чувствуют себя в таких ситуациях отверженными: их предпочли сигарете.

Курение влияет и на биологические составляющие сексуальности. Постоянное отравление дымом вызывает у курящих компенсаторное повышение активности ферментов, разрушающих как токсические вещества, так и собственные гормоны. В частности, ускоряется разрушение мужских и женских половых гормонов. Поэтому снижаются сексуальные возможности. Раньше начинается климакс.

У мужчин уменьшается выработка спермы, она становится менее плотной, в ней увеличивается число неполноценных сперматозоидов. Сужение кровеносных сосудов, развивающееся под влиянием никотина, приводит к уменьшению кровотока в органах, в том числе и в половом члене мужчины. Вследствие этого ухудшается качество эрекции, снижается успешность в сексуальных отношениях.

Если мужчина носит усы и бороду, то на волосах происходит осаждение и накопление канцерогенных смол. Бородатые курильщики увеличивают поступление в свой организм кан-

церогенов. При поцелуях с ними женщина также «получает» канцерогены с усов. Курящие чаще кашляют в течение дня и ночью и отхаркивают мокроту. Это тоже негативно сказывается на сексуальных отношениях.

Курящие женщины по уже названным причинам преждевременно утрачивают свою привлекательность. Кроме того, у них снижается выработка гормонов, необходимых для секса и рождения детей. Меньше образуется зрелых, полноценных яйцеклеток, они реже беременеют, у них чаще возникает внематочная беременность, повышается риск невынашивания и рождения ребенка с врожденными дефектами, низким весом и др. Чаще наблюдается синдром внезапной смерти младенца.

Сочетание курения с приемом оральных контрацептивов в 20 раз повышает риск инфаркта и инсульта вследствие сужения просвета сосудов и повышения свертывания крови.

Как все это соотносится с интересами и потребностями мужчин и женщин? Ответ один - курение создает препятствия для удовлетворения самых значимых человеческих потребностей как для курящих, так и для окружающих людей. Лучше не курить, чтобы не иметь таких неприятных последствий.

Подробнее о никотине

Никотин — основное вещество в табаке, ради которого он применяется. С ним связывается развитие пристрастия к курению. Никотин - это алкалоид табака, представляет собой бесцветную маслянистую жидкость. Алкалоиды синтезируются растениями для самозащиты от поедания животными и людьми. Если бы все растения были вкусными и съедобными, то их давно бы съели. Алкалоиды крайне ядовиты и горьки на вкус, но это - спасение для растений.

Содержание никотина в табаке колеблется от 0,1 до 4%. От его содержания зависит крепость табака и сигарет. Легкий табак содержит никотина меньше 1%, средней крепости 1,2-2%, крепкий - больше 2,5%. Табак без никотина не может быть табаком, как вино не может быть вином без алкоголя.

При вдыхании дыма сигарет никотин на смолистых капельках

попадает в легкие. Никотин быстро всасывается в кровь. С током крови он попадает в мозг уже через 8 с.

В результате влияния никотина на мозг возникают повышенная возбудимость, усиление бессонницы, тошнота или рвота, снижение чувства голода и массы тела, расслабление в стрессовых ситуациях, кратковременное улучшение памяти, уменьшение времени реакции, внимания и способности решать проблемы, расслабление скелетной мускулатуры, тремор (дрожжание) рук.

Со стороны сердечно-сосудистой системы - временное учащение пульса, повышение кровяного давления, снижение температуры кожи, системное сужение сосудов.

При интенсивном курении по несколько десятков сигарет в день или при проглатывании сигарет возникает интоксикация, которая проявляется:

Со стороны психики — перевозбуждением, эмоциональной лабильностью, неустойчивостью настроения, снижением внимания и продуктивности умственной деятельности, бессонницей с затруднением засыпания, необычными сновидениями, спутанностью сознания, комой.

На физическом уровне интоксикация проявляется тошнотой, рвотой, обильным слюноотделением, болями в животе, обильным потоотделением, сначала учащением, затем замедлением работы сердца. Дыхание сначала учащается, затем замедляется. Зрачки вначале суживаются, потом расширяются. Могут развиваться судороги. Возможно наличие всех названных симптомов или части из них.

В результате длительного курения табака у людей повышается заболеваемость многими тяжелыми заболеваниями:

- раком трахеи, бронхов, легких, гортани полости рта, глотки, пищевода, мочевого пузыря, почек, мочеточников, матки, поджелудочной железы, желудка;
- атеросклерозом, тромбозом, эндартериитом;;
- воспалительными и атрофическими поражениями десен, и зубов;
- инфекциями, вследствие снижения клеточного и гуморального иммунитета;

- гиперацидным гастритом.

В результате пассивного курения у людей, живущих и работающих в одних помещениях с активными курильщиками, на 20-70% повышается риск заболеть раком легких. Увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

У детей до 2 лет, проживающих с курящими родителями, в 2 раза чаще возникают заболевания легких, астматические состояния. Более чем в 30% случаев отитов (воспаления ушей) с последующей глухотой причиной является курение родителей.

Сыновья курильщиц в 2 раза чаще совершают грабежи, убийства и изнасилования.

Сочетание курения и алкоголизации

Часто одни и те же люди имеют положительное отношение к курению и к алкоголизации.

Полезно знать о том, что при алкоголизации повышается поступление никотина и других вредных веществ в мозг и другие органы. Вследствие этого токсические эффекты табачного дыма резко возрастают по интенсивности. Вредные компоненты табачного дыма дольше находятся в организме, а вследствие этого возрастает продолжительность табачной интоксикации. Повышается риск заболевания раком полости рта, глотки, пищевода и желудка.

Лучше воздержаться от саморазрушения табачным дымом и алкоголем.

Изменения личности при курении

Специальными исследованиями психологов установлено, что у курильщиков со стажем отмечается ряд личностных особенностей, которые можно расценить как изменения личности, связанные с курением. К ним относятся:

- Большая экстравертированность (открытость и откровенность), склонность к задушевным разговорам во время курения, часто с элементами демонстративности, состязательности, хвастливости, с претензиями на какие-то достоинства — мужественность, самостоятельность,

эмансипированность, т.е. с истерическими чертами.

- Нестабильность, неустойчивость и импульсивность поведения. Курильщикам быстро все надоедает. Часто хочется бросить работу, отвлечься, но придать своему безделью и определенной недостаточности какую-то значимость.
- Более низкий уровень образования и культуры, более грубые манеры поведения. Курильщики чаще бесцеремонны и нетактичны, позволяют себе создавать неудобства для других, отряхивать пепел на тарелки, тушить окурки в цветочных горшках, бросать окурки, спички, пустые пачки на улицах, плевать на тротуары. От курильщиков много грязи и неудобств окружающим людям.
- Эгоцентризм и эгоизм. На сигареты тратится много денег, в том числе в ущерб семейному бюджету и за счет детей. За ущерб другим людям, который они причиняют, им не бывает стыдно. Среди курильщиков чаще бывают разводы. Они утомляют и раздражают членов семьи, и им тоже хочется свободы от тех неудобств, которые создает семья.
- Тревожность, обидчивость, недоброжелательность, претенциозность, проекция своих недостатков на других людей.

Курящие меньше заботятся о своем здоровье, меньше склонны обращаться к врачам при заболеваниях. Их труднее привлечь к прохождению профилактических медицинских осмотров, они реже соблюдают диету, в два раза реже, чем некурящие, делают зарядку, предпочитают физически пассивно проводить свой отдых, становятся менее подвижными, чаще отмечают одышку и боли в ногах при ходьбе, общее нервное напряжение.

- Курящие чаще и больше пьют спиртные напитки, чаще пробуют наркотики и становятся наркоманами. Путь к наркомании начинается с курения, так как оно создает стереотип получения ложных, искусственных удовольствий за счет интоксикации, без труда и без удовлетворения человеческих потребностей.

Рыночное отношение к курению

В ходе рыночных реформ молодые люди стали считать деньги и

соотносить цену товара с его потребительскими качествами. Этот прагматизм нужно и должно применить при выборе личного отношения к курению.

Курящий, как честный человек, платит деньги за сигареты, думая, что он платит за удовольствие, которое он получает от курения. Так ли это? Насколько выгодна для потребителя сигарет его сделка с их продавцом?

За что платит покупатель? Выше мы уже сказали, за что -за 2500 ненужных организму веществ, содержащихся в табаке. При курении он «получает» в составе дыма 4 тыс. вредных для организма веществ, содержащихся в табачном дыме. Подчеркнем, что ничего другого покупатель не приобретает.

Удовольствия, которые получает курящий, он создает себе сам за счет реализации своих собственных установок на эти удовольствия, за счет воображения, самовнушения, самолюбования, приятных эмоций от выполнения социального ритуала курения. Отметим, что это творческий труд самого курильщика, а не продавца сигарет.

Нейрохимические механизмы получения удовольствия находятся в мозге курящего. Все эффекты курения реализуются в организме курящего его нервной системой, сердцем, сосудами и другими органами за счет ресурсов организма курящего. Ведь в дыме нет витаминов, аминокислот, углеводов, жиров, нет ничего полезного и нужного организму.

Если не искажать логики мышления, уважать себя и не позволять себя обманывать, то логично пересмотреть вопрос об оплате курения. Если все удовольствия курящий создает себе сам за счет резервов собственного организма, оправдывая отравляющее действие дыма, тратит личное время, труд для приобретения сигарет и зажигалок, поиска места для курения и т.д., то и получать деньги за свой труд должен курящий. Платить ему должен продавец сигарет за соучастие курильщика в этом мошенничестве.

Тот, кто курит, вкладывает деньги в производство сигарет, своим примером участвует в рекламе табачных изделий, позволяет уходить от моральной и материальной ответственности табачным компаниям, приносящим огромный ущерб человечеству. За эти услуги в рыночном обществе принято платить.

Если курильщики не понимают коммерческой стороны курения, значит, они не умеют должным образом мыслить.

Работодатели, в отличие от потребителей табака, свои интересы соблюдают, поэтому предпочитают принимать на работу некурящих. Подсчитано, что, принимая на работу некурящего, фирма экономит 10% на зарплате, 30% - на амортизации мебели, 75% — на оказании помощи при нетрудоспособности. Курящий тратит около 6% рабочего времени на перекуры, отсутствует по болезни на 50% больше некурящего, требует больших затрат на медицинскую помощь и т.д.

Курение и патриотизм

Отношение к курению характеризует также способность человека патриотически мыслить и действовать.

Покупая сигареты, курильщики способствуют оттоку денег из своей страны и созданию рабочих мест в других странах, тогда как родная страна ежедневно получает от курильщиков миллионы плевков и окурков, килограммы канцерогенов, тонны уличного мусора, который образуется в основном окурками и выброшенными сигаретными упаковками, спичками, зажигалками и пр.

На свою страну, на свой город они плюют, воздух в своей стране портят, укорачивают жизнь себе, членам своей семьи и коллегам по работе, становятся виновниками пожаров... Если человек этого не понимает или игнорирует эти аспекты курения, то это уменьшает его моральное право работать на ответственных и руководящих должностях. Реклама сигарет компрометирует глав администраций городов, ее разрешающих.

Из России вывозятся нефть, газ, лес, металлы и другое сырье, которое приумножает богатства Запада. Эти невосполнимые ресурсы не являются лишними для нас самих. Разведанных запасов нефти осталось на 10 лет, газа — на 20. Нашим внукам их уже не хватит. Холодный климат, большие расстояния, рост количества автомобилей и дорог при истощении запасов нефти и газа создадут острейшие проблемы для народа России. Пока мы не знаем, кто этим озабочен.

В то же время в Россию ввозится по высоким ценам алкогольная,

табачная, наркотическая, порнографическая, жевательная и другая продукция, не только не содержащая ничего полезного для человека и общества, но и разрушающая его нравственное, психическое и физическое здоровье, оказывающая генотоксическое действие, которое проявится дефектами у потомства.

Обыкновенному человеку — не политику и не экономисту — понятно, что происходит крупномасштабный обмен ценностей на антиценности, сопоставимый с предательством интересов своего народа. Почему этого не понимают наши всемогущие чиновники, заключающие выгодные лично для них коммерческие сделки? Они все являются депутатами, т.е. народными избранниками, получающими высокую зарплату за службу своему народу. Где их ум? Где совесть? Россия по духовным ресурсам нации должна быть не мировым импортером разврата, а экспортером духовности и культуры.

Защитить себя и свои интересы мы можем только сами, не обременяя этим наших избранников во власти, разрешающих рекламу сигарет, пива, жвачек, наркоманского и алкогольного стиля жизни, но не обеспечивающих при этом конституционного права людей на полноценное образование и знание всей совокупности «потребительских» свойств фальшивых удовольствий.

Курение и законодательство

10 июля 2001 г. президентом Российской Федерации В.В.Путиным подписан Закон «Об ограничении курения табака» №87-ФЗ.

Приведем основные положения закона:

Закон вводит ограничения на содержание смол и никотина в табачных изделиях. Для сигарет с фильтром содержание смол в дыме должно быть не выше 14 мг на сигарету, а никотин — не более 1,2 мг. Для сигарет без фильтра — 16 мг смол и 1,3 мг никотин. Табачные изделия с более высоким содержанием этих вредных веществ запрещены для производства, импорта, оптовой продажи и розничной торговли.

Закон требует, чтобы на каждой упаковке табачных изделий имелись **предупредительные надписи о вреде курения**

табака и информационные надписи о содержании смолы и никотина в дыме сигареты.

Эта информация малодоступна. Но и та, которая указывается на упаковках, не всегда соответствует действительности. В книге Р.Кеннингхем «Табачная война» процитирована таблица Холмогорова и Прохорова, в которой сравнивается содержание смол в российских и американских сигаретах одной марки (табл. 7).

Таблица 7

Сравнительное содержание смол в российских и американских сигаретах

Марка	Российская	Американская
Kent	20,2 мг	13,0 мг
Winston	19,0 мг	15,0 мг
Camel	19,2 мг	16,0 мг
Marlboro	21,5 мг	16,0 мг
L&M	16,7 мг	14,0 мг

Оказывается, с учетом того, что в России курильщики привыкли к более крепким сигаретам, чем обычно продаются на Западе, зарубежные производители «идут нам навстречу» и поставляют в Россию сигареты с более высоким содержанием смол в аналогичных сортах с одним и тем же названием. Напомним, что смолы содержат канцерогены и являются главной причиной для возникновения рака. Кто защищает интересы россиян? Забота американских табачников о российских курильщиках «чисто рыночная»: мы им — деньги, они нам — ароматные канцерогены.

Запрещается розничная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук в одной пачке, поштучная продажа табачных изделий, а также их продажа с использованием автоматов.

Запрещаются розничная продажа табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, образования, культуры, в помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением специально отведенных и оснащенных мест.

Не допускается продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет.

Не допускается демонстрация курения во вновь создаваемых телевизионных фильмах, в кинофильмах и спектаклях, если курение не является частью художественного замысла, а также демонстрация курения общественными и политическими деятелями в средствах массовой информации.

Реальность такова, что во многих странах принятые законы не выполняются. Богатые табачники через наемных политиков и руководителей средств массовой информации продолжают «табачную войну». В этой войне у нас имеется огромный ресурс, который еще не использован в полной мере. Это сами люди. Они в этой войне пока участвуют в роли «пушечного мяса», пассивно отдают свои деньги табачникам, безропотно страдают от болезней и преждевременно умирают, не оказывая никакого сопротивления.

Мы видим ресурс в том, что у людей имеется желание жить и быть здоровыми, у них имеются также разум и воля, способность понимать, что им самим нужно, и поступать, руководствуясь разумом, а не рекламным внушением. Люди имеют все возможности для того, чтобы добровольно отказаться от курения ради самих себя.

Люди сами в состоянии принять решение не вдыхать и не глотать никотин и смолы, не платить за собственное уничтожение. Тихий, но массовый саботаж табачных изделий и про-табачной политики позволит людям заставить государство служить людям, т.е. исполнять свое прямое предназначение.

Существенного экономического ущерба не произойдет. Людей, занятых в производстве табака, земли, технику можно переключить на производство полезных продуктов.

Глава 5 САМОЗАЩИТА ОТ НАРКОМАНИИ

*«Я научу тебя смеяться.
Ты позабудешь про печаль и боль,
Ты будешь в облаках купаться...»*

Припев из песни, исполняемой очень популярной певицей, приведенный в качестве эпиграфа, вероятно, слышали все. Но, наверное, ни слушатели, ни исполнительница, ни автор слов, ни специалисты по отбору песен в программы концертов не знают о том, что припев, в прямом смысле слова, случайно оказался похожим на программу наркотизации молодежи.

Механизм достижения эйфории указан в словах - «Ты позабудешь про печаль и боль». Психиатрам, наркологам и фармакологам известно, что анальгезирующим и эйфоризирующим действием обладают наркотики опийной группы, в частности героин.

«Ты будешь в облаках купаться» — это тоже признак наркотического опьянения, возникающий вследствие нарушений сознания и контроля нормальных ощущений тяжести, позы, тонуса мышц и координации движений.

«Ты позабудешь...» - это тоже деструктивная рекомендация. Смысловым предназначением памяти является сохранение информации о мире и собственном опыте. Человеку для выживания необходимо помнить обо всех опасностях, о ситуациях и воздействиях, вызывающих «печаль» и «боль», для того, чтобы повторно им не подвергаться. Заинтересованные силы стремятся к тому, чтобы наш народ забыл свою историю. Но по мере ее забвения она начинает повторяться с новыми, более масштабными «печалями и болями».

«Я научу тебя смеяться». Что значит «научу?» Наверное, это умение смеяться, когда нет естественной реакции смеха, когда невесело и нерадостно. Как, например, сейчас бюджетникам, пенсионерам, инвалидам, участникам войн и большинству наших соотечественников, живущих в нужде и тревоге. Желающих

«научить» нас смеяться стало очень много. Юмористов и пародистов вывели в авангард на радио и телевидении для отвлечения внимания от «несмешных» проблем.

Если президент страны, правительство, многие министерства, артисты и большинство граждан выступают против наркомании, то специально тенденциозно приведенный анализ слов из популярной песни поможет им полнее осознать сложность ситуации и расширить круг задач по профилактике наркотизма и деструктивного поведения.

Наркомания - изощренный вариант геноцида

Страшная правда нашего времени состоит в том, что распространение наркоманий стало способом геноцида, причем наиболее эффективным и удобным. Если сделать наркоманом одного юношу или девушку, то это даст как минимум вымирание 3 поколений людей: наркоман умрет сам через 5 лет. Он не оставит после себя потомства, потому что у наркоманов блокируются сексуальные функции. Его родители от горя и стрессов наживут болезни, от которых их жизнь существенно ухудшится и сократится. Устранение населения происходит добровольно, его собственными руками и за его же счет. Мало того, что наркоман лишит жизни 4 человек, он еще отдаст все свои и родительские деньги и материальные ценности в наркомафию за наркотики. Более удобного и выгодного способа для устранения и ограбления населения пока не придумано.

Нет точных сведений о количестве наркоманов. Они сами о своем пристрастии не сообщают. В аналитических обзорах для правительства и в газетах приводятся цифры о наличии 3—4 млн. наркозависимых в России. Правительством признается, что распространенность наркомании, масштабы и темпы ее роста в России таковы, что наркомания представляет глобальную угрозу для здоровья населения страны и национальной безопасности. Нанесен большой ущерб физическому и моральному здоровью значительной части молодежи и социальной стабильности российского общества.

Оборот подпольного наркорынка в России оценивается в 7

млрд. долларов. Это почти третья часть бюджета страны. Именно доходность наркобизнеса — основная причина вовлечения в этот бизнес десятков тысяч людей.

Распространение наркоманий — это результат не детских шалостей, а активной целенаправленной деятельности десятков тысяч взрослых людей, имеющих специальные знания, образование, деньги, власть, выступающих за рыночную экономику и демократию, добившихся устранения коммунистических идеалов у советской молодежи и дебилизации населения страны, имеющих цели увеличения своих доходов даже ценой уничтожения населения.

Общество защищается от натиска наркомафии. Милиция и спецслужбы перекрывают пути распространению наркотиков. Врачи, учителя, служащие УВД, журналисты, телевидение, печать и много других здоровых сил пытаются вести борьбу с наркотиками, но пока она слишком слаба и малоэффективна. Аналитики признают, что фактически общество беззащитно перед этой страшной угрозой.

В сложившейся ситуации нужно понять, что никто нас не спасет, кроме нас самих. Нужно отказаться от иждивенческих установок, брать ответственность и инициативу в борьбе с наркотиками на самих себя хотя бы в кругу своей семьи и хорошо знакомых людей.

Дефицит знаний о наркотиках опасен для жизни

Распространители наркотиков сообщают своим жертвам только об одном эффекте наркотиков — об эйфоризирующем действии, не сообщая о десятке других эффектов, неотделимых от названного. Как в эпиграфе «Я научу тебя смеяться, ты позабудешь про печаль и боль, ты будешь в облаках купаться...»

Неполная правда хуже лжи. Она усыпляет бдительность человека. Он принимает средство для удовольствия, как безумная рыба заглатывает дармового червя вместе с крючком, а когда любитель кайфа узнает о нем всю правду, бывает уже поздно. Все наркоманы когда-то понимают, что их обманули. Проклинают тот день и час, когда это случилось, готовы истребить своих соблазнителей. Говорят, если бы они обо всем знали раньше...

Никто не запрещал и не мешал узнать обо всем раньше. Все давно известно, написано во множестве книг. Знания доступны и бесплатны, нужно только научиться их приобретать и использовать в своей жизни.

Далее, излагая факты и суждения, мы даем примеры вредных привычек и традиций и примеры того, как нужно использовать знания и интеллект в профилактике заболеваний и в обыденной жизни.

Влияние наркотиков на организм потребителя

Прямое действие наркотиков заключается в обезболивающем эффекте. Они показаны при сильных болях, возникающих при тяжелых травмах, инфаркте миокарда, раковых заболеваниях. Наркотики блокируют болевые рецепторы, и чувство боли не возникает. Организм является саморегулирующейся системой, и болевая чувствительность лежит в основе саморегуляции. Действие наркотиков распространяется на все виды чувствительности и на регуляцию всех функций организма.

В регуляции дыхания существенным моментом является возбуждение хеморецепторов углекислым газом. При соответствующем уровне углекислого газа эти рецепторы возбуждаются, от них идут импульсы к дыхательному центру и возбуждают его. Человек начинает дышать глубже и чаще, поступление в организм кислорода увеличивается и удаление углекислого газа тоже увеличивается. Наркотики снижают не только болевую чувствительность, но и чувствительность хеморецепторов. Они в нужной степени не возбуждаются, а следовательно, и дыхательный центр сначала не возбуждается, а затем тормозится. При передозировках наркотиков больные умирают через 5 мин после внутривенного введения наркотика от остановки дыхания. Начав употреблять наркотики, человек уже никогда не сможет дышать досыта. Он всегда будет получать кислорода меньше, чем нужно его организму. Это можно сравнить с тем, что наркоман надевает петлю на свою собственную шею и всю жизнь ее понемногу затягивает, пока совсем себя не задушит. Хронический дефицит кислорода проявляется утомляемостью, ослаблением всех процессов жизне-

деятельности. Наркоман уже не сможет получить радостей, которые дают физкультура, спортивные игры, танцы и многие другие активные виды отдыха. То есть для получения нормальных удовольствий наркотики создают серьезные препятствия.

Наркотики понижают чувствительность **кашлевого центра**. Кашель у них не возникает даже при простудных заболеваниях. Мокрота из легких не удаляется так же, как и пыль и грязь из воздуха, микробы, умершие клетки со слизистых оболочек. Человек не может отхаркнуть грязь, которая накапливается в его легких. Он не может сплюнуть наружу, а значит, плюет внутрь, в самого себя и на себя. Его легкие становятся как переполненная плевательница, забитая разлагающейся смесью из слизи и грязи. Это тоже не добавляет удовольствий к жизни.

Чувствительность рецепторов, участвующих в **регуляции пищеварения**, наркотиками также снижается. Слабеют вкусовые ощущения, угнетается аппетит, уменьшается образование ферментов, желудочного и кишечного соков, желчи. Пища полностью уже не переваривается. Появляется задержка стула. Запоры бывают по 7—10 дней. Кишечник становится похожим на засоренный унитаз, в котором фекальные массы находятся больше недели. Идут процессы гниения. Токсины из кишечника всасываются и разносятся по всему организму, в котором не хватает кислорода и снижен кровоток.

Влияние наркотиков на регуляцию **кровообращения** аналогично влиянию на дыхание. Из-за снижения чувствительности хемо- и барорецепторов сосудодвигательный центр не получает должного возбуждения, угнетается. Это проявляется снижением у наркоманов кровяного давления и урежением пульса. Клетки, органы и ткани из-за дефицита кровотока не могут получить нужных веществ и избавиться от ненужных метаболитов и шлаков. Во всех тканях идет накопление отходов. Организм становится похожим на старую свалку. Все функции от этого ухудшаются. По этой причине наркоманы живут в среднем 5 лет. Ресурсы, предназначенные для 50 лет, разрушаются за 5.

Молодое тело наркомана превращается в накопитель мокроты, фекалий, микробов, ядов. У нормальных людей это вызыва-

ет отвращение и брезгливость. Для наркоманов это лучший кайф, за который они платят большие деньги.

Влияние наркотиков на личность их потребителя

С личностью наркомана происходят изменения, похожие на изменения тела. Телесно-душевно-духовная конструкция личности выворачивается наизнанку и заполняется пороками.

Потенциальные наркоманы отличаются моральной и социальной незрелостью, недоразвитием совести и ответственности, завышенной самооценкой, нереалистическим оптимизмом по поводу будущих событий, внушаемостью, подчиненностью чувству стадности, ориентацией на удовольствия и потребление, эгоизмом. Они не могут подчинить мелкие сиюминутные желания более крупным долгосрочным планам. Нет баланса между «хочу» и «нельзя». Выбор всегда делается в сторону «хочу». Они становятся жертвами своих желаний.

Наркоман превращается в носителя и копилку всех человеческих пороков. Деньги или наркотики нужны ежедневно в больших количествах. Заработать их с «бледным организмом» невозможно. Основной способ добычи средств — кражи, вымогательство, мошенничество, шантаж, криминальные и сексуальные услуги. Моральные нормы у них исчезают. Лживость, изворотливость, подлость становятся безграничными. С наркозависимыми нельзя иметь дело. Они всех обманут, подведут, предадут. Они несут разрушение и смерть себе и всем, кто с ними соприкасается.

Образ переполненной парашы - самый подходящий образ для наркоманов.

Если вам предлагают наркотик — значит вас хотят превратить в такой предмет. Хотят вас посадить на иглу, чтобы выкачивать деньги, принуждать выполнять сексуальные и криминальные услуги по указке хозяина. Поэтому предложение познакомиться с «удовольствием» от наркотика должно вызывать реакцию возмущения и протеста. Когда у всех людей сформируется такое отношение к наркотикам, они перестанут пользоваться спросом. Если эта мечта сбудется, то мы спасем молодежь от вымирания.

Суть и механизмы удовольствий

Нормальные способы получения удовольствий связаны с удовлетворением биологических, социальных и духовных потребностей — в еде, тепле, безопасности, отдыхе, сне, красоте, любви, знании, творчестве, труде, признании и т.д. Для получения удовольствий цивилизованное человечество придумало много способов — контакты с приятными людьми, любимые занятия, творческий труд, игры, развлечения, танцы, музыку, красивые вещи, физкультуру и спорт, путешествия, туризм, вкусную еду, приятные запахи. Нормальные удовольствия способствуют физическому оздоровлению и духовному развитию, они создают условия для жизни и способствуют ее улучшению и удлинению.

Какое отношение к этому всему имеют наркотики? Никакого. Вернее — противоположное. Также, как табак и алкоголь.

Смена социального окружения при наркотизации

Все люди с детства знают, что наркотики являются злом, их распространение и потребление считаются незаконными, преследуются государством, осуждаются родителями.

Решение попробовать наркотик — это выбор своего социального окружения и своей судьбы. Это освобождение себя от моральных обязательств перед родителями и обществом, это предательство родителей и общества. Употребление наркотиков происходит тайно и осознанно, чтобы родители не помешали. В этом смысле они становятся врагами. Родители ничего не знают и не замечают. А у наркоманов неизбежно формируется положительное отношение к наркотику и вырабатываются поведенческие стереотипы наркомана, происходит интеграция в наркосреду. Заводятся контакты с наркоманами и распространителями наркотиков, идет обучение их приготовлению, технике введения их в разные вены, чтобы не было видно мест инъекций, приобретаются навыки конспирации и правдоподобной лжи. Идет обучение и воспитание привычек и «норм» поведения наркомана. Нарастает дистанция в отношениях с родителями и другими людьми, противниками наркомании.

Смена стратегии поведения и потеря цели в жизни у наркозависимых

Тайные эгоистические удовольствия способствуют выработке новой стратегии поведения — все себе позволять и прощать, ничего от себя не требовать, всем лгать, скрытно вести свою новую жизнь, которая кажется прекрасной. Наркоман в это время собой доволен. Считает, что с ним ничего плохого не происходит.

На самом деле происходит разрушение основных конструкций его личности. Личность наркомана утрачивает конструктивность и стойкость, превращается в жидкую грязь, из которой уже ничего не сформируешь, потому что она расползается, как жижа, и направляется только вниз.

Наркоманы обещают стать кем-то, т.е. «обрести конструкцию» нормального человека, специалиста, члена семьи и т.д., но у них ничего не получается. **Нет внутреннего хребта, не на что опереться.** Попытки родителей «зажать их в крепкий кулак», «взять в ежовые рукавицы» также малоуспешны. Наркоманы, как слизь, «просачиваются» сквозь пальцы и ускользают от самого бдительного надзора.

Наркозависимый человек незаметно для себя перерождается. Семья, коллектив, общество его теряют. Нарастают дистанция и отчуждение. Прежние занятия — учеба, работа, увлечения, спорт и активные способы отдыха, семья, друзья, коллеги — становятся неинтересными.

Цель жизни утрачивается. Мечты и долгосрочные планы исчезают. Наркотики вытесняют все.

Появляется неотложная задача на каждый день — где взять деньги для приобретения следующей дозы? Возникают долги, сложные отношения с кредиторами, конфликты с родителями. За деньги предлагают расплачиваться сексуальными и криминальными услугами. Наркоман сближается с антисоциальными и криминальными личностями и уподобляется им.

Отношение людей к наркозависимым

По понятным причинам к наркоманам не может быть положительного отношения.

Наркоманы никому не нужны, кроме своих родителей. Матери и отцы делают все, что могут, чтобы их дети прекратили прием наркотиков — пытаются контролировать поведение, контакты, расходы, ширину зрачков, состояние локтевых вен и т.д. Родители стремятся спасти честь семьи. Дают деньги, чтобы их чада не воровали и не занимались проституцией, оплачивают долги, улаживают конфликты. Родители уговаривают детей пройти лечение, отказывая себе во всем, изыскивают средства на его проведение.

Но в большинстве случаев героические усилия родителей сочетаются с потребительским отношением детей. **Наркоманы безвозвратно поглощают все ресурсы своей семьи.** Нередко родители, доведенные до отчаяния, просят сделать своим детям-наркоманам укол, чтобы они умерли и избавили общество от такой мерзости.

Некоторые родители, желая отвлечь сыновей от наркотиков, занять делом, повысить моральную ответственность, а заодно и разгрузить себя от забот, пытаются их женить, найти интересную работу, купить машину и дачу. Находятся отважные невесты, уверенные в том, что смогут перевоспитать мужей-наркоманов. Обычно **все невероятные усилия и затраты заканчиваются горьким разочарованием.**

Друзья и товарищи по учебе и работе, относящиеся к категории положительных людей, в большинстве случаев прекращают отношения с наркоманами. Прилипают только друзья-наркоманы.

Партнеры по бизнесу в редких случаях, на ранних стадиях болезни, принимают участие и оказывают материальную и моральную поддержку наркоманам. Как правило, с наркоманами и алкоголиками никто не хочет работать. **От них избавляются, изъязв ценности.**

Большинство врачей также не любят заниматься с наркоманами. **Это - «прорва», «черная дыра», которая поглощает очень много сил, времени и средств, но из которой ничего не возвращается обратно.**

Излечение от наркомании возможно, но это требует огромных и многолетних усилий самого больного, его близких, врачей, всех

людей, желающих восстановления павшего человека. Мечты наркоманов и их родителей о чудодейственных лекарствах, после приема которых исчезнет наркомания и все ее последствия, несбыточны. Путь из наркотического мрака на свет такой же, как и во мрак, только в обратном направлении. Избавиться от душевных пороков, невежества, эгоизма, потребительски-паразитического способа жизни лекарства не помогут.

Нравственные нормы как гарантия здоровья

Нормы нравственности — обязательный элемент мировых религий, «дар божий» — веками совершенствовались человечеством. Любые нормы являются ограничениями свободы, но **нравственные нормы определяют пространство безопасного и правильного поведения людей**, как правила движения на дорогах. **Нужно стремиться их соблюдать для своего же блага, как законы природы.**

Человек волен сам выбирать тактику и стратегию своего поведения. Можно по собственному желанию отказаться от нравственных норм.

В настоящее время мы видим тысячи примеров того, что люди, освободившиеся от нравственных норм, добившись большого богатства и власти, умирают от передозировки наркотиков или водки, цирроза печени, атеросклероза сосудов, СПИДа и других болезней. **Нравственные нормы соотносятся с биологическими, трансформируются в них.** Современные идеологи и политики этого как бы не понимают. Большие возможности для получения удовольствий должны сочетаться с нравственным и интеллектуальным регулированием их выбора.

Ответ защитникам права на существование наркомании

Есть специалисты, которые считают, что запрещать наркотики недемократично. Они говорят: «Если кто-то хочет их принимать, то это их личный выбор, на который они имеют право. Никто не должен им препятствовать и никто не должен им навязывать свое мнение, что это вредно и аморально». Нередко приводят примеры

людей, больных наркоманией, которые оставили заметный след в музыке и живописи, которым наркомания помогала в творчестве. Такую защиту «демократии без нравственности» необходимо нейтрализовать. Напомним основной критерий оценки нравственности поступков людей, указанных еще в Библии: «Не делай другому того, чего не желаешь самому себе».

Специалисты, которые защищают права на наркотизацию «других», сами наркотики не употребляют и не дадут их своим детям.

Вклад наркотического опьянения в искусство не следует переоценивать. Известно, что основа творческой деятельности составляет целенаправленный, систематически последовательный, достаточно продолжительный труд, в котором участвуют все психические функции — восприятие, эмоции, мышление, воображение, память, внимание, воля, сознание. Важно умение сосредоточиваться, управлять всеми функциями и интегрировать их в процессе творчества.

Сутью наркотического опьянения, как и любого другого, является диссоциация психических функций, что противоположно творческому труду и действию.

Необходимость личной ответственности за наркотизацию

Отсутствие существенных успехов в противодействии наркотизации в России принято связывать с недостаточной интеграцией действий министерств и ведомств, участвующих в борьбе с наркоманией. Признавая существование такой проблемы, мы с Е.Н.Гатцуком, секретарем Межведомственной комиссии Совета Безопасности РФ по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту, в 2002 г. предприняли попытку найти механизм ее решения. Нами было проведено социологическое исследование с участием 5 республиканских министерств — здравоохранения, образования, внутренних дел, культуры и министерства по делам молодежи и спорту. Была использована методика анонимного анкетирования. Из 200 розданных

анкет удалось собрать и обработать 159.

Результаты исследования показали, что госслужащие достаточно **сильно озабочены** распространенностью наркоманий. Только 25,7% опрошенных проявили уверенность в том, что эта проблема их не коснется. Наличие **скрытой рекламы** наркотизации, реализующейся через рекламу пива и сигарет, признали 74,8% участников обследования. На связь наркомании с **социально-экономической, идеологической и политической ситуацией** в стране указали 81% респондентов, а 75% работников государственных министерств высказали мнение о том, что **государство должно проявить политическую волю в решении проблемы наркотизации**. 83,6% анкетированных считали целесообразным ужесточение наказания за сбыт и приобретение наркотиков.

Большую тревогу вызвало подтверждение 83% участников опроса **отсутствия у молодежи связи между знаниями (о наркотиках) и поведением, причем 54% респондентов считали это психическим расстройством**. Эти сведения должны побудить людей к самозащите психического здоровья.

Структура личного отношения работников ключевых министерств к противодействию наркотизации видна при сопоставлении ответов: «Я хочу, чтобы наркомания исчезла» — 92%. «Я знаю, что надо делать для этого» — 41,5%. «Я приму личное участие в этом» — 23%. «Готов помочь деньгами» — 3%. Между эмоциональными, интеллектуальными, волевыми и нравственно-альтруистическими компонентами личной готовности противодействовать наркомании — очевидное несоответствие.

Диссоциация между знаниями и поведением, которую участники опроса отметили у молодежи, **характерна не только для молодежи, но и для ее воспитателей. Она характерна для менталитета всего современного общества, и в этом мы видим самую главную проблему, представляющую опасность для каждого в отдельности и общества в целом**. Общая опасность является основанием для объединения людей. Интеграция действий всех ведомств и всех здоровых сил в противодействии наркомании нужна, **но сначала она должна осуществиться на уровне личности**.

Свою собственную беду осознать легче. Когда человек осознает опасность для самого себя, то это активизирует его эмоции, мышление, волю, интеллект, память, а также интеграцию этих психических функций. Осуществить интеграцию отдельной, заинтересованной личности гораздо легче, чем интеграцию общества и различных ведомств. В рамках рыночных отношений **продать интересы других людей гораздо легче, чем свои собственные интересы**.

Какой бы ни был социальный строй, свое собственное здоровье нужно беречь самому.

При капитализме степень личной ответственности за потребление наркотиков повышается еще и в связи с тем, что с позиций демократии, прав человека, «рыночной» морали очевидного криминала в торговле наркотиками нет. «Не хочешь — не бери. Не умеешь пользоваться — сам виноват». Если хочешь получить большое удовольствие, нужно за него хорошо заплатить. Торговцам алкоголем и наркотиками очень легко себя оправдать. Они продают средство для снятия боли и стресса, получения удовольствия и то потому, что им за это очень дорого платят.

Все тяжелые последствия наркоманы (курильщики и алкоголики) создают себе сами и сами в них виноваты. Есть даже **такое мнение, что торговцы наркотиками облегчают проведение естественного отбора**.

Умные, здоровые, высоконравственные молодые люди наркотики употреблять не станут. Наркоманами и алкоголиками становятся люди с моральными или интеллектуальными изъянами, из которых все равно ничего хорошего не получится, пусть они скорее вымрут и освободят общество от своего присутствия.

Принять такое циничное обоснование мы не можем. Потому что не обеспечили должного воспитания и образования населения, необходимого для формирования иммунитета к наркоманиям.

Мы с 1999 г. предлагаем самую гуманную и незатратную стратегию профилактики наркоманий - **добровольный отказ от их применения, основанный на разумном эгоизме, на любви к самому себе**.

Ресурс эгоизма и интеллекта у современных молодых людей неисчерпаем. На него вполне можно опереться. Этот эгоизм и интеллект нужно повернуть против наркотиков. Если мы это сделаем, то мы проблеме наркоманий решим. Потому что, если каждый человек на предложение попробовать наркотик ответит решительным отказом, то спрос на наркотики прекратится.

В 2004 г. заместитель Генерального секретаря ООН, исполнительный директор управления по наркотикам и преступности ООН Антонио Мариа Коста определил в качестве приоритета активизацию работы по снижению спроса на наркотики и призвал российские власти сотрудничать с обществом в этом направлении.

Сокрушительный удар по наркобизнесу могут и должны сделать те молодые люди, за которыми сегодня наркобизнес охотится. Надо поднять самосознание молодежи до массового осуждения наркомании, до понимания причин эпидемии наркомании. Тогда молодые люди сами себя защитят.

Глава 6 САМОЗАЩИТА ОТ СТРЕССА

Сущность стресса и его значение в жизни человека

Стресс (от английского слова stress — давление, напряжение), или **адаптационный синдром**, или **реакция напряжения**, стал частью жизни большинства людей, живущих в России. Четыре последних поколения наших соотечественников пережили 5 войн, 4 революции, коллективизацию, индустриализацию, репрессии, чернобыльскую катастрофу, реформы, приватизацию, безработицу, невыплату зарплат, гибель подводной лодки «Курск», захват заложников в театре на Дубровке, обрушение крыши аквапарка «Трансваль», несколько авиакатастроф, взрывов в метро и на шахтах Кузбасса, террористический акт в Беслане и много других событий, которые дали возможность каждому человеку узнать, что такое стресс, и отразились

на здоровье отдельных людей и нации в целом.

Много **примеров мировых и национальных стрессов**. Когда в Нью-Йорке 11 августа 2001 г. самолеты врезались в высотные здания Всемирного торгового центра, у людей всего мира разрушились представления о том, что США — благополучная страна, способная обеспечить порядок и безопасность своих граждан. Стало ясно, что мир вообще очень хрупок. Военные нападения на Югославию и Ирак, информация об издевательствах над узниками тюрьмы Абу Грейб, крупнейшее за последние 200 лет стихийное бедствие — цунами в Юго-Восточной Азии под Новый 2005 год.

У здравомыслящих людей вызывает стресс депопуляция (вымирание населения) России. Ежегодно наших соотечественников становится на 1 млн. меньше. Мы знаем, что не сможем жить вне своего народа и вне своей страны, поэтому массовая алкоголизация и наркотизация, реклама пива и табака являются для нас личной опасностью. Ей сопутствует дефицит информации о том, кто и когда ее устранил.

Однако сообщения средств массовой информации о фактах беспредела коррупции, задержка зарплат, рост цен и другие события, представляющие опасность для всех людей, обнаруживающие отсутствие гарантий прав и безопасности, дефицит информации о том, кто и когда наведет порядок в стране, делают стресс хроническим.

Понять причины роста заболеваемости неврозами, депрессиями, психосоматическими заболеваниями, алкоголизмом, наркоманией, усталости и апатии россиян, а также «увидеть» конструктивные подходы к оздоровлению каждого и нации в целом помогут знания механизмов и закономерностей развития стресса.

Через механизмы стресса стягиваются в единый узел проблемы социальной политики, экономики, идеологии, медицины, психологии, образования, культуры, отдыха, спорта, секса, здоровья, потребления табака, алкоголя, наркотиков и много других проблем на всех уровнях - в государстве, в семье, на работе, в школе, на улице... Опасные для человека процессы, происходящие за пределами организма и личности, переходят в

приспособительные реакции внутри организма и личности. Объективные, не зависящие от нас явления переходят в субъективные, персональные, актуальные и значимые лично для нас. **На примере стресса проявляется единство человека, природы и общества, души и тела. Понимание стресса способствует восстановлению системности и последовательности в мышлении и поведении.**

Зная конструктивные элементы и закономерности развития стресса, можно делать прогнозы о том, что и когда будет происходить в душе и организме человека, от чего он будет страдать, в чем будет больше всего нуждаться. Используя эти знания, можно своевременно обеспечить себя и других тем, что нужно для защиты от разрушающего действия стресса на здоровье. Государство от стрессов не защищает, поэтому есть смысл ни на кого не надеяться, а самому защищать себя. Защита отдельного человека логически переходит к разработке мер защиты от стрессов всего общества, к выработке предложений правительству для коррекции идеологической, социальной и экономической политики.

Определение понятия «стресс»

Стресс — универсальная, неспецифическая реакция организма на повреждения. Это биологическое определение стресса. Биосоциальная структурно-функциональная организация всех людей одинакова. Поэтому стресс протекает у всех по единым закономерностям — у начальников и подчиненных, учителей и учеников, родителей и детей, богатых и бедных, американцев и русских, побежденных и победителей. Люди стремятся себя выделить и отделить от других, себе подобных, по большому объему доходов и власти, но перед стрессом, как перед смертью, все равны.

В медицину и психологию понятие «стресс» ввел Г.Селье (в 40-е годы XX в.). Он рассматривал стресс как характеристику состояний организма при нагрузках и в процессе их преодоления. На изменения внешних и внутренних условий организм реагирует нарушением равновесия, для восстановления которого по установленным Г.Селье закономерностям развивается адаптационный синдром и

происходит приспособление организма (адаптация) к новым условиям. Он выделил адекватный стресс — *эустресс* (конструктивный, мобилизующий, позитивный) и *дистресс* — разрушающий, деструктивный.

Общепринятой **классификации стрессов** пока нет. В научной литературе выделяют разные виды стресса по причинам возникновения - эмоциональный, депривационный, информационный, голодовой, социальный, общий и т.д.; по длительности — острая реакция на стресс, посттравматическое стрессовое расстройство; по тяжести — легкий, умеренный, тяжелый и др.

Причины возникновения острой стрессовой реакции и их предупреждение

При полном комфорте и благополучии стрессов не возникает. Причиной для возникновения острой стрессовой реакции является физическое или психическое травмирующее воздействие. Причины физических травм хорошо известны — это ушибы, переломы, ожоги и другие повреждения кожи, слизистых и органов, представляющие опасность для жизни. От физических травм люди сами себя защищают. Способы их профилактики понятны. Психические травмы люди получают гораздо чаще, чем физические, но не распознают их, не знают, в чем они заключаются, и не умеют их предупреждать.

Психотравмирующим фактором обычно бывает опасность для жизни или угроза особо значимым интересам — факт или предположение о таких событиях, как внезапная потеря здоровья (получение известия о заболевании раком или ВИЧ-инфекцией), лишение денег, жилья, работы, смерть членов семьи, шантаж, арест и т.д. **Первым общим признаком психотравмирующих событий является то, что они представляют опасность** и выходят далеко за пределы нормального человеческого опыта.

Вторым условием и признаком стресса является **дефицит информации об опасности, приводящий к деструктивному состоянию психики и поведения.** Самый последний масштабный пример — реакция пенсионеров и льготников на монетизацию льгот.

Из материально-социально-духовной структуры льгот устранили социальный и духовный компоненты. К опасностям, производным от дефицита нравственности у реформаторов и искусственной бедности трудившихся и трудящихся людей, добавился дефицит информации о полноте компенсации льгот выплатами.

Можно вспомнить свой собственный опыт переживаний, когда кто-то из членов семьи не возвращался домой в назначенное время. Представим себе переживания и поведение родителей, у которых дети не пришли из школы в 13 часов, как должны были прийти. Не пришли в 15, в 18, в 20, в 22... Отсутствие у родителей информации о детях рождает массу предположений о несчастных случаях, насилии, убийстве и т.п. Предположения вызывают тревогу. Родители звонят в школу, милицию, больницы, морги, друзьям, ходят вокруг дома, в школу, во все места, в которых могли оказаться их дети. Родители не могут сидеть дома, спать или есть, последовательно себя вести и т.д. Готовы ко всему, хотят прежде всего найти детей живыми или..., но найти и избавиться от страшной неопределенности.

В этом примере четко видно, что именно отсутствие информации, даже при предполагаемой угрозе, является причиной стресса. **Поэтому при стрессе основной является потребность в информации о ситуации и прогнозе.**

А самым простым, доступным средством личной профилактики стрессов является предупредительность. Если вы задерживаетесь где-то, то обязательно сообщите об этом тем, кто вас ждет, чтобы у них не развивались стрессовые расстройства.

В масштабах учреждений и всего государства для уменьшения напряженности и хаоса рекомендации те же — руководителям всех рангов не создавать ситуаций, представляющих опасность для народа и содержащих дефицит информации о действиях и планах правительства, т.е. быть честными, служить народу и выполнять свои обещания.

Проявления острой стрессовой реакции

У любого человека с первых минут воздействия стрессора появляются **психические и соматические расстройства**: страх и тревога, ощущение нереальности происходящего. Кажется, что

происходящего быть не может, что это кошмарный сон, который должен скоро прекратиться. Некоторым кажется, что они «сошли с ума», ничего не понимают и не могут, чувствуют собственную измененность (деперсонализация), оцепенение и оцепенение, пустоту в голове. Возникают чувства отчаяния и безнадежности, возмущения и гнева, потери контроля над собой. Сознание суживается, ориентировка в месте и времени становится фрагментарной. Мощный аффект сочетается со слабостью мышления и воли, потому что человек не знает, что ему делать.

Имеются выраженные **вегетативные проявления стресса** — учащенное и усиленное сердцебиение, интенсивное выделение пота, сухость во рту, удушье, комок в горле, тошнота и жжение в желудке, приливы жара или озноба, мышечное напряжение, дрожание, невозможность заснуть, отсутствие аппетита.

Поведение бывает непоследовательным. Отмечается фазность. Вначале наблюдается растерянность, непонимание, недоумение, неспособность адекватно реагировать на речь, выполнять инструкции и совершать поступки. Эпизодически возникает повышенная, но бесцельная, неорганизованная, а потому бессмысленная двигательная активность длительностью по 15—30 мин. Затем развиваются угнетенность и заторможенность с утратой способности говорить и двигаться, так как «отнимаются» язык, руки и ноги. Эта фаза длится по несколько часов, и снова наблюдается повышение беспорядочной активности.

Потерпевшими очень трудно управлять, они практически не способны к социальным взаимодействиям и конструктивному поведению.

Длительность острой реакции на стресс ограничивается несколькими часами или 2—3 днями. У людей, совершенно не подготовленных к стрессовому воздействию, острые стрессовые реакции развиваются в 50-90% случаев. Если опасная ситуация неострая, людей о ней предупредили и научили, как себя вести, то частота развития симптомов острой стрессовой реакции существенно снижается. Если воздействие стрессора прекращено, то напряжение начинает уменьшаться через 8 ч. Если стрессовая ситуация сохраняется, то симптомы острой стрессовой реакции

начинают редуцироваться через 2—3 дня.

Примеры стрессовых ситуаций личного масштаба

Ситуации, содержащие опасность и непредсказуемость, соответствующие по конструктивным признакам стрессовым расстройствам, но имеющие меньший масштаб, часто встречаются в обычной жизни.

Всем приходилось сдавать экзамены и переживать комплекс стрессовых расстройств. Можно дать практические рекомендации для их предупреждения и коррекции. Чтобы предупредить и минимизировать экзаменационный стресс, нужно устранить дефицит информации о предмете экзамена и об экзаменаторе. Для этого нужно хорошо готовиться к экзаменам — знать предмет, уметь показать свои знания, сохранять самообладание. Многие боятся от стрессов и тем, что до экзамена стремятся узнать манеры экзаменаторов, наиболее опасные вопросы и ситуации, которые от них можно ожидать. Провести с ними «предварительную работу». Предупредить возможность возникновения нежелательных ситуаций.

Для профилактики стресса **на приеме у начальника** нужно хорошо знать предмет разговора, иметь продуманные предложения, просчитать несколько вариантов развития событий, в том числе и нежелательных для вас, уметь объяснять, убеждать, но также быть гибким и способным перестраиваться по ходу развития разговора; контролировать эмоции, жесты и т.д. Полезно также иметь побольше информации о начальнике, его вкусах, увлечениях, симпатиях и антипатиях, чтобы «подстроиться» к нему и предупредить возможность возникновения отрицательных эмоций.

В суде поможет уменьшить стресс знание своих прав и сути дела. Полезно также максимально устранить факторы внезапности и дефицита информации о деле и процедуре суда. Можно посоветовать несколько раз побывать в коридорах, приемных и на заседаниях суда, чтобы понаблюдать за поведением судей, прокуроров, адвокатов, истцов, свидетелей и обвиняемых. Обычно люди стремятся найти хороших знакомых, работающих в суде, знающих законы, правила и конъюнктуру, и

проконсультироваться у них. Обычная профилактика стресса в суде состоит в обращении к адвокатам, уменьшающим дефицит информации по содержанию дела и процедуре судопроизводства. Можно в своем воображении представить себя на суде, прорепетировать свое предстоящее поведение, продумать варианты возможных вопросов и ответов на них.

Мошенники, гадалки, шулера, грабители начинают работать со своей жертвой с внезапной психологической атаки для того, чтобы ввести жертву в состояние, подобное стрессу. Человек, не подготовленный к таким предложениям, оказывается в деструктивном состоянии, не имеет готовой программы действий, не знает, как себя вести, становится внушаемым и управляемым, выполняет указания, отдает деньги своими собственными руками. При приставаниях гадалок лучше всего сразу дать решительный отказ и оборвать попытки навязывания контакта - не вступать в разговоры, не встречаться взглядом, посмотреть, как на пустое место, не достойное вашего внимания.

Стресс в семье возникает при внезапном нарушении отношений между ее членами. Отношения в семье должны быть всем понятными, искренними, правдивыми и предсказуемыми. Роли всех членов семьи, права и обязанности также должны быть всем известны и всеми соблюдаться. Семья должна жить по своей «конституции». Ложь в отношениях оказывает деструктивное действие, потому что вызывает ощущение дефицита информации и появление чувства опасности. То есть **лживость в отношениях стрессует людей. Правда конструктивна.** Только узнав правду, можно оценить ситуацию и составить адекватную программу действий, отказаться от иллюзий и нереальных планов. В отношениях с близкими людьми не надо лгать, не надо внезапно изменять конструкцию отношений. И надо быть предупредительными, помнить, что мы включены в планы других членов семьи. Если мы внезапно меняем свои планы, то тем самым мы ломаем планы всех людей, которые с нами связаны, т.е. оказываем на них деструктивное действие. Ни в коем случае нельзя создавать ситуаций по типу «ушел из дома и не вернулся». Обо всех задержках возвращения домой нужно предупреждать тех, кто нас

ждет.

Стрессы часто бывают на работе. Полезно знать их причины. Большинство людей идут на работу для того, чтобы выполнять свои обязанности в соответствии со своей квалификацией в определенное время, в определенном объеме, в определенных условиях и за определенную плату. То есть представления людей о работе и своем поведении конструктивны. Если все эти условия выполняются, то люди работают спокойно и продуктивно. Если условия часто меняются, весь коллектив в стрессе. Например, обстановка на предприятии зависит от настроения руководителя. Когда он «встанет не с той ноги», бывают неожиданные «разносы», проверки, комиссии, ревизии, перестановка кадров, задержки с выплатой зарплаты, лишение премий, отключение тепла и света и другие дестабилизирующие явления. В подобном случае человек, идя на работу, предполагает опасные для себя ситуации, но не знает, как их предупредить. **Сочетание потенциальной опасности с дефицитом информации создает стресс во всем коллективе,** появляется много сотрудников в деструктивном состоянии, страдающих от обид и психических травм, неспособных продуктивно работать. Усиливаются эмоциональное выгорание специалистов и текучесть кадров. Для профилактики этих явлений нужны четкое знание и выполнение всеми работниками своих обязанностей на всех уровнях - от директора до дворника.

Стрессы на работе у молодых специалистов возникают из-за недостаточности опыта и квалификации. Если молодой врач на дежурстве видит, что больной умирает, а причины смерти он не знает, помощи оказать не может, нужных консультантов и лекарств не имеет, а ответственность за летальный исход несет, последствия этого знает, то это тоже острый стресс. При нем также имеется сочетание опасности с дефицитом информации. **Лучшим средством от такого рода стрессов являются глубокие знания, опыт, хорошая профессиональная подготовка.**

Многие виды производственной деятельности включают стрессирующие воздействия как обязательный элемент их работы. Это служба в МЧС, МВД, Вооруженных силах. Стрессам подвержены пожарные, шахтеры, врачи, журналисты, налоговая

полиция и многие другие специалисты. **Общими признаками этих профессий являются наличие опасности для жизни и непредсказуемость ситуаций (дефицит информации).**

Стресс на вокзале или в аэропорту. При длительных задержках самолетов и поездов на вокзалах скапливается много людей. Начинается цепная реакция разрушения планов у задерживающихся пассажиров, у тех людей, которые их ждут в других городах, у работников вокзалов и т.д. У всех ломаются планы и возникают непредвиденные проблемы. Все огорчены и раздражены. Неопределенность ситуации не позволяет ни уезжающим, ни встречающим уйти домой. У ожидающих нарушается режим сна и питания, нельзя бросить вещи без присмотра, но в то же время возникает необходимость куда-то отойти. Толпы мечущихся людей с вещами, теснота, духота, жара или холод, бытовые неудобства, обрывки разговоров, не всегда понятные объявления по радио создают сочетание дефицита информации с чувством опасности, т.е. стрессовое состояние у сотен людей в местах отправления и прибытия.

Для профилактики таких стрессов необходимо четкое выполнение расписания движения, максимально полное информирование пассажиров, исправность микрофонов, наличие бытовых удобств. Желательно также предусматривать запас времени и денег на такой случай. Лучше ездить вдвоем.

Стресс в иноязычном окружении. У людей, приехавших в чужую страну, не знающих языка, города и способа добраться до нужного места, традиций, правил и много другого, необходимого для реализации своих планов, также возникают состояния, близкие к стрессовым. Непонимание речи, названий улиц и учреждений, высокая вероятность заблудиться, опоздать, оказаться обворованным, лишиться денег и документов также создают сочетание дефицита информации с чувством опасности.

В настоящее время в российских городах на центральных улицах очень много названий магазинов и учреждений на иностранных языках. На рекламных щитах лица иностранцев, курящих иностранные сигареты. Женские лица, демонстрирующие косметику и шампуни, также не похожи на соотечественниц. Как

будто город уже оккупирован иностранцами, не уважающими местное население.

Появилась новая модель манекенов — без голов. Голова и ее функции уже не нужны? Хозяева торговых домов формируют новый образ россиян - без головы. В то же время появились лежащие манекены. Такими нас хотят видеть?

Тексты реклам шокируют: «СМЕНИ ПОЛ... на паркет», «НАКРОЕМ... столы», «СОСУ ЗА КОПЕЙКИ... дешевый пылесос», «ТОРОПИСЬ ЧОКНУТЬСЯ... шампанским». В глаза бросаются только выделенные более крупным и жирным шрифтом слова и призывы, имеющие два смысла. Актуализация низших потребностей привлекает внимание. На этом основывается стратегический расчет рекламы.

Зачем и по какому праву появилась такая реклама? Это дефицит информации. По этим признакам на большинство людей эта реклама оказывает деструктивное влияние. Если этого не понимают ее авторы, если на наших улицах возможна демонстрация отсутствия культуры и уважения к людям, то возникают опасения за наше будущее. Атрибуты рекламной агрессии вызывают ощущение дефицита информации и опасности, т.е. стресс, даже на улицах своего родного города.

Профилактика стрессов, связанных с незнанием иностранных языков, предполагает их изучение. А пока индивидуальная профилактика рекламного стресса у большинства людей проявляется тем, что они отключают звук во время теле- и радиорекламы, стремятся поскорее перевести взгляд с иностранной вывески и не заходить в заведение, в котором неизвестно что творится. Профилактика появления в наших городах стрессирующих оккупационных названий нам также доступна. Это игнорирование заведений с непонятными нам названиями, а также товаров и услуг, которые агрессивно навязывают.

Приведем пример из политической жизни. Предвыборная борьба кандидатов в депутаты и губернаторы всегда сопровождается «войной компроматов». Избиратели узнают о кандидатах много сведений, несовместимых с идеализированными представлениями

о народном избраннике, слуге народа, которому можно доверить защиту своих интересов. Перед выборами все кандидаты бывают опорочены. Доверять некому, а выбирать надо в назначенный срок. Сочетание опасности последствий неправильного выбора и дефицита знаний о кандидатах, их реальных намерениях и т.д. вызывает стресс у избирателей, оказывает деструктивное действие на их психическую деятельность и поведение, повышает внушаемость. «Голосуй сердцем!» То есть не думай, не пользуйся мышлением, памятью, интеллектом... Происходит то, что происходит.

Возможна ли защита от такого рода стрессов? Для этого необходимы желание и воля главных политиков государства. На уровне отдельного человека требуются доступ к правдивой информации о кандидатах, трезвая оценка способностей кандидата служить народу, умение отслеживать и нейтрализовать технологии манипулирования сознанием и поведением людей.

Отметим, что для возникновения стресса достаточно двух причин — наличия опасности и дефицита информации о ней. Табачный дым, алкоголь и наркотики этих причин не устраняют, а наоборот, усиливают деструктивность психического состояния и поведения человека.

Принципы оказания помощи при острой стрессовой реакции

Человек в состоянии острого стресса не может конструктивно мыслить и действовать, не может ждать. Поэтому принципы оказания помощи пострадавшим (Дмитриева Т.Б., Александровский Ю.А., 2002) включают неотложность ее оказания, простоту проводимых мероприятий, поддержание у пострадавших надежды на благополучное разрешение ситуации.

- Пострадавших желательно удалить из опасной зоны, например с места пожара или аварии, чтобы они больше не видели предметов, напоминающих о стрессе. Но в настоящее время опасная зона — вся территория России и мира. СМИ ежедневно сообщают об авариях, техногенных катастрофах, войнах, стихийных бедствиях, в которых

гибнут люди..

Стрессированным людям нужно обеспечить покой, тишину, тепло, питье, пищу. Они не должны быть в одиночестве и неизвестности. С ними нужно общаться, предоставлять им возможность выговориться, не перебивать и не торопить, не критиковать, проявлять сочувствие. Пострадавшим нужно давать правдивую информацию о ситуации, сообщать о том, что они не брошены, что им оказывается помощь, есть люди, которые хотят и могут им помочь, опасность устраняется.

- Желательно избежать фиксации на психической травме. Для этого направлять мышление и воображение пациентов на ближайшее будущее, создавать положительную перспективу, объяснять, что сами пострадавшие имеют большие ресурсы для восстановления на основе самооздоровительной деятельности, а при поддержке друзей и государства вероятность благополучного исхода опасной ситуации значительно повышается. Нужно добиться того, чтобы у потерпевших максимально уменьшилось чувство опасности и сложился бы конструктивный план действий. В современных условиях мы предлагаем в качестве стратегического направления самозащиту и добровольный отказ от химических, информационных, музыкальных и иных разрушений на основе разумного эгоизма. **На уровне государства принципы оказания помощи те же.** Высшие должностные лица через средства массовой информации регулярно сообщают об успешном ходе реформ, о росте экономики и благосостояния людей, об отсутствии оснований для беспокойства о том, что войска НАТО на границах России, и т.п. По большинству каналов радио и телевидения нас веселят и развлекают, подбирая для этого самые примитивные, аморальные и аполитичные «произведения» и самых «звездных» исполнителей.

Посттравматическое стрессовое расстройство

Большая часть наших соотечественников — участники войн — Великой Отечественной, Афганской и Чеченской; без

работные выпускники школ и вузов; нищенствующие пенсионеры и бюджетники; дети, брошенные родителями; жертвы насилия и заложники; люди, побывавшие в тюрьмах, — живут с расстройствами здоровья, обусловленными стрессом, которые квалифицируются как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) или расстройство адаптации. Понять поведение нашего народа можно только с учетом этих факторов. Народ «устал», «безмолвствует», проявляет социальную апатию и покорность. Некоторые теоретики пытаются представить это ленью и глупостью нации, особой склонностью к пьянству. Но это не так. Наши соотечественники много раз в трудовых и боевых победах доказывали свою нравственную, интеллектуальную, профессиональную мощь, превосходство над всеми захватчиками. Непрерывная череда стрессов — войн, революций, реформ — на протяжении 100 лет отразилась на состоянии нравственного, психического и физического здоровья народа.

Наиболее характерным и специфичным симптомом для постстрессовых расстройств является повторное переживание травмы. Он присутствует практически у всех фронтовиков. «Что у кого болит, тот о том и говорит». Это приспособительный механизм. Человек должен помнить об опасных ситуациях, чтобы не повторять их. Поэтому пережитые стрессовые события непроизвольно возникают в навязчивых воспоминаниях, ярких образных представлениях, стабильных ассоциациях, повторяющихся сновидениях. Отдельные элементы стрессового события — резкий крик, громкий звук, похожий на выстрел, вой сирены, встреча с инвалидом и т.п. — оживляют в памяти и переживаниях страшный эпизод жизни.

Для людей с посттравматическим стрессовым расстройством свойственны повышенная чувствительность к звукам, особенно резким, тревожность, ощущение угрозы, опасения физического или психического нападения на себя, семью, детей, друзей. Тревога усиливается пониманием своей незащитности и беспомощности, отсутствием гарантий безопасности и справедливости.

В настоящее время администрация на всех уровнях не в состоянии обеспечить выполнение законов и соблюдение должного

порядка. Чиновники дают себе безответственные оправдания типа «хотели как лучше, а получилось как всегда». Известный детский писатель А.Лиханов назвал современное государство «совокупностью доходных мест...» Нередко госслужащие «конвертируют» свои административные ресурсы в финансовые доходы и материальные блага. Сознание этого факта также оказывает деструктивное действие на психику и поведение граждан, которые считают, что государство служит народу, а когда происходит наоборот, разрушаются конструкции представлений людей о государстве и госслужащих. Возникают ощущение опасности от своей бесправности и дефицит информации о том, как жить в такой стране.

Вследствие описанных особенностей жизни в нашей стране у многих соотечественников появляются социальная апатия, убежденность в том, что к лучшему изменить жизнь нельзя и что все усилия напрасны. А вследствие этого снижаются ответственность и активность людей в повседневной жизни. Люди знают, что живут плохо, но смиряются с этим, не проявляют воли и стремления к тому, чтобы жить лучше, не требуют реализации своих прав. Происходят отчуждение от общества, ограничение круга друзей, утрата активной жизненной позиции. Это явление иногда называют усталостью народа. Причин для усталости у народов России было и сохраняется очень много. Это нужно учитывать при критических оценках поведения наших соотечественников.

У людей, длительное время находившихся в стрессовых ситуациях, отягощенных моральными травмами, развиваются изменения характера — повышенная агрессивность, раздражительность, гневливость, нетерпимость, склонность к насилию. Свой негативный жизненный опыт они часто переоценивают. Считают, что люди, не пережившие тяжелых страданий, ничего о реальной жизни не знают, не способны понять много переживших. В своих семьях они становятся как бы чужими, у них часто возникают трудности в общении с родственниками, сотрудниками и руководителями. Им трудно найти подходящую работу. Учиться и приобретать новые специальности тоже трудно из-за ослабления внимания, усидчивости и памяти.

Посттравматическим стрессовым расстройствам часто сопутствуют употребление алкоголя и наркотиков, с помощью которых больные пытаются отвлечься, успокоиться, «забыться» и т.п. Довольно часто ПТСР сопровождаются сексуальными нарушениями. Для их возникновения имеется много причин.

Расстройства адаптации

В тех случаях, когда стрессовые события не достигают степени острой катастрофы, угрожающей жизни человека, а распространяются на его микросоциальное окружение, например человек становится беженцем, безработным, нищим, бездомным, сиротой и т.п., также возникает психотравмирующий информационный дефицит.

Самый частый пример в настоящее время — невыплата зарплаты. Все, в том числе и работодатели, знают о том, что без денег жить нельзя. Каждый день нужны продукты, гигиенические и моющие средства; необходимо оплачивать транспорт, коммунальные услуги и т.д. При невыплатах зарплаты возникает чувство опасности, потому что реальна перспектива ухудшения качества жизни с экономией на питании и одежде, с вынужденным отказом в удовлетворении многих человеческих потребностей и т.д. А если в семье есть дети или больные, которым нужны лекарства?

Самым скверным чувством, вызываемым безденежьем, сопутствует информационный дефицит — неизвестно, когда дадут деньги и какую часть от заработанного. Нет гарантий в том, что деньги вообще дадут. Обманывают слишком часто. Как жить дальше? Когда прекратится это издевательство над людьми?

Увеличивают тяжесть страданий людей моральные травмы. Люди знают, что деньги в стране есть и в большом количестве, но только не для тружеников. Известно, что только за границу ежегодно нелегально вывозятся десятки миллиардов долларов. Почему одни «равноправные» граждане в демократической стране обеспечены бюджетными деньгами для удовлетворения всех потребностей тела и души и на работе, и дома, а другие законопослушные граждане не могут получить даже прожиточного минимума? Если введен прожиточный минимум для большинства населения страны, то

почему нет прожиточного максимума для меньшинства? Почему есть средства на комфортное содержание управления, пышные празднества, а на зарплату труженикам нет? Эти вопросы формируют дефицит информации и представления об угрозе жизни, т.е. хронический стресс, разрушающий здоровье миллионов людей.

Среди моих пациентов до сих пор немало таких, которые потеряли большие суммы денег в финансовых пирамидах и при смене денег. Они планировали купить квартиру и создать семью, но после величайшего и безнаказанного обмана остались без жилья, перспектив создать семью и стали пожизненными пациентами психиатров.

Профилактика такого стресса каждому человеку понятна. Понятно, что она должна обеспечиваться демократическим государственным аппаратом. Понятно и то, что существующий государственный аппарат этой своей функции не выполняет. Это представляет угрозу и дефицит информации, т.е. вызывает стресс у всех законопослушных граждан страны.

Часто расстройства адаптации развиваются у молодых людей, выпускников школ. У них нет финансовых возможностей поступить в вуз, нет работы, доходов, жилья, отсутствует возможность создать и содержать семью. На государственных предприятиях зарплата низкая, на обустройство жизни не заработаешь. В частных предприятиях обещают высокую зарплату, но ее часто не выплачивают. Молодым людям ни одну человеческую потребность удовлетворить невозможно. В рыночном обществе им нечем торговать, кроме как своими телами и душами. Молодые люди приходят к выводу, что они своей стране не нужны, что у них нет будущего. Для того чтобы отвлечься от тягостных переживаний, многие начинают пить пиво и водку, употреблять наркотики.

В подобных жизненных кризисах даже у совершенно здоровых людей появляются психические и соматические расстройства. Они развиваются в течение месяца после дезадаптирующего события и сохраняются от 6 мес. до 2 лет, а в неблагоприятных ситуациях и всю жизнь.

Симптомы расстройства адаптации

У людей, оказавшихся в тяжелых кризисных ситуациях - без денег, работы, жилья и т.п., как правило, выявляются депрессия, тревога, навязчивые страхи, реакция горя, вспышки агрессии. Эти симптомы сочетаются в большей или меньшей степени и колеблются по глубине.

Для них характерны повышенная истощаемость, чувство собственной несостоятельности и уязвимости, неспособности справиться с жизненными проблемами. Обычно отмечается склонность к драматизации ситуации. Они всем рассказывают, как им плохо из-за того, что они, имея много человеческих и профессиональных достоинств, не могут их реализовать.

Люди, не приспособившиеся к жизни, обычно фиксированы на своих проблемах и посвящают в них других людей, подчеркивая бедственность своего положения. У них снижена продуктивность любой деятельности. Несмотря на необходимость много трудиться, они даже при наличии возможности заработать не могут выполнять больших объемов работы. Это не лень, а проявление повышенной истощаемое™ вследствие больших затрат энергии на подавление своих протестов на несправедливость устройства общества.

У детей раннего детского возраста, оказавшихся в ситуациях дезадаптации, наблюдается регресс умственного развития и поведения. Они становятся как бы глупее. У них наблюдаются утрата навыков опрятности, возобновление энуреза, сосания пальцев, детской речи и др. У подростков в дезадаптирующих условиях появляются асоциальные наклонности, агрессия, снижение интереса к учебе и труду, экспериментирование с курением, алкоголем, наркотиками, лживость, склонность к воровству, мошенничеству и т.п.

У взрослых людей, лишенных возможности жить в соответствии с их представлениями о справедливом и правильном устройстве общества, учащаются психические и соматические расстройства - тревожность, истощаемость, пониженное настроение, боли и функциональные нарушения со стороны внутренних органов и нервной системы.

Тяжесть и длительность клинических проявлений зависят от

уязвимости, выносливости личности и от социально-материальной помощи людям.

За все «ошибки» политиков и идеологов народ платит своим психическим и соматическим здоровьем, сокращением продолжительности жизни и рождаемости.

Для профилактики расстройств адаптации необходимы такие реформы в экономике и социальной политике, которые будут отвечать интересам народа, удовлетворять его естественные материальные, социальные и духовные потребности.

Законопослушные граждане должны иметь реальные права на жилье, труд, образование, лечение, отдых. Зарплата рабочих, инженеров, учителей, врачей и руководителей всех уровней должна соответствовать качеству и количеству труда. Стократная разница в размерах зарплаты рядовых тружеников и руководителей причиняет моральные травмы труженикам и вызывает неприязнь к начальникам.

В цивилизованных странах, на которые равняется руководство России, существует децильный коэффициент, в соответствии с которым соотношение доходов 10% населения, получающего самые высокие зарплаты, не должно превышать доходы 10% населения, получающего самые низкие зарплаты, более чем в 4—8 раз. В США соотношение малых зарплат к большим как 1:5,6; в СССР оно было 1:3,8.

Естественно, что у тружеников появляется желание восстановить справедливость в оплате труда. Начальники осознают, что это для них опасно. Они не знают, когда и как им придется отвечать за зло, причиненное труженикам. Это создает у них дефицит информации. Таким образом, бессовестные начальники сами создают себе стресс. Они начинают бояться коллектива, профилактически отдаляться и отгораживаться от него, пытаются вносить раскол интригами и манипуляциями с окладами. Противопоставляют молодых и пенсионеров, мужчин и женщин, новичков и ветеранов и т.д.

Способы личной профилактики расстройств адаптации

Самым распространенным способом профилактики расстройств адаптации у нравственных граждан России стало снижение рождаемости. Лучше не жениться и не иметь детей, чем потом становиться заложником семьи и морально отвечать за ее обеспечение, не имея при этом никаких гарантий на достойную зарплату. Высокие цены на продукты и товары для детей стали средством социальной контрацепции.

Другая категория граждан не ограничивает себя в удовлетворении сексуальных потребностей, но отказывается от родившихся детей, не имея возможностей справиться с большими заботами. Детей, брошенных родителями, в России более 500 тыс. У них тоже развиваются стрессовые расстройства и нарушения адаптации. Они с 6—8 лет начинают нюхать клей, ацетон, бензин, краску. Через 1,5—2 года токсикомании у них развивается токсическое поражение мозга со снижением памяти и интеллекта, ослаблением внимания и воли. Они уже не смогут учиться, приобрести специальность, работать, создать семью...

Граждане, присвоившие себе деньги и собственность, созданные народом, для профилактики расстройств адаптации вывозят украденные деньги и своих детей за границу, заводят личное оружие и охрану, внедряются во власть и т.п.

Материальные богатства у большинства их обладателей вызывают желание отдалиться от людей как от источников опасности уменьшения их богатств. Деньги все время служат предметом разобщения и противопоставления людей. Их стремятся отнимать, скрывать и прятать. Духовные богатства, наоборот, людей объединяют, ими стремятся поделиться. При этом отдающий не беднеет, а обретает все. **Профилактикой расстройств адаптации в масштабах общества является укрепление духовности и нравственности людей.** С этих позиций нужно осуществлять выбор руководителей и назначение госслужащих.

До перехода к рыночным отношениям причин для расстройств адаптации было несоизмеримо меньше.

Социально-стрессовые расстройства

Близкими к расстройствам адаптации по причинам и клиническим проявлениям являются социально-стрессовые расстройства. В международной классификации болезней 10-го пересмотра их нет, но в нашей стране эти расстройства существуют и имеют массовое распространение. Они описаны Ю.А.Александровским в руководстве «Пограничные психические расстройства» (1997). Существует понятие «стресс социальных изменений», которое Всемирной организацией здравоохранения определяется как дистресс, связанный с радикальными и крупномасштабными переменами в жизни общества, способными вызывать дезадаптацию у отдельных людей, определенных социальных групп и даже общества в целом («социальная дезорганизация» общества).

Возникновение и распространение социально-стрессовых расстройств в значительной степени связано с социально-экономическими реформами в стране.

У народов СССР за 75 лет советского периода исторического развития сформировалась прочная конструкция из духовных, социальных и материальных потребностей, которая была единой для всех (унитарной, тоталитарной). Она принималась большинством населения как единственно правильная, как своя собственная, соответствующая личным интересам советского человека и мощно поддерживалась государством. Основные человеческие потребности большинство людей удовлетворяли, хотя и в ограниченном объеме. Все могли устроиться на работу. Зарплату и пенсию давали всем и точно по графику. На нее можно было удовлетворить биологические потребности. Социальные потребности — в получении образования, в трудоустройстве, в охране здоровья, в отдыхе и др. — также удовлетворялись большинством населения. Очень многим людям были доступны занятия искусствами, творчеством, кино, театры, библиотеки, дальние поездки, путешествия по стране и др. Было моральное удовлетворение от наличия в жизни общества социальной справедливости, дружбы народов, патриотизма, порядка и стабильности. Цены не менялись десятки лет. Можно было строить долгосрочные планы, рассчитывать свои силы и средства. Государство защищало и

оберегало своих граждан. Люди жили спокойно и верили в то, что дальше будут жить лучше. Все эти элементы прежней жизни обеспечивали прочную и вполне отвечающую интересам большинства людей конструкцию из представлений о самих себе, о советских людях, о своем будущем, о государстве и о мире в целом. Интересы среднего человека и общества совпадали. **У советских людей, живших в эпоху развитого социализма, не было ощущения опасности и дефицита информации о том, как жить, т.е. не было причин для массовых стрессовых расстройств.**

Распад СССР, дискредитация КПСС, крушение политической и идеологической систем, переход от социализма к рынку и другие события оказали мощное деструктивное воздействие на психику людей.

Из-за реформ у людей появилось очень много опасностей для жизни и удовлетворения самых значимых материальных, социальных и духовных потребностей — потеря сбережений, невыплата зарплат, утрата прав на труд и отдых, на бесплатное образование и лечение, рост цен и т.д. Это усугубилось беспределом преступности и коррупции, распространением наркомании и алкоголизма, межнациональными конфликтами, локальными войнами, террористическими актами, недостаточной эффективностью работы служб охраны общественного порядка, негативными явлениями в армии, снижением статуса России в мире и т.д.

Проведение реформ создало мощный дефицит информации у людей. Сменились все нормы, которые регулировали и структурировали поведение людей, их отношения в семье, производственных коллективах, школах и вузах, государственных учреждениях, больницах, магазинах, во всех сферах социального функционирования людей. Идеологические ценности превратились в антиценности. Поменялись местами понятия добра и зла, чести и бесчестия, стали востребованы эгоизм, цинизм, пренебрежение к нравственным и культурным нормам и т.д. Создался кризис идентичности личности и общества (Положий Б.С., 1993).

Государство перестало подавлять людей, но перестало и защищать (Румянцева Г.М., 2001). Стало привычным невыполнение

законов. **Непонятно, по каким законам жить.** Общественный уклад разрушился — в нем перемешались элементы коммунизма, социализма, капитализма и феодализма. Не ясно, кто и когда восстановит порядок и стабильность в стране.

Лидеры социально-экономических реформ не только не стремились облегчить психологическую адаптацию народа к стрессу, а наоборот, стали индукторами социального дистресса.

В результате реформ население России «получило» необходимое для развития стресса сочетание опасности с информационным дефицитом. Ясно, что при существующем положении жить нельзя, а когда и кем оно изменится? Неизвестно. Государство перестало быть гарантом прав человека. Человек стал одиноким, не интегрированным ни в какие общественные объединения, не нужным и лишним для государства и новых «хозяев», бесправным, слабым и беспомощным.

Профилактика социального стресса состоит в том, что государство в демократической стране должно выполнять свое прямое предназначение — служить народу так, чтобы не вызывать у народа ощущения опасности и дефицита информации.

Клинические проявления социально-стрессовых расстройств

Клинические проявления социально-стрессовых расстройств близки к расстройствам адаптации. Б.С.Положим предложено выделить 3 варианта социально-стрессовых расстройств:

Анемический вариант (от французского *apatis* — отсутствие закона, порядка) проявляется развитием апатии, астении, депрессии, отчужденности, социальной отгороженности. Люди становятся пассивными, вялыми, безынициативными, несостоятельными, беспомощными, неспособными преодолевать жизненные трудности. Они не могут приспособиться к жизни, найти работу, обустроить свою жизнь. Они социально дезадаптированы, всем недовольны, но их социальные протесты пассивны и непродуктивны. Таких пациентов много среди людей предпенсионного возраста, которые потеряли работу по специальности, а новую работу найти не смогли.

Диссоциальный, или агрессивно-деструктивный, вариант чаще встречается у людей, имеющих личностные акцентуации по возбудимому или неустойчивому типу. У них усиливаются эмоциональный эгоизм, эгоцентризм, возбудимость, нетерпимость, раздражительность, снижается контроль за поведением. Они становятся агрессивными, циничными, «крутыми», «экстремалами», часто демонстративно нарушают социальные и культурные нормы.

Магифренический вариант чаще встречается у людей внушаемых, неуверенных, мнительных, инфантильных, склонных уходить от реальных трудностей в мир фантазий. Эти пациенты, оказавшись неспособными адаптироваться к «суровой действительности», начинают искать поддержку у астрологов, экстрасенсов, «народных целителей» и устраивать свою жизнь по их рекомендациям. Нередко они попадают в тоталитарные секты, которые парализуют их личность (Кондратьев В.Ф., 1995). Больные становятся пассивными, подчиняемыми, зависимыми, прекращают работу, учебу, теряют семью, собственность, оказываются жертвами своих кумиров.

Варианты индивидуальной адаптации к социальному стрессу

Люди, подвергнувшись действию социально-стрессовых факторов, стали самостоятельно искать способы психологической защиты от болезненного осознания крушения своих идеалов. Специальные исследования ученых Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В.П.Сербского позволили установить 3 основных защитных механизма (Александровский Ю.А., 2001; Положий Б.С., 2001). Эти сведения представляют интерес, поскольку характеризуют собственную «психотерапевтическую активность» людей, их потребности и возможности к адаптации в ситуации социального стресса. Это «подсказка» медикам при поиске методических подходов к психотерапии пациентов с социально-стрессовыми расстройствами.

1. Для людей старше 35 лет характерна идеализация прошлого.

В воспоминаниях о гарантированной зарплате, о бесплатном образовании и здравоохранении, о доступном отдыхе на курортах, о дружбе народов всех союзных республик люди находят утешение, смягчают остроту современных проблем, мечтают и надеются на то, что возможно вернуть утраченные ценности.

2. Часть населения находит облегчение от социально-стрессовых расстройств в нигилизме и апатии, в отказе от собственных идеалов и ответственности за происходящее. Утешаются тем, что всем плохо, что сделать все равно ничего нельзя, что они сами ни в чем не виноваты. «Сколько проживем, столько и хватит».

3. Распространенным и поощряемым государством механизмом психологической защиты является отвлечение людей от реальных социальных проблем и поисков их решения в сферу мистики, магии и ожидания счастливого случая. Вся страна смотрит увлекательные сериалы, отгадывает мелодии и буквы, радуется, что благодаря случаю отдельные сограждане вдруг становятся знаменитыми и богатыми.

По телевидению часто транслируют выступления юмористов и сатириков, которые умеют рассмешить зрителей, указать им, что они сами во всем виноваты и лучшей доли не заслуживают.

Предсказания астрологов и экстрасенсов в средствах массовой информации даются для того, чтобы подменить социальные проблемы несоциальными. Если все в природе предначертано заранее, самым устройством мира — значит надо примириться со всем, что происходит.

Безусловно, есть и другие варианты психологической защиты, а в том числе конструктивная и продуктивная деятельность. Она индивидуальна для каждой личности.

Влияние стрессов на здоровье

Важным аспектом стрессов является то, что они разрушают здоровье вследствие того, что адаптационные процессы переходят в патологические. При наличии опасности выбор стратегий поведения небольшой: борьба с опасностью или бегство от нее. И для борьбы, и для бегства организму

необходима энергия. У человека при стрессе 2 основные потребности: в информации и в энергообеспечении. В структуре стресса психические нагрузки превращаются в соматические (психосоматические) заболевания.

Для повышения энергообеспечения в структуру адаптационного синдрома «включаются» повышение кровяного давления, учащение пульса, расширение бронхов, повышение уровня глюкозы, жиров и холестерина в крови, задержка натрия и воды. Этими реакциями организм ускоряет и увеличивает доставку в работающие клетки веществ-энергоносителей — глюкозы и жирных кислот. При длительном существовании эти «физиологические» проявления стресса перерастают в гипертоническую болезнь, сахарный диабет, атеросклероз, дефицит калия и кальция, повышенную ломкость костей и потерю зубов.

Для обеспечения потребности в энергии в структуре адаптационного синдрома происходит торможение энергоемких процессов — деления клеток, роста, синтеза белка и др., происходит распад белков до аминокислот с последующим их превращением в глюкозу. Эти защитные механизмы ведут к язвенной болезни, ослаблению иммунитета, присоединению инфекций.

При стрессе необходимо ускорение психических и двигательных реакций. Эти элементы адаптации перерастают в повышение возбудимости, бессонницу, могут облегчить появление эпилептических припадков и обострение психозов. Существует мнение, что длительные стрессы способствуют возникновению злокачественных опухолей.

Таким образом, **стрессы способствуют возникновению множества заболеваний, сокращению продолжительности жизни и вымиранию населения нашей страны.**

Защита от стрессов пивом, спиртными изделиями, табаком и наркотиками совершенно не адекватна. При стрессе нужно получать информацию, быстро ее анализировать, принимать и выполнять решения. Опьянение только препятствует этому и усугубляет отсутствие конструктивности в психике и поведении людей, делает их беспомощными и беззащитными.

Стратегии защиты от стрессов

Известно, что при стрессе возможны всего две стратегии поведения — бегство или борьба. Народ много десятилетий уступал, верил обещаниям людей, создававшим очередные, более масштабные и тяжелые стрессы. Такая стратегия привела к огромным потерям и угрозе потерять все. Очевидно, что стратегию поведения каждого человека и народа в целом нужно менять — начинать борьбу за свои личные и национальные интересы.

Что мы можем? **Мы можем уменьшить частоту стрессов в границах наших полномочий** — в семье, кругу друзей и сотрудников, например, предупредительностью. Но большая часть источников опасностей и стрессов не доступна устранению усилиями одного человека, потому что их причины и масштабы имеют общественный характер.

Для устранения социально-экономических причин стрессов необходимо, чтобы государство исполняло свое прямое предназначение — работало для людей, стремилось бы удовлетворять материальные, социальные и духовные потребности граждан.

В настоящее время, в условиях демократии и свободы слова, борьба за свои права и интересы возможна в некоторой степени в рамках существующих законов. **Основная тактика — постоянная, систематическая и грамотная самозащита самого себя на основе разумного эгоизма.** Последовательное развитие разумного эгоизма логично приведет к альтруизму и социализму.

Для восстановления конструктивности в мыслях и поступках необходимо разобраться в самих себе и в обществе, знать и устранять из своей жизни все факторы, оказывающие деструктивное действие на психику. Знания — самое ценное приобретение.

Сознательно отказаться от попыток «обмануть» объективные законы природы и общества. Био-психо-социальную конструкцию человека и общества с нормальной иерархией материальных, социальных и духовных потребностей нужно принять как неизбежность и поставить задачу научиться жить в ее структуре. Напомним еще раз о том, что если масштабы материальных потребностей человека превышают масштабы потребностей

быть полезным и не вредить другим, не направляются нравственными идеалами гармоничного развития человека и общества, то это приводит к разрушению тела, души и духа.

• **Мы можем начать сопротивляться деструктивным воздействиям на наше психическое и духовное здоровье.**

Конструктивность в мыслях и поступках приобретается в результате воспитания и образования человека. В этом участвуют семья, школа, учреждения образования, культуры, науки, искусств, средства массовой информации и др. В настоящее время между ними нет согласованности. **У родителей и учителей имеются мощные конкуренты-антагонисты.** Так, если родители и школьные учителя учат детей не курить, не пить алкогольных изделий, избегать наркотиков, то прямая реклама пива, табака, разврата, косвенная реклама наркотизации в средствах массовой информации и в рекламе призывает к противоположному. Разрушители духа, души и тела имеют административных, финансовых, информационных, технологических и других ресурсов гораздо больше, чем родители и учителя. Такого не должно быть. Эту опасность нужно устранить.

• Мы можем мотивировать друг друга на самозащиту психического и духовного здоровья с использованием наших собственных интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других ресурсов.

Нам нужно понять то, что если мы хотим жить хорошо, то свое психическое здоровье должны защищать сами, видеть разрушительные воздействия и противостоять им.

• Мы можем сознательно отказаться от использования всех опьяняющих веществ — табака, алкоголя, наркотиков, посещений казино и игровых салонов. Все виды опьянения имеют общий механизм возникновения и общие проявления — это диссоциация (рассогласование) психических функций.

Пути выхода из сложившейся ситуации

Современное состояние российского общества академиком РАМН П.И.Сидоровым квалифицируется как системный кризис: «Для современного состояния нравственно-психологического

индивидуального и общественного сознания характерно разложение системы ценностей, обусловленное кризисом общества, противоречиями между провозглашаемыми целями и невозможностью их реализации для большинства людей в стране, которое выражается в изоляции человека от общества и разочарованности в жизни. Проявления аномии особенно ярко заметны в трех сферах — межличностных отношений, культурной и социальной» (Сидоров П.И., 2002).

Деструктивные процессы в психической деятельности и поведении людей, т.е. в пределах организма и личности, являются проявлением и продолжением аналогичных процессов, идущих за пределами организма и личности — в обществе и государстве. На решение социальных и политических проблем компетенция и полномочия врачей не распространяются. Однако алгоритмы выхода организма из критических состояний представляют большой интерес для политиков и экономистов. Человек создан по образу и подобию Бога. Президенты, политики и эконоmistы согласны с тем, что организм человека - самое совершенное творение в мире. Узнавать «принципы и методические приемы» устранения организмом его повреждений очень полезно и перспективно для поиска адекватных управленческих решений. Наука бионика постоянно подтверждает это.

Мы уже отметили, что основным механизмом и результатом разрушения здоровья человека и общества является диссоциация (разобщение, дезинтеграция), распад целого на части и утрата связи между частями. Состояние опьянения является моделью этого процесса и результата. Рост производства и потребления алкоголя, табака, наркотиков, игорных услуг в России подкрепляет это суждение.

Состояние опьянения имеет два исхода:

1. Человек продолжает употребление опьяняющих средств и, не приходя в сознание, умирает от расстройства всех видов регуляции и метаболизма. Психопатологические и соматические проявления и их динамика описаны в руководствах по наркологии, а стратегия «достижения» этого результата разработана А.Даллесом.

2. Человек прекращает прием опьяняющих средств. При этом

условии в его организме «включаются» механизмы саморегуляции, благодаря которым в течение нескольких дней восстанавливаются нарушенные функции. При восстановлении трезвого состояния у человека появляется шанс осознать свои проблемы, оценить свои действия, исправить ошибки, выбрать образ жизни, исключающий всякое одурманивание, в том числе информационное, «демократическое», телевизионное и «музыкальное», разработать новый сценарий своей жизни, добиться само реализации и успехов.

В настоящее время нам, лично каждому и всем вместе, нужно сделать выбор варианта выхода из кризиса. Либо — продолжать получать удовольствия от саморазрушения, деградировать и умереть как нация, выполнив план Даллеса, либо — прекратить одурманивание, протрезветь, оценить потери нации за последние годы, привести в соответствие цели, задачи, методы и результаты деятельности государства для возрождения и дальнейшего развития России.

Какой выбор сделает наше правительство, мы увидим. За него мы не отвечаем. В этом выборе проявятся его ум, воля, свобода и независимость, патриотизм, духовная связь с миллионами наших соотечественников, не пожалевших своих жизней для сохранения нашей свободы и независимости. Каждый человек имеет полное право сделать свой личный выбор для себя.

вал на защиту самого себя, он изгонял врагов не только из Москвы, но и за пределы границ своей страны, гнал и добивал противников в их столицах.

Сейчас настал наш черед отстаивать свободу и независимость нашей Родины, не дать прекратиться ее истории, сохранить духовную связь с нашими героическими предками, сумевшими выстоять и победить во всех испытаниях и войнах.

Судьба российской девушки - жертвы плана А.Даллеса

В газете «Советская Россия» 17 мая 2001 г. было опубликовано письмо девушки, ставшей невинной жертвой исполнителей плана А.Даллеса. Прочтем его. Оно пробуждает совесть и волю к

Победе, которую мы должны одержать.

«Дорогая редакция, пишу Вам, потому что Вы еще не оставили таких, как я. Прошу мое письмо напечатать. Мне очень надо, чтобы его прочитали молодые — девушки и ребята. Хочу им сказать, чтобы подумали и поняли. Я и другие из моего окружения многого раньше не понимали.

Мне 18 лет. Зовут Ольга. Фамилию не сообщаю. Вот уже 2 года, как я больна СПИДом. В больнице я не одна, здесь у меня такие же подруги и друзья. Теперь на все смотрю иначе, чем раньше.

Зачем вы, взрослые, нас, детей своих, под «танк» бросили? Зачем смяли сексом, «порнухой», наркотиками? Мы были еще детьми, а нас «папаши» уже тащили в постель. «Мамаши» получали за детей деньги. Вы, вы виноваты в наших болезнях и наших смертях!

Вам хотелось «раскованности», «расслабленности», «свободы». Вы развели «голубых», вы поощряете «порнуху». Проповедуете «свободные связи», афишируете режиссеров-гомиков. Вы делаете все это, удовлетворяете свое беснование. А мы умираем!

Мы медленно умираем, и не надо врать, что ничего с нами не случилось, что мы будем жить... У нас не будет любви, не будет семей, мы не родим детей. Вы понимаете, что происходит с нами, поколением, которое пришло после вас?! Мы еще живы, а нас уже нет. Нас лишили детства и отобрали наше будущее. Когда я встречаю на улице пожилых людей, смотрю на стариков и старух, меня охватывает непонятное чувство, не знаю, с чем его сравнить. В нем обида. Злость. Безысходность, страх, зависть, бессилие и невозможность что-либо поправить, изменить. Поздно. Мы не знаем, что значит любовь, не знаем понятий «стыд», «нравственность», «позор». Все это ушло из школы, из жизни. Но вы-то знали?! Вот вы дожили до 70 лет, до 80 и больше. А мы не доживем! Мы умрем молодыми! За что? Почему? Четверо моих друзей, вчерашних школьников, умерли. В моргах лежат молодые. Мы уже хороним друг друга...

Почему вы нас не предупредили с вашим «безопасным сексом»? Нам хочется жить! Лучшие бы нам целину пахать, трактора во-

дить, чем в иномарках умирать от СПИДа.

И никто вас не будет судить за нас. Вы же никого из нас собственными руками не убивали. Вы растлевали нас, вы развращали нас вашими «картинками», вашими «произведениями». Вы жеманничали в школах, «открывая» нам глаза, как «хорошо» «этим» заниматься не в подвалах, а «цивилизованно», и преподносили фильмы, брошюры. Таких насильников ныне не судят. Их поощряют, выбирают во власть.

Вы продолжаете это делать с другими детьми, которые младше нас. Остановитесь!

Как была бы я благодарна тому, кто вырвал бы у меня из рук сигарету, кто отхлестал бы крапивой по заднему месту, когда меня можно было спасти, вытащить из-под «танка».

Помогите тем, кто болеет за народ, остановить то, что происходит в стране повсюду. Помогите прекратить безумие. Примите законы и запретите порнорекламу, порнолитературу, фильмы, наркотики, водку. Мы погибаем, и вы тоже.

Кто там на «танке»? Пьяные, «голубые», «свободные» от стыда и ответственности?!

А мы под ними... Нас переехали. Все!

Ольга, Краснодарский край».

После опубликования этого письма прошло около 4 лет. Живали эта девушка, я не знаю. Я ей благодарен за справедливые упреки и прямые вопросы. Ее письмо я взял в качестве эпиграфа к книге «Самозащита от наркомании». Его прочитали не менее 10 тысяч людей. Хочется думать, что лично для себя они приняли правильные решения. Но «люди, принимающие решения», на него не обратили никакого внимания.

Депутат Госдумы РФ, детский хирург, профессор М.Р.Ро-кицкий в одной из статей поведал о том, что ему и его коллегам пришлось выдержать мощное противодействие госдеятелей и журналистов, чтобы отстоять законопроект, повышающий порог возраста сексуального согласия с 14 до 16 лет. Есть такие специалисты, которые считают, что современные дети созревают раньше, начинают половую жизнь с 14 лет, поэтому взрослые-педофилы должны иметь законное право «пользоваться» их. Такого рода

реформаторы. Пытаются упростить нормальную био-психо-социальную структуру личности российских детей до «био-сексуальной».

Отношение молодежи к деидеологизации через средства массовой информации

За 12 лет свободы слова средства массовой информации «выработали» огромный объем деструктивной продукции. Большая часть ориентирована на молодежь и сопрягается с ее потребностями в приобретении чувственного опыта, сильных ощущений и нетерпимостью к мерам ограничения свободы для самопознания и самовыражения. Для изучения отношения молодежи к деструктивной продукции средств массовой информации мы с Д.О.Соловьевым - заместителем директора Интернет-центра при Казанском государственном университете, провели социологическое исследование в форме анонимного анкетирования. Нашими респондентами были студенты КГУ, которые всегда считались интеллектуальной и культурной элитой молодежи. В зависимости от интереса к поставленным вопросам ответы на них давали от 48 до 759 пользователей Интернета.

Результаты опроса нас поразили: 67,1% студентов считали, что руководителей средств массовой информации нужно судить за нанесение морального ущерба и причинение вреда нравственному и психическому здоровью людей. Нужна ли руководителям средств массовой информации такая оценка их деятельности?

Политики ведут борьбу за влияние на молодежь. Всем партиям и движениям желательно получить ресурсы, которыми обладает молодое поколение. Многие известные нам разработчики и исполнители молодежной политики считают, что симпатии молодых людей можно завоевать, присоединяясь к ним «снизу», создавая условия для удовлетворения потребностей в развлечениях, модной одежде, алкоголе, сексе, а также в освобождении от ответственности перед кем-либо, снижении требовательности к уровню образования и культуры. Для этого организуются выборы красавиц, праздники пива, дискотеки, концерты звезд эстрады,

фабрики звезд и другие мероприятия, актуализирующие биологические и низшие социальные потребности, блокирующие высшие социальные и нравственные потребности.

Общение со студентами высших учебных заведений показывает, что и сейчас, несмотря на 12 лет деидеологизации, антипатриотического воспитания, культивирования эгоизма и потребительства, молодежь не приемлет этих плодов современной «свободы и демократии».

У многих молодых людей имеется потребность в самовыражении через созидание, свершение высоконравственных, альтруистических, патриотических, героических поступков. Они хотят быть гражданами великой и мощной страны, причастными к решению важных и масштабных задач для блага всего народа. У них развито чувство коллективизма и патриотизма. Они хотят знать историю своей Родины, слушать родную, национальную музыку, видеть на экране соотечественников. Их возмущает то, что народ страны, обладающий самыми большими природными и человеческими ресурсами, страдает от нищеты и невежества. Молодые люди хотят знать своих героев и врагов.

Нравственный и патриотический ресурс у современной молодежи намного выше, чем можно было бы ожидать после 12 лет реформ и деидеологизации.

Руководителям СМИ нужно сменить приоритеты, отказаться от услуг специалистов по разрушению нравственного и психического здоровья, чтобы не оказаться отвергнутыми народом своей страны.

Стратегия выхода из кризисной ситуации

Современная ситуация в России архисложная. Война идет в духовной и социальной сфере. «Противник» и «линия фронта» не обозначены, информирования населения, «штаба обороны», командования, организации отпора и защиты — нет.

Дорогие соотечественники, пришел наш черед спасти себя и Россию, подниматься и объединяться для Победы над разрушителями Души и Духа, для восстановления наших национальных, нравственных и общественных ценностей.

Мужество и патриотизм в настоящее время проявляются в

способности здраво мыслить, действовать, руководствуясь своим собственным умом, своими интересами, которые не должны противоречить интересам народа и государства. Нет необходимости лезть под пули, проливать кровь, тратить деньги и предпринимать какие-то героические усилия. Надо любить и беречь самих себя и на основе разумного эгоизма добровольно отказаться от всех видов дурмана и самообмана. Нет никаких объективных препятствий в демократической стране для мирного восстановления экономических, социальных и духовных ресурсов нашего народа. Это поможет нам восстановить нормальную антропоцентрическую (био-психо-соци-альную) структуру нашего общества, обрести единство человека, общества и государства, построить гражданское общество.

ЛИТЕРАТУРА

Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства (руководство для врачей). — Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. — 576 с.

Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства: модели развития и их клинко-диагностические характеристики // Психиатрия и общество: Сб. науч. работ, поев. 80-летию Гос. науч. центра социальной и судебной психиатрии им. В.П.Сербского. — М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001. - С. 32-49.

Антонов А.И. Причины и последствия депопуляции в России // Почему вымирают русские. — М.: Эксмо, 2004. — С. 35—55.

Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. — СПб.: 1999. - 86 с.

Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений — М.: Изд. центр «Академия», 2001. — 352 с.

Гофман А.Г., Понизовский П.А. Состояние наркологической помощи в России в динамике с 1999 по 2003 г. / Наркология. — 2005. — №1.-С. 30-33.

Гундаров И.А. Демографическая катастрофа в России: причины и пути преодоления // Почему вымирают русские. — М.: Эксмо, 2004. — С. 109-212.

Дмитриева Т.Е., Александровский Ю.А. // Клинические рекомендации, основанные на доказательной медицине / Пер. с англ. / Под ред. Ю.Л.Шевченко, И.И.Денисова, В.И.Кулакова, Р.М.Хайтова. — 2-е изд., испр. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002.

Дмитриева Т.Е., Игонин А.Л., Клеменко Т.В., Кулагина Н.Е., Пи-щикова Л. И. Злоупотребление психоактивными веществами (клинические и правовые аспекты). — М.: МНЦ «Инфокоррекция», 2003.-316 с.

Дудко Т.Н. Формирование зависимости от азартных игр у молодежи и лиц зрелого возраста // Наркология. — 2004. —

№4. — С. 14.

Карнов А.М. Принцип матрешки, или Как нам спасти нацию от вымирания // Наркомат. — 2004. — №10. — С. 16—18.

Карнов А.М. Самозащита от наркомании. — Казань: ДАС, 2001. — 52 с.

Карнов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от алкоголизации. — М.: Олита, 2004. - 52 с.

Карнов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от курения. — 4-е изд., доп. — Казань: Татполиграф, 2002. — 32 с.

Карнов А.М. Самозащита от стресса: Методическое пособие. — 3-е изд. — Казань: ЗАО «Новое знание», 2003. — 48 с.

Кекелидзе З.И. Роль и место психолого-психиатрической службы при чрезвычайных ситуациях // Психиатрия и общество: Сб. науч. работ, поев. 80-летию Гос. науч. центра социальной и судебной психиатрии им. В.П.Сербского. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001. - С. 98-110.

Корченое В. В. Социологические проблемы здорового образа жизни. - М.: Изд-во МГУ, 2001.

Немцов А.В. Алкогольный урон регионов России. — М., 2003. — 126 с.

Онищенко Г.Г., Егоров В.Ф. Алкогольная ситуация в России. О концепции государственной алкогольной политики в Российской Федерации // Наркология. - 2002. - №1. - С. 4-8.

Основы собриологии: лекции по антинаркотическому воспитанию / Под ред. проф. А.Н.Маюрова. — М., 2003. — 199 с.

Положий Б.С. Психическое здоровье населения в кризисные периоды развития общества // Социальный стресс и психическое здоровье / Под ред. академика РАМН, проф. Т.Б.Дмитриевой и проф. А.И.Воложина. - М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.- С. 187-205.

Ройзман Е. Главные факторы, способствующие низкой эффективности борьбы с наркокатастрофой в России:

Рекомендации по противодействию наркотеррору/ Наркология. — 2005. — №1. — С. 12—15.

Румянцева Г.М. Влияние социально-экономического кризиса и экологических катастроф на психическое здоровье // Психиатрия и общество: Сб. науч. работ, поев. 80-летию Гос. науч. центра социальной и судебной психиатрии им. В.П.Сербского. — М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001. - С. 169-174.

Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. — М.: Прогресс, 1979. — 124 с.

Сидоров П.И. Основные стратегии развития превентивной наркологии / Наркология. - 2002. - №2. - С. 2-9.

Скокаускас Н., Саткявичюте Р., Бурба Б. Некоторые аспекты патологического влечения к азартным играм // Психиатрия. — 2004. — №3. - С. 59-65.

Смирнов В.К., Ермолова О.И., Сперанская О.И. Клинико-психопатологические аспекты проблемы табачной зависимости // Наркология. - 2004. - №5. - С. 42-45.

Чуркин А.А., Касимова Л.Н. Частота посттравматических стрессовых расстройств в городской популяции // Актуальные проблемы психиатрии, наркологии и неврологии. — Вып. 3. — Сб. науч. трудов / Под ред. В.И.Михайлова, АА.Чуркина. - Хабаровск, 2001. - С. 354-359.