

Казанская государственная медицинская академия – филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
дополнительного профессионального образования Российской медицинской
академии непрерывного профессионального образования
Министерства здравоохранения Российской Федерации

СИСТЕМНАЯ МОТИВАЦИЯ НА ТРЕЗВЫЙ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Руководство для врачей психиатров-наркологов,
психотерапевтов, психологов и реабилитологов**

Казань 2017

Печатается по рекомендации Методического Совета «Казанской государственной медицинской академии» - Филиала ГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ

Авторы

А.М.Карпов – д.м.н., профессор, зав. кафедрой психотерапии и наркологии КГМА-ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ

Р.Р.Набиуллина - д.м.н., профессор кафедры психотерапии и наркологии, КГМА-ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ

М.А.Шмакова – к.м.н., доцент кафедры психотерапии и наркологии КГМА-ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ

В.Кирюхина - к.м.н., доцент кафедры психотерапии и наркологии КГМА-ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ

О.В.Башмакова – к.м.н. ассистент кафедры психотерапии и наркологии КГМА-ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ

Д.Г.Семенихин к.м.н., доцент, зав. кафедрой клинической фармакологии и фармакотерапии КГМА-ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ

В.В.Герасимова – к.псх.н, проректор по научной работе и инновационной деятельности ГАОУ ДПО ИРО РТ

Рецензенты:

Гатин Ф.Ф. д.м.н., профессор, зав. кафедрой психиатрии и судебно-психиатрической экспертизы КГМА-ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ

Яхин К.К.– д.м.н., профессор, зав. кафедрой психиатрии и наркологии ГБОУ ВПО КГМУ МЗ РФ

В кратком руководстве раскрывается проблема распространенности саморазрушительного поведения в форме алкоголизации, наркотизации, курения, суицидов, игнорирования правил безопасности на дорогах, на работе, отдыхе, в быту и др. Констатируется, что это не свободный и добровольный выбор наших соотечественников, а результат внешних манипуляций, мотивирующих на замаскированное самоповреждение. Отсутствие понимания у масс навязывания им деструктивного стиля жизни объясняется перезагрузкой психофизиологических механизмов работы головного мозга целенаправленными информационно-психологическими воздействиями, в результате которых слабеют функции левого полушария коры, «ответственные» за анализ, осознанный выбор, планирование, управление, контроль, дисциплину и др., но активируются функции правого полушария и подкорки, способствующие активизации эмоций, инстинктов, влечений, фантазий, импульсивности. Даются рекомендации по самозащите от деструктивных информационно-психологических воздействий и система мотиваций на трезвый, здоровый образ жизни.

Руководство дополняет программу профессиональной подготовки врачей психиатров, наркологов, психотерапевтов, клинических психологов специалистов по социальной работе, отвечает запросам всех специалистов и граждан, интересующихся реабилитацией зависи

О Г Л А В Л Е Н И Е

| | |
|--|-----------|
| ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРОВ | 3 |
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| Понятие мотивации | 5 |
| Мотивация к активизации сознания и поведения..... | 6 |
| Преодоление психологических защит для создания здоровых мотивации | 9 |
| «Культурная» мотивация на саморазрушение | 11 |
| Реформаторская - образовательная мотивация на саморазрушение..... | 12 |
| Социально-психологическая составляющая мотивации на саморазрушение | 14 |
| Неприкасаемость алкогольных традиций | 15 |
| Начало гражданского отказа от алкоголизации | 16 |
| Беззащитность психического здоровья | 17 |
| Победа в сражении на идеологическом и трезвом фронте | 19 |
| Факторы, влияющие на мотивацию употребления психоактивных веществ | 23 |
| Образовательная мотивация на трезвость..... | 24 |
| Информирование о влиянии наркотиков на личность их потребителя | 24 |
| Из каких структурных элементов складывается опьянение?..... | 30 |
| Соматические проявления опьянения..... | 33 |
| Единство алгоритма выхода из опьянения..... | 34 |
| Нейропсихологические составляющие мотиваций..... | 35 |
| Корковые составляющие мотиваций..... | 36 |
| Направления развития корковых функций..... | 37 |
| Деструктивные воздействия на корковые функции..... | 39 |
| Распознавание и самозащита..... | 39 |
| Деструктивное влияние телепродукции на нейрофизиологические механизмы психической деятельности..... | 40 |
| Мотивация на восстановление единства с Миром и ее реализация..... | 44 |
| Методика распознавания деструктивных информационно-психологических воздействий..... | 51 |
| Экзистенциальный этап..... | 52 |
| Социально-психологический этап..... | 52 |
| Психиатрический этап..... | 60 |
| Заключение..... | 66 |
| Литература..... | 69 |

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРОВ

В состоянии глобального мирового кризиса, террористической угрозы, управляемого хаоса, «переходного периода» живет население многих стран. Самой распространенной стратегией адаптации наших современников к политической, социальной и экономической нестабильности жизни стало бегство. Из стран Азии и Африки, в которых идет война, беженцы направились в Европу, из Донбасса – в Россию. В мирных странах население бежит от напрягающей реальности в состояния измененного сознания с использованием психоактивных веществ – алкоголя, наркотиков, спайсов и их информационных и поведенческих аналогов – игр, социальных сетей, компьютерных технологий, религиозных общин, террористических группировок и др. Такой протест против нестабильности и несправедливости вышел за границы национальных государств, стал проблемой безопасности современной цивилизации.

Созрела необходимость перезагрузки представлений о человеке, обществе, управлении, идеалах и идеологии. Это крайне сложно осуществить. Нужно создать мотивации у людей для добровольной смены неконструктивных стратегий приспособления к условиям жизни на конструктивные – восстановить сознание, проанализировать ситуацию, понять и признать ошибки, сказать правду и в пространстве Правды и справедливости, применяя стратегии, признанные мировой наукой адаптивными, совершенствовать себя и других.

Если правильно объяснить людям «зачем»,
то они всегда найдут способ «как».
Джордан Белфорт

Нет ничего за пределами тебя, что может
когда-либо позволит тебе стать лучше,
сильнее, богаче, быстрее или умнее.
Все находится внутри. Все существует.
Не стремись ни к чему вне себя.
Мусаси Миямото

Гром не грянет, мужик не перекрестится
русская поговорка

ВВЕДЕНИЕ

Все хотят быть здоровыми и успешными, жить хорошо и долго. Ради этого получают воспитание, образование, профессию, объединяются в семьи, коллективы, партии, общество. Для этого зарабатывают и тратят деньги, время, силы и другие ресурсы. Однако, правильные, понятные желания часто осуществляются противоестественными способами. Каждый день в мире происходят события, которых никто не хотел – дорожно-транспортные происшествия, теракты во время праздников, убийства и самоубийства, смерти молодых, знаменитых и неизвестных, богатых и бедных, вокалистов и их поклонников, спортсменов и безработных от беспечности, лихости, отравлений наркотиками и алкоголем.

Примеров много: в 2016 г. Иркутске 120 человек пострадали, в том числе 76 человек умерли, желая получить удовольствие от приема внутрь спиртосодержащей жидкости с приятным названием «Боярышник», ассоциирующимся с фитотерапией болезнью сердца. В 2014 г. случилась эпидемия отравлений спайсами молодых жителей Сургута, Нефтекамска, Кировской области, жаждавших удовольствий. Они знали о вреде наркотиков, но проигнорировали эти знания.

Главной причиной смертности молодых, трудоспособных, нужных семьям и стране, наших соотечественников, является мотивация на удовольствия, со свободным, собственным выбором способов несовместимых с жизнью. Естественные способы либо не известны, либо не модны и не престижны.

Десятилетия борьбы с алкоголизмом, наркоманией и курением дают положительные результаты. Смертность от наркотиков снизилась, но возросла от других психоактивных веществ, не относящихся к наркотикам, - смесей, спиртосодержащих жидкостей, растворителей, дезодорантов, рискованного поведения и др. Возраст начала потребления психоактивных веществ снизился до 11-12 лет. По темпу роста потребителей психоактивных веществ девочки стали догонять мальчиков.

Мода, создающая мотивацию на удовольствия, разрушающие психическое и соматическое здоровье, вызывающие расстройства поведения, очень живуча. Противодействие алкоголизации и наркотизации направлено преимущественно против веществ. Информационно-психологические, политические и социально-экономические механизмы создания мотивации на потребление психоактивных веществ осознаются не всеми по разным причинам: не хватает знаний, ума, воли, решительности, оптимизма, правовых, административных, финансовых, информационных ресурсов.

Мотивационное направление противодействия использования психоактивных веществ заслуживает внимания и развития. Для ответа на этот запрос авторы подготовили это краткое практическое руководство.

Понятие мотивации

По определению мотивация (от лат. *movere*) — побуждение к действию, психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий ему направленность, организацию, активность и устойчивость.

Управление поведением человека и общества, его важнейшими составляющими - целенаправленностью, организацией, активностью и устойчивостью – это фактически реальная власть над людьми, позволяющая получать стратегически важные результаты мотиваторам. Этой властью пользуются для решения политических, экономических, социальных, коммерческих и других проблем, употребляют в разных целях – эгоистических и альтруистических, корыстных и добрых, для сохранения народа и для его «добровольного» вымирания.

Термин мотивация имеет много разных значений и смыслов, что затрудняет взаимопонимание и взаимодействие людей. Поэтому возникает задача уточнения понятий.

Мотивацией обозначаются как процесс (действие) так и результат. **Мотивация как процесс** воздействия на кого-то - это целенаправленная деятельность специалистов для привлечения внимания граждан и создания у них желания получать удовольствия от обладания определенным товаром или пользования какими-то полезными услугами – престижным автомобилем, модной одеждой, натуральной косметикой; страхование имущества от пожара, замены плохо греющих батарей, снятие порчи и т.д. Это пространство деятельности рекламного бизнеса, который имеет главной целью получение прибыли за посредничество между производителями и потребителями.

Но есть много направлений бескорыстной мотивации за духовные удовольствия, например, защита детей от рисков алкоголизации и наркотизации, ВИЧ-инфекции, получение согласия больных зависимостями на лечение и реабилитацию, обретение смыслов и целей в жизни, смена деструктивных стратегий жизни на адаптивные, раскрытие потенциала личности и т.д.

Мотивация как субъективное состояние - это наличие желания (мотива) у человека совершать действия для достижения цели. У школьника - хорошо

учиться, у спортсмена – побеждать, у больных – лечиться и т.д. Состояние мотивации интегрирует цель, смысл, образ, чувство, энергию, знание, вектор, структуру, план, программу, организацию и другие компоненты в личном, субъективном пространстве мотивированного человека.

Мотиватору нужно хорошо представлять все структурные составляющие мотивации, их взаимосвязи и методы работы с ними. Эта деятельность требует основательной профессиональной подготовки. Поступки людей всегда кем-то и чем-то мотивированы. Чтобы понимать поведение людей надо знать их мотивации – чего они хотят, какую цель поставили перед собой и какие способы и средства используют. Кто является мотиватором? Представители Добра или Зла?

Мотивация к активации сознания и поведения

Глобальный финансовый, политический, идеологический кризис, управляемый хаос, многочисленные войны, террористические акты, миллионы беженцев, санкции, коррупционные скандалы, информационная война, массовые отравления алкогольными изделиями и другие характеристики современной внутренней и международной ситуации дают один положительный результат – активизируют сознание и поведение людей. Появляется желание (мотивация) разобраться в причинах конфликтов между людьми и странами и разработать программы восстановления мира и справедливости.

Для осознания масштабов и актуальности проблемы мотиваций на деструктивное поведение у части наших соотечественников, начнем с глобальной политики. Государственный департамент США официально признал, что в 1993 году Конституцию РФ писали американские советники. Они включили в основной закон побежденного в «холодной» войне государства два принципиально новых положения - статьи 13 п.2 и статьи 15 п.4.: отказ российского государства от защиты своих традиционных ценностей (идеологии) и признание приоритета международного права над внутригосударственным. Это позволило извне запустить механизм гарантированного самоуничтожения нашего тысячелетнего государства.

Главным звеном в этом механизме было создание у россиян мотиваций на саморазрушение, упакованное в защиту прав человека, свободы, демократии, цивилизованного потребления, современных развлечений, рыночных отношений. Реализация этих мотиваций осуществилась в форме криминальной революции, распада СССР, отказа от национальной идеологии, приватизации большинства каналов телевидения, радио, газет и журналов, депатриотизации воспитания и образования.[1, 15, 16] Приоритет личного блага над общим, страсть к обогащению и потреблению, мотивировали руководство страны на демонтаж единой государственной энергосистемы, банков, промышленности, сельского хозяйства, присвоения общенародной собственности. Отказ управляющих от совести и ответственности обусловил усиление коррупции, ограбление и обнищание народа, возмутительную социальную

несправедливость, которые вызвали эпидемию социально-стрессовых психических и поведенческих расстройств, массовое бегство населения из неприятной реальности в приятную нереальность - алкоголизацию, наркотизацию, игры, секс и другие, ставшие доступными, цивилизованные либерально-демократические удовольствия.[14].

Кто владеет правами, средствами, технологиями создания мотиваций у людей, фактически управляет ими, и может за счет их решать свои проблемы. Распродажа средств массовой информации - каналов телевидения и радио, газетно-журнальных и книжных издательств в стране, отказавшейся от собственной идеологии и цензуры, была проявлением катастрофической уступки стратегическим противникам в современной информационной войне. Патриарх Алексей II обращался к нации: «Мы должны осознать, что против нашего народа ведется хорошо спланированная бескровная война, имеющая своей целью уничтожить его. В западных странах работает мощная индустрия растления... проповедуется разврат во все его видах...создан огромный рынок алкоголя, наркотиков, порнографии, контрацептивов, обогащающий зарубежные фирмы и мафии приводящий к вырождению и вымиранию нашего народа. Мы должны поднять русский народ на борьбу за жизнь своих детей».

О том, что такая война ведется с нашей страной давно известно всем, но адекватных ответных действий не предпринималось.[16]. В настоящее время технологическое, материальное, финансовое и правовое обеспечение создания у наших соотечественников мотиваций на саморазрушение достигло уровня угрозы национальной безопасности.

Мотивация населения на саморазрушение остается распространенной и актуальной. Агентство «Интерфакс» в 2015 г. процитировало главу Минздрава России В.И.Скворцову. «В России повышается смертность. Причем не за счет того, что население стареет. Повышается смертность у молодых людей — в возрасте от 30 до 45 лет. Впервые за последние годы увеличилось количество суицидов, алкогольных отравлений, не поставленных диагнозов соматических, психических и поведенческих расстройств, ставших причиной преждевременной смерти людей трудоспособного возраста».

Среди причин смертности в России преобладают последствия зависимостей от курения, алкоголизации, наркотизации, несоблюдения правил безопасности на дорогах, на отдыхе и др. которые относятся к вариантам неосознаваемой агрессии, направленной против себя. Они вносят существенный вклад в смертность от других причин - сердечно-сосудистых, легочных, инфекционных заболеваний (ВИЧ-инфекция, гепатит) и др. В статистических отчетах эти причины смертности не связываются с саморазрушительным поведением людей, с их мотивацией получать удовольствия в результате игнорирования общеизвестных принципов здорового образа жизни.

Алкоголизация и наркотизация являются основными причинами дорожно-транспортных происшествий в результате мотивации у значительной части автолюбителей получать удовольствия от быстрой, рискованной езды, от самоутверждения с «помощью» нарушений прав на жизнь других автолюбителей, пешеходов и пассажиров, «крутого», агрессивного стиля

поведения на дорогах, ведущего к техногенным авариям и катастрофам. Тысячи любителей зимней рыбалки игнорируют предупреждения об опасности выхода на тонкий лед, проваливаются, тонут, уплывают на льдинах, вынуждают тысячи людей их спасать, искать, рисковать, тратить огромные средства, силы и время.

Если в предшествующие эпохи люди умирали от эпидемий, голода, войн, разрушавших преимущественно соматическое здоровье, то в современной России –

Курят 50-60% населения

Злоупотребляют алкоголем 15-20%

Наркотизируются – 5-10%

Переедают -10-15%

Голодают до степени анорексии и дистрофии 1-2%

Нарушают правила движения до 60%

Это - люди соматически здоровые, молодые, трудоспособные, свободные в выборе удовольствий. Свободные ли? Они считают что – да. И слышать не хотят о том, что это не их личный выбор, а навязанная им мотивация на стиль жизни, приводящий к самоуничтожению [16].

Задачи профилактики зависимостей, лечения, реабилитации и ресоциализации миллионов зависимых требуют перезагрузки мотиваций поведения населения России с саморазрушения на самозащиту от деструктивных информационно-психологических воздействий на здоровый, трезвый образ жизни. Это очень большой объем работы, требующий интеграции действий государства и гражданского общества, теоретической и методической разработки соответствующих мотиваций.

Преодоление психологических защит для создания здоровых мотивации

Тот образ жизни, который люди ведут, не случаен. Он обусловлен наличием у них мотиваций на личный покой, комфорт, сытость, достаток, развлечения, самоутверждение, избегание трудностей. Люди, обладающие административными и финансовыми ресурсами для служения народу, стремятся обеспечить себя и своих близких всеми благами и их гарантиями на обозримое будущее, за счет других людей, которые сами виноваты в своей бедности, незаметности и несостоятельности. Мотиваций духовного, патриотического, альтруистического содержания, распространяющихся в Вечность, выраженных в Гимне России, настолько мало в информационной, образовательной, культурной, административной и социальной политике государства, что они не оказывают влияния на большинство населения. Депатриотизация и деидеологизация достигли масштабов угрозы национальной безопасности России и мотивировали высшее политическое руководство страны на принятие «Программы патриотического воспитания граждан Российской Федерации».[2, 3, 13, 16].

В этом стратегическом документе ставятся задачи «укрепления внутреннего единства российского общества, совершенствование механизмов

взаимодействия государства и гражданского общества, устранения коррупции, обеспечения социальной стабильности и справедливости, межнационального согласия и религиозной терпимости, оздоровления нации, повышения качества жизни, устранения негативных явлений в управлении, в образовании, здравоохранении и других сферах, воспитания молодежи как ответственных граждан России на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей» [3]. Как это осуществить, если для хозяев средств массовой информации приоритетны совсем другие – материальные, потребительские, либерально-демократические, рыночные, продажно-покупные ценности?...

Выполнять эти задачи предстоит государству и гражданскому обществу, но для этого у них нужно создать мотивации. Начать нужно с прорыва психологических защит наших соотечественников, убаюкивающих себя инфантильными представлениями о том, что всю ответственность за их благополучие несет государство, что телевидение творит правду и добро, что народные артисты поют только хорошие песни. Большинство наших соотечественников, выросших в Советском Союзе, не изменили своей любимой Родине, сохранили уважение и доверие ко всему государственному. Телевидение, радио, другие средства массовой информации, образование и здравоохранение были не рыночными, а государственными, а значит, гарантированно правильными, качественными и надежными. Это всем нравилось и всех устраивало. 25 лет жизни в «другом» государстве не смогли разрушить психологических и поведенческих стереотипов доверчивого отношения к телевидению и радио, образованию, здравоохранению, милиции и другим ведомствам.

Эту инфантильную психологическую защиту граждан, позволяющую им по инерции сохранять покой и внутреннее единство на основе единства с предшествующим, социалистическим, давно не существующим государством, нужно демонтировать, переформатировать на единство с настоящим, современным государством и рыночно-капиталистической, либерально-демократической реальностью. Либо государству, заявившему о приоритете традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, надо создавать соответствующие этим ценностям правовые, информационные, административные, экономические и другие механизмы. Психологическая и поведенческая инерция граждан направлена в светлое общее прошлое, а у большинства госслужащих в личное богатое будущее. В этой противоречивой ситуации разбираться трудно и страшно. Для активизации сознания, ума и воли воспользуемся приемами шоковой психотерапии. Другая уже не эффективна.

Приведем примеры противоречий между задачами формирования здорового, трезвого образа жизни, профилактики наркомании и алкоголизма, поставленными государством перед ведомствами культуры, СМИ, молодежи и спорта, образования и прямо противоположными действиями исполнителей.

1 сеанс шоковой терапии: «Культурная» мотивация на саморазрушение.

В репертуаре народных артистов России есть песни, мотивирующие наших соотечественников на употребление психоактивных веществ, которые не сопровождаются комментариями об их опасности для здоровья, как например, на бутылках с алкоголем и пачках сигарет. Конкуренция между профилактикой и замаскированной пропагандой снижает эффективность профилактики и подрывает доверие к ответственным за это госслужащим.

Я выпью за неудачу и станет неважно, что я ошибаюсь дважды...
Сколько выпить мне вина, чтоб из памяти прогнать?..

Это рекомендации употребления алкоголя для ослабления эмоций, интеллекта и памяти.

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

Способ не назван, но перечислены все эффекты героина – обезболивающий, эйфоризирующий, способствующий избирательной потере памяти, возникновению расстройств восприятия собственного тела

Мои мысли мои скакуны. Эскадрон моих мыслей шальных...
расстройства мышления, характерные для кокаинового опьянения.

Названы

Лети моя душа не оставайся. Притяженья больше нет...

Выход души в «астрал» бывает при первитиновом опьянении

Кони в яблоках летели, не касаясь мостовой.

А Я маленький - ниже стремени

Названы симптомы психических расстройств – зрительные галлюцинации и расстройства схемы тела, характерные для каннабиоидной интоксикации

Подобных примеров привести можно много. Таким образом, в популярных эстрадных песнях, исполняемых народными артистами, часто содержатся иллюстрации эффектов психоактивных веществ, в том числе запрещенных, и рекомендации для их использования. Такого не должно быть. Этот справедливый протест нужно использовать для создания мотиваций на воспитание ответственности, патриотизма и гражданской активности у авторов песен, у безымянных менеджеров, выбирающих деструктивные произведения для включения в программы публичных концертов, у артистов, которые выглядят как пропагандисты и наглядные пособия использования психоактивных веществ, и у слушателей, которых зомбируют, программируют, развращают, мотивируют на безумное состояние и поведение.

«Сумасшествие» - самая популярная тема в эстрадных песнях, ставшая главным атрибутом юности, молодости, любви, весны и критерием

интенсивности чувств и влечений. Например: «Я без тебя схожу с ума... С тобой я тоже с ума схожу...». «Сумашедчая весна» и др.

Профессиональные сообщества психиатров и наркологов, ответственные за охрану психического здоровья, профилактику расстройств психики, поведения и зависимостей на эти вызовы не отвечают.

Телеканал «Культура» дал замечательный пример музыкального образования и воспитания зрителей в проекте «Большая опера». Миллионы наших соотечественников с огромным интересом, удовольствием и пользой для себя учились у великих мастеров анализу исполнения и восприятия опер, оперетт и романсов.

Эстрадные песни гораздо более популярны и социально значимы. Их нужно тоже учить петь, слушать, анализировать, определять цель, смысл, образ, чувство, мастерство исполнителей, их идеологическую направленность, психические и поведенческие реакции у слушателей, социальные последствия и т.д. Актуальность этой задачи показывает отформатированность новогодних развлекательных программ на большинстве телеканалов. Анализ популярных эстрадных песен может стать очень перспективным направлением культурного и патриотического воспитания, профилактики наркомании, алкоголизма, курения, расстройств личности и поведения, суицидов и других деструктивных явлений в нашей жизни, а также для возрождения традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей. Методика биопсихосоциального анализа песен нами давно разработана, описана и применяется в педагогической практике. [5,6].

2-й сеанс шоковой терапии: Реформаторская образовательная мотивация на саморазрушение

В обращении общественной организации «Межрегиональное родительское собрание» к Президенту России 14.10.15. дана правдивая характеристика деятельности министерства образования России, которая поможет избавиться родителям от иллюзий в том, что школа воспитывает их детей, а родители могут ограничиться лишь их содержанием и финансированием:

«Реформа образования нанесла сильнейший удар по исторической и культурной преемственности русской школы, произошла деформация или утрата исторической памяти и русской самобытности, смена русского менталитета и изменение общественного сознания. Резкое падение уровня образования и его качества (под видом его повышения) привело к оглуплению и культурно-психологической примитивизации молодёжи, формированию «осколочного», «фрагментарного» мышления, крайне узкого взгляда на жизнь, ориентированного на приспособление и поиск успеха (в соответствии с известной установкой А.Фурсенко формировать «квалифицированных потребителей»). В итоге катастрофически быстро сокращается число людей, умеющих аналитически и масштабно мыслить, а уж тем более способных подняться до уровня осмысления государственных интересов.

Методики и концепции «инновационной» педагогики с применением «новейших» образовательных экспериментальных психопрактик с использованием НЛП (нейролингвистического программирования) и других методик, изменяющих сознание, направленных на дерационализацию. Данные инновации способствуют массовому распространению оккультизма, поощряемого соответствующей литературой, продукцией в основном американской голливудской киноиндустрии, компьютерными играми, музыкой, и т.д., что делает молодёжь легко манипулируемой и подверженной влиянию со стороны специалистов по «управляемому хаосу». [1]

В смелых выступлениях и статьях доцента кафедры истории и политики стран Европы и Америки МГИМО МИД России, кандидата исторических наук О.Н.Четвериковой, представленных в интернете, раскрываются причины и технологии создания мотиваций у молодежи нашей страны на переселения на запад. Познакомиться с такой информацией очень полезно для осознания необходимости «проснуться», «прозреть», начать жить своим умом и прекратить поклонение Западу и погоню за высокие позиции в международных рейтингах, которые являются проамериканскими

«Наши геополитические противники превращают наши ведущие вузы в каналы по перемещению на Запад лучших молодых умов, новейших технических разработок и достижений научных школ, не вкладывая значительных ресурсов в фундаментальные исследования. Они управляют основными финансовыми потоками образовательного процесса. Переводя нашу высшую школу под контроль крупного частного бизнеса, они фактически встраивают её в военно-финансово-разведывательное сообщество США, мобилизуя наш исследовательский потенциал на работу на интересы безопасности Америки. Они программируют молодые мозги, переводя нашу молодёжь на американскую систему ценностей, превращая её в сообщество, чуждое национально-государственным интересам России, готовое работать на укрепление научно-технического потенциала противника и выступающее в качестве проводника внешней политики США. Всё это представляет прямую угрозу нашей национальной безопасности».

В резолюции участников рабочего совещания депутата Государственной Думы Н.С.Валуева отмечено: «В определенном сегменте российского молодежного сообщества произошла трансформация в абсолютно аполитичную, духовно незрелую и/или духовно развращенную совокупность отдельных групп, субкультур, религиозных новообразований, вольно или невольно являющихся проводниками влияния наших оппонентов из блока стран НАТО и Европейского союза, отрицающих свою сопричастность к богатому историческому, культурному и религиозному наследию своего Отечества, не желающих отстаивать национальные интересы России на геополитической арене и внутри страны, живущих исключительно для себя и во имя этой идеологии, которую внедряют в сознание с использованием манипулятивных техник» [15].

3-й сеанс шоковой терапии: Социально-психологическая составляющая мотивации на саморазрушение

Современная система формирования общественного сознания ориентирует молодежь не на трудовые и ратные подвиги во имя Родины, а на цивилизованное потребление и развлечения с использованием всевозможных искусственных способов. Много наших соотечественников гибнет от наркотиков, алкоголя, рискованного поведения, игнорирования известных правил безопасности на дорогах, на работе, отдыхе, в быту, в результате конфликтов возникших при алкоголизации, в ночных клубах, в том числе зарубежных. Выбор эмоциональной стратегии поведения, с отказом от контроля за своими «крутыми» поступками и их последствиями, у большинства наших сограждан обоснован подражанием симпатичным персонажам из завлекательных фильмов. В социуме, ориентированном на личное потребление, одобряемое либерализацией и демократизацией, формируется рыночное отношение к людям. Как можно их использовать и как поменьше им заплатить? Люди чувствуют и понимают, что они интересны только как источник доходов для кого-то. Найдут ли они работу с высокой зарплатой, смогут ли заработать на собственную квартиру, машину, обеспечить достаток семье? На эти вопросы для большинства ответ – «нет».

Подтверждают это результаты наших социологических исследований выполненных 2010-2013 гг. При обследовании 450 школьников и студентов по методике Спилберга у 60% выявлен высокий показатель личностной тревожности, низкая самооценка у 52,7%, нерешительность у 51%, одиночество у 43,5% юношей и девушек. Обследование 590 студентов казанских вузов, по опроснику «Ауто- и гетероагрессия» Е.П.Ильина, обнаружило направленность агрессии на себя – у 42%, на других - у 46% студентов. Анкетирование 312 учащихся в возрасте 15-18 лет, проведенное в г. Казани и Нижнекамске показало, что только 36% школьников и студентов чувствуют себя нужными городу и стране. Значит, 64% наших молодых соотечественников чувствуют себя ненужными, хотят уехать за границу, выбирают стратегию бегства от реальности. За границу уехать сложно. Легче всего сбежать от реальности в опьянение и игры, проявить смелость, мужество и силу не на военной службе, а в протестном, деструктивном поведении.

Состояние психологического и психического здоровья молодых людей характеризует качество служения слуг народа этому народу, степень единства государства и общества. Необходимость укрепления этого единства названа приоритетной задачей в «Стратегии национальной безопасности» и «Государственной программе патриотического воспитания». Его нужно определять, измерять, создать обратную связь, мониторить. Психологическое обследование граждан может быть использовано как инструмент обратной связи в управлении, как объективный показатель результативности работы ведомств и учреждений.

Обнаружение у молодежи актуальной мотивации на бегство от реальности, в том числе из родной страны, в том числе в неосознаваемые варианты

самоуничтожения, должно быть замечено «наверху» и «внизу», должно вызывать у всех протест сложившимся положением. Это общая внутренняя угроза нашей безопасности, противодействие которой нужно использовать для объединения народа и государства. Надо всех мотивировать на анализ проблемы ухода от реальности в саморазрушение, на обнаружение и исправление ошибок в идеологическом, политическом и другом руководстве.

4 сеанс шоковой терапии: Неприкасаемость алкогольных традиций

13.02.2017 г. в Государственной Думе состоялся круглый стол «Алкогольный вклад в смертность населения трудоспособного возраста и демографическую ситуацию в России. Пути решения». Зам. председателя комитета ГД по охране здоровья Н.В. Говорин – психиатр, доктор медицинских наук, профессор, сказал о том, что 38% всей смертности населения трудоспособного возраста - это алкогольная смертность. Алкогольный вклад в сокращение жизни для женщин - 17 лет, для мужчин - 20 лет. 44% мужчин не доживает до пенсии. **Смертность мужчин в местах лишения свободы в три раза меньше, чем на свободе** - это шок!

Получается, что для спасения мужчин от вымирания их нужно содержать в тюрьмах? Или в России такая свобода, что алкоголизация обязательна? Почему за устойчивость и неприкасаемость алкогольных традиций никто не отвечает? Почему к народу от имени государства никто не обращается с призывом к добровольному отказу от алкоголизации, признавая ее главной причиной вымирания трудоспособного населения и угрозой национальной безопасности? Пример Якутии показывает, что народ сам, добровольно может отказаться от алкоголя.

Депутат - психиатр, профессор Н.В. Говорин пояснил, что «Такого уровня алкогольной смертности, как в России, в других странах с высоким уровнем потребления алкоголя не существует. Это говорит о потреблении некачественного алкоголя в нашей стране». За один 2016 год от острых отравлений алкогольными жидкостями умерли 10 тысяч наших соотечественников. Для сравнения напомним, что за 11 лет войны в Афганистане убито, умерло от ран и болезней 13 833 человек. Потери людей от алкогольных удовольствий в разы превышают военные потери.

На том же заседании Председатель комитета ГД по безопасности и противодействию коррупции В.И. Пискарев сообщил о том, что «по данным Росалкогольрегулирования, в России ежегодно выпивают от 170 до 250 млн. литров спиртосодержащих жидкостей (в пересчете на водку с содержанием спирта 40%). «Суррогаты» составляют до 20% всего находящегося в обороте рынка жидкостей, используемых в качестве алкогольных напитков. Объем рынка такой продукции по весьма условным подсчетам оценивается в 3,5 млрд. рублей. Непищевые спиртосодержащие жидкости (с пищевыми и целебными названиями) «Боярышник», «Шиповник», «Кедровый», «Апельсиновый», «Можжевельник» и др. давно уже стали альтернативой алкоголю. Их, как правило, употребляют люди с алкогольной зависимостью исключительно из

соображений экономии, поскольку они могут быть в 3-4 раза дешевле водки. При этом реализация этих настоек осуществляется легально, так как де-юре они считаются лекарственными препаратами».

После каждого случая массового смертельного отравления алкогольными изделиями в СМИ возобновляется обсуждение мер запрета некачественного алкоголя и предложений повысить доступность качественного «безопасного» алкоголя. Увеличивается его производство, планируются поступления в бюджет от его продажи, открываются новые магазины. Успешность и защищенность алкогольного бизнеса мотивирует борцов за трезвость и здоровье нации совершенствовать свою деятельность, разрабатывать новые стратегии и технологии.

Миллионы трезвенников показывают личный пример и призывают всех соотечественников к добровольному отказу от употребления всякого, в том числе и качественного, алкоголя. Но эти призывы остаются их личным мнением. Эта стратегия спасения нации на высоких уровнях не озвучивается и не обсуждается. Этим поддерживается общественное мнение о незыблемости алкогольных традиций, а также создается иллюзия о безопасности культурного питья качественного алкоголя. Даже самый чистый алкоголь является антисептиком и консервантом, потому что убивает все живое, в том числе и человека. Есть сведения о том, что употребление суррогатов алкоголя увеличивает показатели алкогольной смертности не более чем на 5%.

Уважение государства и общества к традиции отключения от реальности с использованием алкоголя способствует сохранению устойчивости этой мотивации. Надо принципиально менять стратегию профилактики алкогольной смертности. Борьба не с психоактивными веществами – инструментами для отключения сознания, а за сохранение сознания, способности понимать логические связи между целями, средствами их достижения и результатами, между сиюминутными поступками и их последствиями через часы и дни, между своими и чужими интересами. Приоритеты рынка и личных интересов, жестокая борьба между ведомствами и персонами за административные и финансовые ресурсы алкогольного бизнеса не позволяет госслужащим подняться до уровня профилактики первичных причин появления мотиваций на алкоголизацию.

Отдыхать и радоваться можно и нужно в состоянии ясного сознания, будучи трезвым и разумным.

5-й сеанс шоковой терапии: Начало гражданского отказа от алкоголизации

В «Стратегии государственной антинаркотической политики до 2020г» отмечено, что гражданское общество имеет большие шансы для успеха, чем государство. Жизнь подтверждает правильность курса на развитие гражданского общества и повышение его роли в отрезвлении и оздоровлении нации. Такой вариант решения проблемы является самым демократичным, простым, быстрым и дешевым. Это подтвердил опыт Якутии. В 2016 г в этой республике 75 поселений добровольно отказались от алкоголизации и курения,

прекратили торговлю этими товарами. Во время спартакиады народов Севера в Якутии на 2 недели была прекращена торговля алкоголем. В эти дни в республике не было чрезвычайных ситуаций, пожаров, дорожно-транспортных происшествий, правонарушений, в разы сократилось количество вызовов скорой медицинской помощи и обращений в полицию. Сократились расходы бюджетных средств на их ликвидацию. Отсутствие прибыли от торговли алкоголем и табаком не обрушило бюджет, наоборот, получился положительный экономический эффект от трезвости. Это тоже стало сеансом шоковой терапии для госслужащих и граждан.

Руководство и население Якутии на собственном опыте убедились в том, что трезвый образ жизни лучше во всех отношениях. В феврале в Якутии стало уже 110 трезвых поселений. Этот пример способствует появлению добровольной, осознанной мотивации на трезвый, здоровый образ жизни.

6-й сеанс шоковой терапии: Беззащитность психического здоровья

Распространенность самоповреждения психического здоровья имеет объективные причины. Их надо обозначить, чтобы убедить в необходимости самозащиты. Творец дал человеку много механизмов защиты тела, но не дал механизмов защиты психики. Возможно, он полагал, что человек разумный и свободный в выборе своих действий, будет пользоваться разумом. Сравним механизмы защиты здоровья тела и души в таблице №1

Таблица №1

Сравнение механизмов распознавания повреждений и защиты соматического и психического здоровья

| Механизм | Тело | Душа |
|---|------|------|
| Ощущение боли и восприятие опасности | + | - |
| Чувство опасности и тревоги | + | - |
| Мышление: оценка опасности составление программы устранения повреждения | + | - |
| Воля. Действия направленные на устранение повреждения | + | - |
| Память. Фиксация в памяти для избегания повторных повреждений | + | - |
| Интеллект. Активная Сознательная профилактика повреждений | + | - |

Из таблицы видно, что при любом повреждении тела – ушибе, ранении, ожоге, переломе, возникает комплекс физиологических и психических реакций, которые «вынуждают» человека прекратить телесное повреждение:

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

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

При повреждении тела **мышление** целенаправленно работает. Человек начинает думать. Устанавливать причинные связи между фактом повреждения и поступками, которые к нему привели. Появляется представление об опасности, концепция последствий 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** активизируется. «У кого что болит, тот о том 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 психоактивными веществами появляются зависимости от них и поведение направлено на продолжение алкоголизации, наркотизации, курения. Зависимые ищут деньги, даже воруют, даже совершают преступления, чтобы продолжить разрушение души и тела.

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 естественных, рефлекторных, биологических защитных механизмов нет. Душа беззащитна!** Это тоже шок. Такая информация заставляет проснуться и избавиться от иждивенчества. Давно можно было это всем объяснить и научить самим, сознательно защищать психическое здоровье от повреждений. До сих пор эта проблема не удостоена должного внимания.

Незащищенностью психического здоровья воспользовались наши стратегические противники, и после победы СССР в «горячей» Великой Отечественной Войне начали войну «холодную», в которой объектом разрушения стало психическое и духовное здоровье народа. Они знали, что еще в 19 веке Отто фон Бисмарк сказал: «Русских невозможно победить, мы убедились в этом за сотни лет. Но русским можно привить лживые ценности, и тогда они победят сами себя...». Рекомендациями немецкого канцлера воспользовались выгодополучатели от торговли алкоголем, табаком,

наркотиками, кальянами, честью и совестью, создавшие мотивации на цивилизованные, демократические, потребительские удовольствия.

Мы обозначили 6 направлений мотивирования наших соотечественников на саморазрушение, как 6 сеансов шоковой психотерапии читателей для пробуждения сознания, чувств, ума и воли, для понимания необходимости отказа от инфантильности и иждивенчества по отношению к информационно-психологической войне с нашей страной. Она ведется и в настоящее время с каждым из нас. Ее результат – частичная потеря сознания и воли у наших соотечественников, преобладание мотивации на бегство от реальности, от прошлого и от будущего, с использованием огромного выбора способов самоуничтожения – табака, алкоголя, наркотиков, продукции шоу-бизнеса, СМИ, информационных технологий виртуализации, крутых развлечений, безрассудных поступков, шикарных тусовок, лихачества за рулем, игнорирования норм нравственности, культуры, безопасности и др.

Мотивации – важнейшая составляющая жизни и безопасности общества. Их надо держать во внимании, понимать, не допускать навязывания чужих, формировать и развивать свои.

7-й сеанс шоковой терапии – Победа в сражении на идеологическом и трезвом фронте

23 февраля 2017 г. в нашей стране отмечался День защитника отечества. По первому каналу телевидения транслировали концерт в лучших советских традициях. Краснознаменный Академический ансамбль песни и пляски Российской Армии имени А.В.Александрова выступал на сцене Государственного Кремлевского дворца в полном составе. Не прошло 2-х месяцев после трагической гибели 64 артистов 25 декабря 2016 г., но любимый и уважаемый в России и в мире ансамбль воинов духовного фронта был восстановлен. Более шестидесяти молодых, здоровых, красивых мужчин в белой парадной форме, стройными рядами, величественно и торжественно стояли на сцене. Их сила и энергия, достоинство и благородство, слаженность и мастерство, талантливость и простота, монументальность и величие проецировались на всю Российскую Армию и на Россию. Это превосходный символ России – мощной, спокойной, красивой, доброй, соборной, духовной, непобедимой.

К армии сильных, крепких мужчин присоединилась «Юнармия» милых, изящных, но уже сильных духом, талантливых и организованных детей. Эти дети врожденные патриоты. Они счастливы быть в единстве со своей армией и страной, чувствуют и ценят величие, доброту и правду своей нации. 25 лет депатриотизации, навязывания поклонения Западу и воспитания потребительства, не ликвидировали национальных духовных ценностей у детей. Искренность, увлеченность, открытость, коллективизм, ответственность, радость творчества в команде, у юнармейцев такие же, как у советских октябрят и пионеров. У нашей страны есть будущее. Тяжелые испытания

прозападными реформами, шизофренизацией воспитания и образования, навязанным стране капитализмом, потрясающими примерами эгоизма, лживости и цинизма реформаторов, рыночников и агентов влияния, не искалечили духовную матрицу наших соотечественников.

Трансляция концерта прерывалась выпусками новостей и рекламы. В Новостях показали прием Президентом России В.В.Путиным доблестных боевых морских офицеров, членов экипажа авианосца «Адмирал Кузнецов», показавшего современному миру высший технический уровень Российского флота и Армии и военную мощь страны. Президент и морские офицеры сидели за столом с угощениями. Около каждого гостя стоял стеклянный чайник с чаем. Бутылок со спиртосодержащими жидкостями на столе не было!!! Это вежливый, но очень сильный вклад в утверждение трезвости и сворачивание алкогольных традиций. Надеемся, что граждане и госслужащие это заметили

В перерывах на рекламу многократно, назойливо показывали достоинства средств для мытья унитазов, для улучшения переработки пищи и опорожнения кишечника. В приличном обществе такие темы за праздничным столом, на котором присутствуют Президент, самые уважаемые люди страны и миллионы телезрителей, не вспоминают. В одном из рекламных роликов несколько молодых небритых мужчин в белых костюмах хаотично пританцовывали и подпевали, изображая продажное восхищение каким-то лекарством. Они подчеркивали красоту и достоинство настоящих мужчин Ансамбля им. А.В. Александрова, торжественно и величественно стоявших и певших на сцене.

Оптимисты поняли такое экстремистское сочетание в месте и времени рекламно-фекальных сюжетов с темой и целью праздника в часть «Дня защитника Отечества», как символ отношения ко всему антипатриотическому.

Подходы к работе с мотивациями

Наш оптимизм основывается на том, что люди смогут, если захотят, разобраться во всех – биологических, психологических, социальных, духовных составляющих мотивации и техниках работы с ними. Видеть и контролировать как их создают, маскируют, направляют, усиливают, ослабляют, блокируют, «перезагружают». Техники работы с мотивациями известны и доступны. Для этого нужно хорошо представлять все структурные компоненты мотиваций и их взаимодействия.

Действия по созданию мотива могут быть внутренними или своими, когда человек сам себя настраивает на достижение какой-то цели, так и внешними, когда человека настраивают другие люди – политики, журналисты, артисты, учителя, врачи, родители, друзья и т.п. Внутренние мотивации наиболее ценные и эффективные.

Мотивации и зависимое поведение

Самой большой угрозой здоровью наших соотечественников признаются зависимости от курения, алкоголя и наркотиков. Руководство страны поставило

задачу формирования здорового образа жизни у населения, то есть создания мотиваций на сохранение и укрепление собственного здоровья, с использованием физкультуры и спорта, закаливания, сбалансированного питания, достаточного сна и отдыха, а также мотиваций на отказ от курения, алкоголизации, употребления психоактивных веществ. Государственным структурам и общественным организациям (пока не понятно каким и как) предстоит осуществить перезагрузку мотиваций и стратегий поведения населения, направленных на расслабление, развлечения, потребительство, бегство от неприятной реальности в приятную нереальность на - сознательную трезвость, ответственность за настоящее и будущее родной страны, на выполнение заветов Гимна России.

Выбор стратегии поведения является сложным, проходит через этап осознания и конкуренции мотивов. Для иллюстрации этого приведем пример выбора варианта поведения человеком, которому предлагают принять психоактивное вещество (алкоголь, кальян, «легкий» наркотик) для целенаправленного изменения сознания, ухода от реальности в более приятные виртуальные ощущения и переживания. У него возникает несколько взаимоисключающих мотиваций:

Эмоциональные мотивации – создать хорошее настроение, устранить психологические барьеры, расширить границы пространства комфортного, приятного проживания, примириться со всем и всеми, почувствовать искренность, простоту и доверительность отношений, отключиться от забот и самоконтроля, расслабиться - являются самыми частыми побуждениями к приему психоактивных веществ. Но чувства могут быть и противоположными. Например, страх потерять контроль над собой, опозориться, оказаться жертвой манипуляций, обмана, насилия и т.д., могут заблокировать эмоциональную мотивацию опьянеть. Религиозный страх греха и неизбежного Божьего наказания за него является самым эффективным вариантом профилактики алкоголизма и наркомании.

Социальные мотивации являются основными для «добровольного» принуждения подростков к алкоголизации, курению, наркотизации, стилю одежды, поведения, общения, самовыражения. Наиболее распространенные мотивации приема психоактивных веществ - желание присоединиться к компании, показать себя таким же взрослым, самостоятельным, и независимым, «как все», уважать традиции, не «обижать» хороших людей, не упустить шанс установить дружеские, деловые, сексуальные и другие контакты, которые потом пригодятся. Предположения о том, что люди осудят и отвергнут, если к ним не присоединиться.

Если компания едина в положительном отношении к совместной алкоголизации (наркотизации), как к священному ритуалу, как к тесту на сортировку «своих» и «чужих», убежденно отвергает трезвость, уже достигла состояния эйфории и возбуждения, готова вести воспитательную работу с «неподдающимися», то в этом случае, лучше не привлекать внимания. Можно, не принимая психоактивных веществ, исполнить со всеми поведенческий ритуал, чтобы не ломать привычный сценарий проведения праздника.

Один товарищ в такой жесткой ситуации набирал водку в рот, но не проглатывал, а выпускал ее в бокал с водой. Выдающийся пример стойкости трезвеннических убеждений дал наш российский апостол трезвости – депутат Госдумы Российской империи 1907-1915 г.г. Михаил Дмитриевич Челышов. Он отказался выпить за здоровье Его Величества Императора Всероссийского в его присутствии [18].

В настоящее время позиции трезвости значительно окрепли. Президенты России и Татарстана – молодые, здоровые, энергичные, спортивные, симпатичные мужчины. Они много и успешно работают, показывают замечательные примеры здорового, трезвого образа жизни и задают моду на трезвость. На современных корпоративных празднествах все свободны в выборе напитков и блюд. Желаящие напиться и напоить других уже стали пережитком прошлого. Уже никто не следит за исполнением гостями алкогольно-застольных обязанностей. Можно спокойно наполнять бокалы водой. Слушать и произносить тосты, получать удовольствие от приятного общения, интересных разговоров, воспоминаний об успехах, смешных случаях, от еды, музыки, развлекательной программы и т.д. можно и в трезвом состоянии. В этом случае полнее осознается смысл праздника, тостов, культурной программы, чувства и мотивы поведения людей, сохраняется легкость и свобода в общении, в движениях, в танцах, играх и развлечениях.

Рациональные мотивации, поддерживающие желание отключиться, проявляются высказываниями о том, что небольшие дозы психоактивных веществ положительно воздействуют на организм – предупреждают и облегчают стресс, снижают кровяное давление, способствуют профилактике гипертонии, атеросклероза, тромбоза, инфаркта, инсульта и т.п.

Рациональные мотивации отказаться от приема психоактивных веществ аргументируются тем, что они вредны для здоровья, требуют финансовых затрат, накладывают какие-то обязательства, делают зависимым от угощающих, нарушают межличностную дистанцию. Надо ли все это?

Научные обоснования пользы алкоголизации и наркотизации гораздо менее убедительны и доказательны, чем очевидные, всем известные расстройства психики, поведения, соматического здоровья, нравственной, социальной и физической деградации, развивающиеся вследствие употребления психоактивных веществ.

Духовные мотивации – ответственность перед Богом и людьми за грех пьянства и курения, уступку дьявольским искушениям, забвение совести, за причинение вреда своему здоровью и материального ущерба семье, за поддержание вредных традиций, которые приносят много страданий и потерь; за пример окружающим, которые колеблются, не имеют собственной позиции и переходят на сторону убежденных потребителей психоактивных веществ; за присоединение к врагам Родины, обозначавшим алкоголизацию и наркотизацию как эффективную технологию геноцида народа России, на ее территории и за ее счет и т.д.

Этот пример анализа мотивов алкоголизации и наркотизации показывает, что их много и они разные – биологические, психологические, социальные,

культурные, идеологические, ритуальные, коморбидные (в структуре психических заболеваний – стресса, мании, депрессии, психопатии, шизофрении, эпилепсии, слабоумия). Для коррекции мотиваций их нужно определить, осознать, исследовать, соотнести с другими потребностями человека, разрушить систему психологических защит алкоголизации и наркотизации. Далее надо создать конкуренцию между мотивациями здоровой части личности - жить, быть здоровым, социально и профессионально успешным, продуктивно решать все проблемы, и зависимой частью личности – сбегать от проблем, отвлекаться, получать удовольствия, поддерживать отношения с друзьями, употребляющими психоактивные вещества и др.

Здоровую субличность нужно укреплять эмоциональной поддержкой, новыми знаниями, суждениями, представлениями, образами, мечтами, планами, методиками саморегуляции, самовоспитания и т.п.. Рассуждая с пациентом, актуализируя его здоровые, конкурентоспособные мотивации и разумный эгоизм, предоставить ему удовольствие самому сделать свой собственный, никем не навязанный выбор трезвого образа жизни.

Людям молодым, недостаточно осведомленным и самостоятельным, внушаемым, склонным подражать окружающим, сложно сделать собственный выбор отношения к приему психоактивных веществ. Для его осознанного осуществления надо осознать все мотивы «за» и «против» и сделать это заблаговременно. Поскольку человек по определению – разумный, то в выборе мотива поведения разум должен быть главным советником.

Факторы, влияющие на мотивацию употребления психоактивных веществ

Вопрос «принять или не принять психоактивное вещество?» 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, табаку и наркотикам 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 самодостаточности, самостоятельности, внушаемости, зависимости и многие другие свойства человека.

Характеристики общества. Личность формируется семьей, социумом, средствами коммуникации и информации. Манеры поведения и взаимоотношений значимых людей, современные нормы и традиции воспроизводятся молодым поколением. В формировании личности участвует система воспитательных, образовательных, культурных, детских, молодежных, информационных и других учреждений. В обществе существуют разнообразные механизмы формирования личности по заданному образцу.

Популярность алкоголизации, курения и наркотизации, в том числе, среди подростков и женщин, масштаб материальных, социальных и духовных потерь, которые общество несет вследствие этого, означает, что общественное сознание формируют люди либо заинтересованные 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, а также ее исполнителей, разработчиков и других выгодополучателей от саморазрушительного поведения наших соотечественников

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. Это подробно расписано в «Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» и в «Государственной программе патриотического воспитания граждан России»[3,13]

Образовательная мотивация на трезвость

Когда наши соотечественники сами примут и осуществят осознанное решение жить в трезвости - будет Победа народа, сравнимая с Победой в Великой Отечественной войне.

Чтобы у людей разумных появилась мотивация использовать свой ум по прямому назначению - для своего и общего блага, надо получить объективные знания о действии алкоголя и других психоактивных веществ на организм, и самому решить употреблять их или отвергнуть. Снова воспользуемся приемами шоковой психотерапии.

Всем известно, что перед уколom кожу протирают спиртом, потому что он моментально убивает все живые микроорганизмы, находящиеся на коже и делает ее стерильной.

Известно также использование спирта в качестве консерванта, в котором в анатомических музеях веками хранятся биологические препараты – кусочки тканей, органы, эмбрионы и т.д. Это тоже благодаря надежному убойному действию спирта. Все проявления жизнедеятельности в клетках прекращаются сразу и навсегда.

Спирт нарушает все виды обмена веществ – жиров, белков, углеводов, воды, солей; все виды регуляции – нервной, эндокринной, пептидной, метаболической; блокирует энергообразование в клетках. По совокупности свойств и эффектов - это самый надежный и распространенный убийца всего живого. Поэтому он и используется как антисептик и консервант.

Разумно ли, людям имеющим со-знание (способность соединять знания с поведением) использовать это вещество как символ праздника и единства? Аналоги спирта по антисептическому и консервирующему действию – кипяток,

хлоргексидин, мирамистин, перекись водорода, растворы фурацилина, марганцовки, соды, уксуса, настойка йода и др. к пищевым продуктам не относятся и внутрь не употребляются.

Понимание несовместимости антисептических свойств с употреблением внутрь надо распространить и на этиловый спирт. Тем более, что статистика показывает, что алкоголизм является самой главной причиной высокой смертности мужчин трудоспособного возраста. [5].

Шокирующий эффект вызывает информация о последствиях приема героина, которые неизбежно развиваются у потребителей.

Героин – наркотик опиоидного ряда, близкий по действию к морфину. Прямое действие наркотиков заключается в обезболивающем эффекте. Они показаны при сильных болях, возникающих при тяжелых травмах, инфаркте миокарда, при раковых заболеваниях. Наркотики блокируют болевые рецепторы, и чувство боли не возникает. Организм является саморегулирующейся системой, и болевая чувствительность лежит в основе саморегуляции. Анестезирующее действие наркотиков проявляется ослаблением всех видов чувствительности и угнетением всех функций организма.

В **регуляции дыхания** существенным моментом является возбуждение хеморецепторов углекислым газом. При повышении его концентрации рецепторы возбуждаются, от них идут импульсы к дыхательному центру и возбуждают его. Человек начинает дышать глубже и чаще. Благодаря этому 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 от остановки дыхания. Начав употреблять наркотики, человек уже никогда не сможет дышать до сыта. 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 жизнедеятельности. Наркоман уже не сможет получить радостей, которые дает 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** и входят в состав средств от кашля (кодеин). Хотя наркоманы применяют героин для эйфории, кашлевой рефлекс у них тоже блокируется. Кашель у них не возникает даже при простудных заболеваниях. Мокрота из легких не удаляется, также 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. Стул у наркоманов становится очень редким. 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 шлаков. Во всех тканях идет накопление отходов. Организм становится похожим на старую свалку. Все функции от этого ухудшаются.

Молодое тело наркомана превращается в накопитель мокроты, фекалий, микробов, ядов. Грубо говоря – в мешок с дерьмом. Представление этого образа можно использовать как шоковую психотерапию, мотивирующую к отказу от такой перспективы.

Информирование о влиянии 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, инфантильностью, 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, узниками свободы собственной личности от чьих-то ограничений.

Наркоман становится носителем и копилкой 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.

Смеси и спайсы, ставшие популярными в настоящее время, вызывают катастрофические последствия, аналогичные исходным, ослабоумливающим расстройствам в результате шизофрении. Единичное употребление смесей, изготавливаемых в дружественном Китае, в котором наркомания карается смертной казнью, попадающих в Россию соями килограммов, превращает наших молодых соотечественников в инвалидов. Их психическая деятельность и поведение становится настолько искаженными и дезорганизованными, что они не могут вести нормальный образ жизни, не могут учиться, трудиться, управлять собой, представляют социальную опасность, становятся инвалидами, хроническими обитателями психиатрических больниц. Таких юношей и девушек уже тысячи. Это величайшее несчастье для них, их родителей и всей нашей страны. Распространение спайсов должно вызывать самый решительный протест у всех наших соотечественников. Необходимо объединение усилий по созданию мотивации на наступательное отвержение любых предложений познакомиться с эффектами новых «безопасных», незапрещенных психоактивных веществ.

Образ мешка с дерьмом самый подходящий образ для вызова протеста против наркотизации и мотивации на отказ от реализации такой перспективы. Мы не запрещаем и не запугиваем. Вместо чужих запретов и запугиваний предлагаем разумную любовь к самому себе. Объясняем, что все удовольствия можно получить бесплатно, безопасно, естественным образом. Для этого нужно знать, о биологической сущности удовольствий. Они сформировались как награда человеку за полезные для организма и общества действия. Есть очень приятная и всем доступная альтернатива искусственным удовольствиям.

Мы в 1999 г. предложили 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, алкоголя, табака и других способов саморазрушения. Если мы это сделаем, то мы проблему наркоманий решим. Потому что, если каждый человек на предложение попробовать наркотик, алкоголь, сигарету, спайс, кальян ответит решительным отказом, то спрос на эти удовольствия прекратится.

Самозащита признана и одобрена специалистами. Первый заместитель министра здравоохранения, Главный санитарный врач Российской Федерации, член-корреспондент академии медицинских наук РФ. Г.Г.Онищенко назвал ее российской моделью первичной профилактики наркомании. Автор стратегии – профессор А.М.Карпов развил ее в серии из 10 книг: «Самозащита от алкоголизации», «Самозащита от курения», «Самозащита от стресса», «Самозащита от саморазрушения», «Самозащита психического здоровья», «Здравствуйте, если хотите», «Гражданская самозащита от алкоголизации и наркотизации», «Самозащита от коррупции» и др. За эти работы А.М.Карпов был назначен главным внештатным психиатром МЗ РФ в Приволжском федеральном округе, был избран академиком, вице-президентом Международной академии трезвости, академиком Международной академии

психологических наук, Экспертом Международной ассоциации по борьбе с наркоманией и наркобизнесом. Награжден десятью медалями и орденами российских и международных общественных организаций, Грамотами министров здравоохранения Республики Татарстан и Российской Федерации, Благодарностью Президента Российской Федерации В.В. Путина.

На основе этих работ по самозащите была создана программа «Шаг за шагом к сознательной трезвости» - направление профилактики потребления психоактивных веществ в форме самозащиты на основе разумного эгоизма. [18]. В 2010 году она удостоена диплома «Победителя Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ» и грифа «Рекомендовано Федерацией психологов образования России для использования в образовательных учреждениях». Эффективность программы признали сотни специалистов. Но распорядители административных, информационных и финансовых ресурсов направление самозащиты не поддержали. Они предпочли очень затратную и неэффективную стратегию профилактики – определения наркотических веществ в моче...

Мы считаем, что барьер для наркотиков нужно ставить не на выходе из организма, а на входе, не в моче, а в «голове», в системе знаний и навыков, в информационном пространстве. Рисунок № 1, нижняя часть

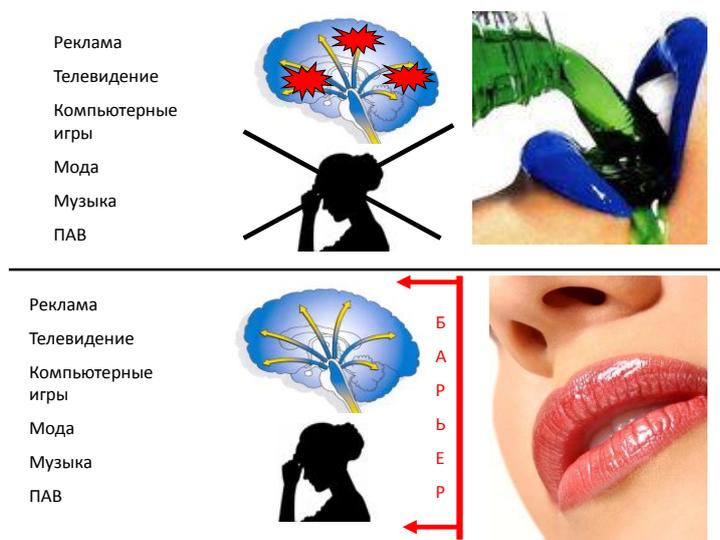


Рисунок № 1. Сознательный барьер для наркотиков и его пробои

А если «мозги пробиты» управляемо-хаотичными информационными воздействиями, ослаблены и утрачены способности к пониманию ситуации, своего места в ней, своих целей и задач, прогнозирования последствий, контроля над желаниями и пробуждениями, то ни воспитательные мероприятия, ни штрафы, ни тюремные сроки не дают ожидаемых результатов. Рисунок № 1, верхняя часть.

Людям нужно объяснить, что предложение попробовать психоактивное вещество надо понимать как манипуляцию, обман, направленный на расширение рядов зависимых потребителей и выкачивания из них денег.

Поэтому предложения познакомиться с новым «удовольствием» нужно воспринимать с повышенной бдительностью. Когда у всех людей сформируется негативное отношение к психоактивным веществам, они перестанут пользоваться спросом. Если эта мечта сбудется, то мы спасем молодежь от вымирания.

Информирование о психофизиологических механизмах опьянения также шокирует разумных людей и мотивирует на добровольный отказ от этого издевательства над самим собой

Опьяняющих веществ много – алкоголь, героин, гашиш, кокаин, грибы, клей «Момент», бензин и др. Эти вещества глотают, вдыхают, вводят в вену и прямую кишку, то есть самыми разными способами, но все варианты и способы опьянения по своему механизму и результату одинаковы – это искажение, разобщение, дезинтеграция психических и соматических функций, то есть – шизофренизация.

Дело в том, что структура психической деятельности у всех людей, отличающихся по всем биологическим, социальным, национальным, психологическим и другим признакам, - одинакова. Она складывается из 7 функций – восприятия, мышления, эмоций, интеллекта, воли, памяти и сознания. Их дифференциация сочетается с интеграцией на всех структурных и функциональных уровнях. При всех вариантах опьянения компоненты психики искажаются и разобщаются. Это иллюстрирует рисунок № 2

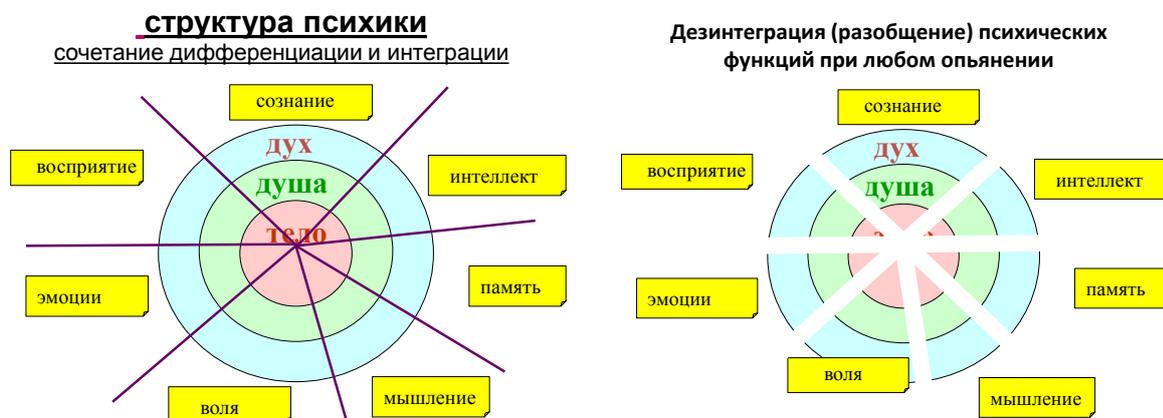


Рисунок № 2. Единство механизма и результата всех опьянений – дезинтеграция психических функций

Поэтому опьянение – это всегда потеря, утрата, иллюзия, самообман. Если руководствоваться приоритетом разума, то следует признать, что в опьянении нет ничего ценного, положительного, оправдывающего традиционную практику ритуального употребления опьяняющих веществ, поэтому от их употребления нужно добровольно отказаться в масштабах гражданского общества. Единство России определяется единством психических функций ее граждан.

Из каких структурных элементов складывается опьянение?

Эйфория - переживание радости, удовольствия, беззаботности и беспечности, счастья, благополучия, успеха, исполнения желаний, доброжелательности и любви ко всем и т.д. Ее получение является основным мотивом употребления психоактивных веществ и самым желанным для их потребителей компонентом всех опьянений – алкогольного, наркотического, табачного, игрового, музыкального, ритуального, и др.

Принципиальным отличием этих подъемов настроения является их оторванность от реальной жизни, реальных условий и ситуации. В норме эти чувства возникают при достижении каких-то успехов, удовлетворении каких-то потребностей, полезных для организма, личности и общества. Например, когда

- голодный - хорошо, вкусно поест;
- замерзший - согреется;
- грязный - помоемся и оденется в чистую одежду;
- больной - выздоровеет, уйдет из больницы домой;
- одинокий - найдет друзей;
- грешный - покается и получит прощение;

При опьянении, вызванном приемом психоактивных веществ, ничего хорошего ни в организме, ни в семье, ни в обществе не происходит. Человек свое здоровье не укрепляет, а разрушает. Успехи в учебе и труде не увеличиваются, а уменьшаются. Отношения в семье не улучшаются, а ухудшаются. Деньги теряются. Жена ругается, дети обижаются, начальство недоволено. То есть, реальная ситуация должна огорчать, а пьяный радуется.

Даже когда пьяного обманули и ограбили, арестовали и доставили в полицию, ему все равно весело. Алкоголик поет песни, много разговаривает, рассказывает анекдоты, шутит, смеется. Наркоман погружен в свои приятные ощущения и представления. Но эмоции у них неустойчивые. Пьяные обидчивы, капризны, гневливы. Не контролируют своих эмоциональных реакций.

Проявления алкогольной эйфории всем знакомы и узнаваемы. Для нее характерны умеренная стимуляция мышления со снижением самоконтроля, разговорчивость, развязанность языка. Пьяные говорят много лишнего, могут выдать секреты, всем доверяют, всех считают хорошими людьми, своими друзьями. Они хвастливы и лживы, но обидчивы и гневливы. Внимание неустойчивое. Тема разговора часто меняется. Разговор непоследовательный. Они часто повторяют одно и то же, навязчивы, прилипчивы. Не понимают, что собеседникам их назойливые и неуместные разговоры неприятны.

Жестикуляция при эйфории избыточная. Пьяные делают слишком широкие жесты, движения размашистые, порывистые и неточные. Могут начать дирижировать, поучать, обниматься, не соблюдая дистанции.

Внешние проявления алкогольного опьянения – румянец, покраснение лица и шеи, снижение тонуса лицевых мышц, смена выражения лица с серьезного на глуповатое, блеск глаз, расширение зрачков, учащение пульса. Повышается и

не контролируется аппетит. Растормаживается половое влечение. Они склонны рассказывать пошлые анекдоты, делать неприличные намеки и предложения.

Эйфория от разных наркотиков – героина, гашиша, кокаина, эфедрона, фенотарбитала - проявляется по-разному, но ее общим механизмом и результатом неизменно остаются разобщение и искажение психических функций. Для подтверждения этого положения обратимся к уже знакомым песенным примерам разных опьянений, и разберем их, используя профессиональные знания наркологии. Проанализируем тексты, применяя разум. Мы на это имеем право и должны применять свой разум для защиты самих себя от целенаправленных информационных воздействий. Распознавать их никто не учит. Воздействие на слушателей оказывается различными средствами – звуком, ритмом, громкостью, голосом, эмоциями, словами, смыслами, образами, костюмами, гримом, светом, цветом, подтанцовками, оформлением сцены, зала - и многими другими путями введения информации в психику слушателей. В такой разнообразии оглушающих и ослепляющих раздражителей слушатели не распознают целенаправленных информационных воздействий и заглатывают их в «крутом коктейле».

«Жизнь, которой я живу, называется мечтой... Я научу тебя смеяться. Ты забудешь про печаль и боль. Ты будешь в облаках купаться...»

Информационная составляющая состоит в следующем: героиня песни сама живет мечтой, то есть в виртуальной реальности. Предлагает своему другу научиться у нее способу создавать эйфорию, вызывать смех, который сопровождается избирательной потерей памяти и способности ощущать печаль и боль, исчезновением барьеров между реальным и воображаемым, возникновением расстройств восприятия, похожих на визуализированные представления. По совокупности эффектов это - вторая фаза героинового опьянения у опиоидного наркомана на первой-второй стадии наркотической зависимости.

Мышление в норме отражает реальные связи между явлениями. Характеристики нормального мышления - последовательность, целенаправленность, связность, стройность, непрерывность. При опьянении эти качества мышления утрачиваются. Процесс мышления выходит из-под контроля и становится неуправляемым. О реальном уже не думается. Появляются только приятные мысли об успехах, победах, достижениях, достоинствах, которых нет, о разрешении всех проблем и исполнении всех желаний. Мышление может замедляться, ускоряться, застревать, вязнуть, отрываться от других психических функций. Это подтверждает вышеприведенный пример опьянения психостимуляторами – кокаином, экстази, эфедронами и др.: ***«Мои мысли - мои скакуны... Эскадрон моих мыслей шальных...»***

В словах: ***«В поступках не было логики, но не умею жить по-другому...»***, констатируется отсутствие связи между поступками и логическим мышлением.

Восприятие под воздействием психоактивных веществ искажается. При опьянении, вызванном гашишем и психостимуляторами, на определенной стадии возможно резкое усиление чувствительности к звукам. Например,

кажется, что часы тикают очень громко, как в песне, исполняемой народной артисткой: *«Часики смеются. Тик-так...»*

В той же песне указывается на способ разрыва между эмоциями, мышлением и памятью: *«Я выпью за неудачу, и станет совсем не важно, что я ошибаюсь дважды...»*

В этих словах также присутствует прямое целенаправленное информационное воздействие, способствующее распространению использования психоактивных веществ для отключения ума, памяти и воли.

Память при опьянении также нарушается. Пьяный не помнит каких-то событий, что говорил, что делал, как оказался дома. Алкоголь используется в качестве психоактивного вещества, способствующего избирательной потере памяти. Это подтверждает вышеприведенный пример: *«Ах, какая женщина... Сколько выпить мне вина, чтоб из памяти прогнать...»*

Сознание при опьянении тяжелой степени тоже расстраивается. В медицине состояние сознания оценивается по способности человека 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»*. Эта реклама свидетельствует о том, что у потребителя пива был запой, длившийся более двух месяцев, в результате которого он потерял способность ориентироваться в месте и времени.

В словах песни, исполняемой самой народной артисткой: *«Напилася я пьяна, не дойду я до дома...»* содержится информация о том, что алкоголь нарушает ориентировку в пространстве и координацию движений.

Подчеркнем еще раз, что при опьянении происходят разобщение структурно- и функционально единой психики на отдельные функции и потеря связи между ними. По сути – это тяжелое, инвалидизирующее психическое расстройство, но это ни у кого не вызывает протеста, потому что не осознается.

Тело человека тоже представляет структурно-функциональное единство разных частей, систем и органов - головы, рук, ног, сердца, легких и др. Лицо структурировано на глаза, нос, рот, подбородок и т.д. Все части самостоятельны, друг от друга отделены, но работают совместно. Красивые тела и красивые лица гармоничны, то есть, соразмерны.

Перенесем образ процесса опьянения – разобщения и рассогласования психических функций - на тело. Если руки, ноги, голова, глаза, уши, сердце и другие части отделятся друг от друга, станут разных размеров, потеряют нормальные соотношения между собой, будут работать с разной мощностью и скоростью, это будет безобразное уродство, не совместимое с жизнью. Свои лицо и тело приводить в деструктивное состояние, аналогичное искажению и расщеплению психики при опьянении, никто не хочет. На уровне лица и тела это осознается. Так же нужно беречь от расчленения и уродования свою психику.

Надо научить гражданское общество осознавать и ценить красоту (структуру и гармонию) не только лица, тела и одежды, но и души – мыслей, слов,

выражений, интонаций, чувств, образов, которые обладают множеством характеристик, таких как содержательность, точность, мощь, тонкость изящества, гармоничность и др. При зависимостях происходят упрощение и огрубение всех психических функций. Это большая потеря для личности и общества. Протест против этого также мотивирует на трезвость. Задача восстановления духовности, традиционных культурных и нравственных ценностей, поставлена в государственной программе патриотического воспитания граждан Российской Федерации.

Соматические проявления опьянения

Разобшение и искажение, как суть опьянения, распространяются с психического уровня на соматический, на функции внутренних органов. В картину всех опьянений входят неприятные, вредные, опасные соматовегетативные проявления, которые нужно использовать для мотиваций на трезвость. Приведем примеры.

В норме **ширина зрачков** регулируется автономно интенсивностью освещения. При алкогольной, кокаиновой, гашишной интоксикации зрачки расширяются, а при опиатной - сужаются. Независимо от освещенности

Температура тела регулируется вегетативным отделом нервной системы и является показателем нормы внутренней среды организма (гомеостаза). При инфекциях она повышается, при малокровии, дефицитах гормонов и витаминов она понижается. Но без связи с состоянием гомеостаза температура поднимается до 40 градусов при приеме психостимуляторов и снижается на 1-2 градуса при приеме седатиков и опиатов.

Цвет кожи и слизистых в норме отражает функциональное состояние органов кровообращения, дыхания, печени. При наркоманиях могут быть на определенных стадиях интоксикации бледность, покраснение (гиперемия), синюшность и желтушность.

Пото-, слюно- и салоотделение тоже регулируются автономным, вегетативным отделом нервной системы. Они характеризуют функциональное состояние соответствующих систем регуляции температуры тела, пищеварения, эндокринных желез. При интоксикациях психостимуляторами – кокаином, экстази, эфедромом, первитином - потребители могут так интенсивно потеть, что теряют до пяти килограммов веса за одну дискотеку.

Из-за повышения давления, учащения пульса, **потерь воды и солей** у них происходит сгущение крови, создаются условия для образования тромбов, инфарктов и инсультов. Другие наркотики могут вызывать противоположные эффекты.

Показатели **пульса и кровяного давления** определяются для оценки функций сердца и сосудов. При интоксикациях эти показатели меняются очень существенно, но при этом отражают наличие интоксикации, а не истинные характеристики органов.

Глубина и частота **дыхания** тоже подвергаются искажению психоактивными веществами. Бывают и угнетение, и учащение дыхания в зависимости от наркотика, фазы опьянения и стадии болезни.

Аппетит при интоксикациях большинством ПАВ угнетается, но после отрезвления резко усиливается.

Сексуальность возбуждается психостимуляторами, гашишем, алкоголем в первые фазы опьянения, в третью-четвертую фазу угнетается. Опиаты и барбитураты снижают сексуальность. При опьянении половое возбуждение не контролируется социальными нормами. Возможны заражение венерическими заболеваниями и ВИЧ, сексуальные преступления. А на второй стадии болезни бывает смена сексуальной ориентации.

Все интоксикации, даже психостимуляторами, заканчиваются **сном**. Он бывает тяжелым, длительным, но не дает полноценного отдыха. После пробуждения потребители чувствуют разбитость, слабость, угнетенность, тоскливость, страх, иногда стыд.

Все симптомы опьянения доступны для распознавания в **гражданском обществе**. Здоровым, зависимым и созависимым нужно помочь осознать то, что в опьянении нет ничего положительного, что не стоит к нему стремиться, а настаивать на том, чтобы другие пили, негуманно и некультурно. Делать бокалы с шампанским, всеобщую алкогольную эйфорию главным, обязательным элементом новогодних развлекательных телепрограмм не педагогично, не этично и не патриотично. Это уступка алкогольному бизнесу, мощная пропаганда алкоголизации и обнуление профилактики. Любители выпить и напоить других не осознают, что они разрывают на части душу и тело своим друзьям и родным, детям и внукам, причиняют ущерб их физическому, психическому и духовному здоровью. Этот образ также можно использовать для мотивации на лечение и профилактику.

Единство алгоритма выхода из опьянения

Единство всех зависимостей проявляется также в том, что после любой интоксикации бывают одни и те же симптомы, что отражает единство механизмов саморегуляции.

Усиление жажды бывает всегда после любой интоксикации как компенсаторный механизм для уменьшения концентрации токсических веществ и ускорения их удаления с мочой и потом, для восполнения потерь воды и солей, разжижения крови. С этой целью пьют чай, рассол, минеральную воду, соки в больших количествах.

Усиление голода. Особенно сильным оно бывает после употребления психостимуляторов. Отмечается тяга к сладкому – пирожным, конфетам, шоколаду, печенью, вафлям, меду. Понятно, что нужно восстанавливать энергоресурсы.

Нарушения моторики кишечника – понос. Это тоже естественный механизм освобождения от вредных веществ.

Снижение тонуса мышц, вялость, слабость, дрожь, желание отлежаться, неспособность к значительным физическим усилиям. Эти симптомы объясняются дефицитами медиаторов, солей, энергоресурсов, зашлакованностью.

Снижение скорости и нарушения координации движений. Походка неуверенная, замедленная, осторожная, с покачиваниями, спотыканиями на ровном месте. Руки, «как не свои». Предметы выпадают из рук. Ключ не попадает в скважину. Почерк искажается. Это следствие дефицита и дисбаланса медиаторов и электролитов, расстройства регуляции движений и тонуса мышц.

Все эти нарушения нормальных функций неприятны, не входят в планы потребителей психоактивных веществ. Об их появлении все зависимые хорошо знают из собственного опыта. Но шизофренизация - утрата связи между умом, знаниями, памятью, чувствами, поступками; между прошлым, настоящим и будущим; между желаемым и реальным - не удерживает больных от повторных опьянений. Этот «минус» надо превратить в «плюс» - повысить уровень профилактики зависимостей с уровня борьбы с веществами до самозащиты сознания от всех форм его искажения, в том числе и информационно-психологическими воздействиями.

Для мотивации людей на здоровый образ жизни нужно вернуть им способность осознавать и связывать симптомы зависимостей с образом жизни, возвращать разум, добиваться понимания антагонизма между всеми жизненными потребностями и социальными интересами человека и потреблением психоактивных веществ

Нейропсихологические составляющие мотиваций

Профилактика зависимостей недостаточно эффективна, потому что она сосуществует в одном информационном пространстве с рекламой алкогольного, наркоманского, игрового, «сумасшедшего» стиля жизни. Обеспечить внешний контроль информационно-психологической безопасности очень сложно. Слишком много ангажированных защитников свободы, демократии, рынка, прав человека и др. Более перспективно формирование внутреннего контроля информационной безопасности. Для этого нужно создать мотивацию у людей на самосохранение и научить их способам самозащиты.

Присоединиться к людям можно на том положении, что все мы относимся к биологическому виду - человек разумный. Это определение указывает на то, что главной характеристикой человека является разум. Его нужно применять не только в учебе, общении, быту, но и не терять его на отдыхе, перед телевизором, компьютером, в кино. Как только разум исчезает, человек становится биосоциальным существом, абсолютно беззащитным, которое могут использовать другие, «разумные» люди в своих целях. Для обеспечения собственной безопасности человеку нужно уметь различать в элементах внешнего и внутреннего мира полезное от вредного. Для этого необходимо нормальное функционирование головного мозга.

Структурная и функциональная организация работы головного мозга сложна, но для быстрого, доступного, самостоятельно решения практических задач можно ограничиться двумя характеристиками нормальной работы мозга - единство в работе коры и подкорки, левого и правого полушарий. Рисунок № 3. и Рисунок № 4



Рисунок № 3. Локализация коры и подкорки в головном мозге человека



Рисунок № 4. Распределение функций между полушариями головного мозга человека

Направленность информационного воздействия на кору или подкорку, на правое или левое полушарие доступна для самоконтроля. Это можно использовать как методику определения информационно-психологической безопасности.

Корковые составляющие мотиваций

Для определения направленности и характера информационного воздействия на кору головного мозга надо знать ее функции. Кора головного мозга отвечает:

за управление, планирование, принятие решений, осознанный выбор: кем стать, каким быть, как зарабатывать, сколько и на что потратить, брать кредит или не брать, что купить, что надеть, что съесть, что выпить, надо ли

вообще пить, стоит ли брать пример с тех, кто пьет «боярышник», на чем ездить, где отдыхать, делать уроки или играть, надеяться ли на «авось» и т.д.

за связь настоящего с будущим:

прогнозирование последствий включения в образ жизни и в манеру поведения употребления психоактивных веществ, мата, лени, обмана, афер, добрачного секса, абортов, рискованных поступков, нарушения мер безопасности...

за контроль

над эмоциями и желаниями, влечениями, соблазнами, искушениями, аппетитом, протестными, демонстративными реакциями, раздражением на воспитательные процедуры, страхами...

над импульсивностью поступков – ругнуться, наругить, подраться, соврать, опередить, украсть...

за организованность, социальные знания - соблюдать дисциплину и законы, быть членом семьи, команды, гражданином, патриотом, или членом секты, преступной группы, террористической организации; взаимодействовать с людьми, способность отличать друзей от врагов, ориентироваться в отношениях...

Перечень функций коры убеждает в том, что их сбережение и развитие является самым цивилизованным, гуманным, честным, надежным, перспективным и незатратным направлением защиты от всех угроз современности – алкоголизации, наркотизации, курения, игнорирования правил вождения, заражений инфекционными заболеваниями (ВИЧ), преступности, коррупции, терроризма и др.

В настоящее время цивилизованное человечество большую часть своих ресурсов тратит на устранение последствий «декортикации».

Направления развития корковых функций

Для выхода из управляемого хаоса и глобального кризиса, остановки массового бегства людей из своих родных стран в другие, из объективной реальности в виртуальную, с использованием психоактивных веществ и их информационных и поведенческих аналогов, сформировался запрос на способы развития корковых функций. Они давно известны, бесплатны и всем доступны, широко применялись в классическом русском и советском образовании. Современными информационными технологиями можно повысить их привлекательность, обогатить информационное и воспитательное содержание образования и повысить его результативность.

Функции коры названы на предыдущей странице. Для их развития их нужно упражнять, тренировать, усложнять. Это универсальный механизм развития.

В школе способствуют развитию корковых функций изучение литературы, истории, математики, физики, химии, биологии и других предметов. Знания нужно соединять (восстанавливать со-знание) в месте и времени как пазлы в

создание реальной, единой, объективно-субъективной картины мира и образа человека.

Абстрактную науку математику нужно связывать с прикладными задачами, раскрывающими ее значение для решения знакомых, актуальных задач практической жизни. Нужно разбирать, анализировать алгоритмы решений, говорить о них. Слово и речь соединяют левополушарные абстракции с конкретными правополушарными образами, чувствами и потребностями. Очень полезны шахматы и развивающие игры.

Развивать корковые функции можно и нужно в семье. Для этого семейные планы нужно обсуждать, вовлекать в это детей, разговаривать с ними на серьезные темы, учить соотносить желания и возможности, объяснять алгоритм ответственных рассуждений взрослых в принятии решений о приобретении вещей и продуктов, о работе, которую нужно сделать всем, в том числе и детям, чтобы осуществить желание. Нужно воспитывать уважение и любовь к труду и творчеству, к родителям, бабушкам и дедушкам, к родной стране; контролировать свои запросы, учить подчинять личное общему, отказываться от своих запросов, если они причиняют вред самому ребенку или кому-то.

Современные родители чаще озабочены тем, чтобы обеспечить детям счастливое детство, обилие удовольствий и игр. По-видимому, они сами не наигрались в детстве, и проецируют свой инфантилизм на детей, предпочитают опускаться до их уровня, а не поднимать детей до уровня взрослых. Тем самым они тормозят развитие у своих детей корковых функций.

Полезно обсуждать примеры и факты из литературы, психологии, истории, политики, философии. Устанавливать связи между характеристиками эпохи, личности, поведения, поставленными целями, выбранными стратегиями их достижения и полученными результатами на примерах литературных (виртуальных) и реальных героев. В интернете информация фрагментарна и ни с чем не соотносится, не включается к конструкции. Огромную пользу для развития корковых функций дает написание сочинений, анализ образов персонажей и их отношений, поступков и их последствий. Выражение собственного отношения к ним требует подбора слов, способствует обогащению языка, развитию мышления, воображения, памяти, внимания, воли, целеустремленности, ответственности, критичности. Огромный вклад в развитие корковых функций и личности дает ведение дневников. Изложение на бумаге фактов, наблюдений, чувств, мыслей, оценок, открытий, ошибок, формулировок, выводов, планов и т.д. совершенствуют ум, характер и поведение человека. Способствуют образованию крупных личностных, социумных, духовных, мировоззренческих конструкций из эпизодов жизни.

Ведение противоалкогольных дневников является основой психологической методики самоизбавления от алкогольной зависимости (запрограммированности) Г.А.Шичко. Этот метод также включает написание сочинений на темы трезвой жизни. 40 летний опыт использования метода Г.А.Шичко показал его высокую эффективность, полную безопасность и доступность. Лекарства не применяются. Противопоказаний и осложнений нет.

Материальные и финансовые затраты минимальны. Требуется только помещение и опытный ведущий.

Способствуют развитию корковых функций научно-исследовательская деятельность - разработка проектов, планов, программ, подготовка статей, презентаций и выступлений. Эта деятельность включает изучение литературы по теме работы, анализ имеющихся знаний, методов и результатов, выявление дефицита знаний для решения каких-то задач, который определяет актуальность темы. Далее требуются формулировки гипотезы, цели и задач, распределение их по этапам, подбор методик, выполнение доказательных исследований, статистическая обработка результатов, их анализ, обсуждение, выводы, практические рекомендации. Научная работа требует высокого развития всех корковых функций и развивает их в процессе работы.

Важно знать о том, что кора «созревает» к 18-20 годам. Недостаточность ее функций в детском и подростковом возрасте, и вытекающая из этого неспособность обеспечить собственную безопасность от манипуляций их сознанием и навязывания моды на образ жизни и стиль поведения, содержащий неосознаваемые мотивы и действия, ведущие к саморазрушению. Поэтому развитие корковых функций является целью и главным направлением воспитания, образования, адаптивности и успешности в жизни, а также профилактики зависимостей и деструктивного поведения.

Деструктивные воздействия на корковые функции. Распознавание и самозащита

Все зависимости контропродуктивны, то есть приносят их обладателям только потери здоровья, времени, денег, репутации и т.д. Зависимые сожалеют о том, что вовремя не поняли, не узнали, не сумели сохранить свою свободу выбора образа жизни, отдыха и самореализации. Для обеспечения личной и общественной безопасности в учебные программы школ и вузов нужно ввести уроки распознавания информационных воздействий, разрушающих и блокирующих корковые функции. Это крайне актуально и когда-нибудь произойдет в масштабах страны, но элементарными приемами самозащиты давно можно было бы овладеть и пользоваться ими.

Информационная технология «декорткации» населения нашей страны описана во всем известном «плане А. Даллеса» (1945г.), План очень логичный, четкий, конкретный, убедительный, вдохновляющий, оптимистичный для исполнителей. Мастерству пропаганды нужно учиться у стратегических противников и применять его в своих целях.

«Человеческий мозг, сознание людей способны к изменению. Посеяв там хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим в эти фальшивые ценности верить. Как? Мы найдем своих единомышленников, своих союзников в самой России.

Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного на земле народа, необратимого окончательного угасания его самосознания. Из литературы и искусства, например, постепенно вытравим их социальную сущность, отучим художников, отобьем у них охоту заниматься изображением, исследованием тех процессов, которые происходят в глубинах народных масс. Литература, театры, кино – все будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески поддерживать, и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства – словом, всякой безнравственности. В управлении государства мы создадим хаос и неразбериху.

Мы будем незаметно, но активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, взяточников, беспринципности. Бюрократизм и волокита будут возводиться в добродетель. Честность и порядочность будут осмеиваться и станут никому не нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркомания, животный страх друг перед другом и беззастенчивость, предательство, национализм и вражду народов, прежде всего вражду и ненависть к русскому народу – все это мы будем ловко и незаметно культивировать, все это расцветет махровым цветом.

И лишь немногие, очень немногие буду догадываться или даже понимать, что происходит. Но таких людей мы поставим в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ их оболгать и объявить отбросами общества. Будем вырывать духовные корни, опошлять и уничтожать основы народной нравственности. Мы будем расшатывать таким образом поколение за поколением. Будем братья за людей с детских лет, главную ставку всегда будем делать на молодежь, станем разлагать, развращать, растлевать ее. Мы сделаем из них циников, пошляков, космополитов. Вот так мы это сделаем».

Этот план у всех наших соотечественников вызывал и вызывает протест, но никто не помешал его осуществлять в течение жизни 3-х поколений.

Отсутствие национальной идеологии и цензуры, приоритетность индивидуализма, эгоизма, потребительства, либеральной демократии, свободы рынка, «общечеловеческих» западных ценностей над национальными, характерны для большинства приватизированных средств массовой информации. Это может объяснять современный управляемый хаос в радио- и телепродукции, кино и шоу-бизнесе. Психика – форма отражения реальности. Поэтому все, что есть в телепродукции, переносится в головной мозг, в том числе – управляемый хаос, блокирующий корковые функции.

Деструктивное влияние телепродукции на нейрофизиологические механизмы психической деятельности

Попытаемся проанализировать элементы, составляющие телепродукцию, и построить из них конструкцию.

Для структуры звукового ряда в новостных и развлекательных программах характерна чрезмерная сложность. Источников звука много и качественные характеристики звуков слишком разнообразны. Зрители хотят слушать только диктора. Но кроме его голоса звучит много музыки, причем очень громкой, резкой, рубленой, не содержащей мелодии, чувства и образа. Стереотипные фрагменты рваных ритмов дробят внимание. Чтобы слушать диктора нужно напрягаться, быстро освобождать голову от звукового мусора, который вбрасывается после каждой порции содержательной речи. Порции информации мелкие, отрывочные и не всегда связаны смыслом. Смежные части резко отделяются друг от друга по качественным и количественным характеристикам - громкости, тональности, скорости произношения слов, эмоционального тона, смыслового содержания, целевого предназначения, «музыкального» сопровождения. Характерно обилие разнородных фрагментов. Такое структурирование передач не учитывает нейрофизиологии мозга, работы которую он вынужден выполнять и биологических ресурсов, расходующихся для нее.

Физиологическая составляющая восприятия звуков состоит в том, что каждый звук проводится от рецепторов, расположенных в органах слуха по нервам к корковым анализаторам звука, от которых нервные пути идут к центрам эмоций, мотиваций, движения и др. На восприятие, анализ, ответные реакции на ненужные звуки тратятся медиаторы, электролиты, энергия, работают сотни ферментов, идут миллионы химических реакций. Биологические ресурсы мозга непродуктивно расходуются на переработку звукового мусора. Мозг истощается в ущерб выполнению нужной работы.

Информационно-психологическая составляющая восприятия передач, отформатированных таким образом, вынуждает мозг защищаться от «несварения» хаоса. Левополушарные функции блокируются. Возбуждаются правополушарные и подкорковые функции. Слушатели становятся эмоционально взбудораженными, внушаемыми, но у них снижается способность к мышлению, анализу и синтезу поступившей в мозг информации. Ими можно управлять, давать установки что купить, что выпить, кого выбрать и т.д.

Для видеоряда также характерна избыточность, фрагментарность и хаотичность выразительных средств. Краски очень яркие, контрастные. Единиц информации – предметов, фигур, контуров - изобилие. Много бессмысленных, абстрактных изображений – летающих, вращающихся букв и слов, сеток, дуг, полосок, цветовых пятен и т.д. Изображение экрана делится на много частей по вертикали, диагонали, горизонтали которые перемещаются во всех направлениях, расходятся и сближаются, перекручиваются, кувыркаются под деструктивную музыку. За диктором, представленном на переднем плане, много задних, боковых, верхних и нижних планов с разными динамичными и звучащими сюжетами, конкурирующими с основным. Под изображением несколько бегущих строк, которые хочется прочесть, перевести взгляд и внимание с диктора на строку, а потом снова на диктора, чтобы не пропустить чего-то важного. Такая телетехнология создает хаос, спешку и стресс каждой

телекартинкой, каждым сюжетом и «мозгодробительными» вставками между ними.

Для восприятия избыточно красочной, динамичной, хаотичной информации идущей с экрана через глаза, так же как и через уши, возбуждаются рецепторы сетчатки глаза, электрические импульсы по нервам проводятся в область зрительного анализатора головного мозга, а от него по нервам к другим центрам – памяти, эмоций, мотиваций, движений и другим. В этих химических, электрических, физических процессах участвуют миллионы клеток, бессмысленно расходуется много биологических ресурсов.

Информационно-психологическая структура телепередач такова, что музыкальные контуры не совпадают с речевыми, смысловым и зрительными контурами. Единицы информации оторваны друг от друга, контрастны по качественным и количественным характеристикам, нередко последующее воздействие противопоставляется предыдущему. Такое форматирование телепередач приводит к тому, что левополушарные функции - абстрактно-логическое мышление, речь, символы, счет, анализ; установление связей между элементами, создание конструкций, систем, прогнозов, закономерностей, последовательностей; самосознание, контроль, чувство долга, упорядоченность, организованность, четкость, прагматизм, оптимизм - блокируются. Но стимулируется правополушарное поведение - импульсивность, внушаемость, доверчивость, отсутствие склонности к прогнозированию и планированию и подкорковые функции – эмоции, инстинкты, влечения. Повышается концентрация в крови адреналина и глюкозы. Поднимается давление, учащается пульс и т.д.

Новогодние разлекательные программы большинства приватизированных телеканалов отформатированы на возбуждение подкорки и декортикацию у зрителей. Стремительная, бурлящая лавина из смеси новых и узнаваемых лиц, демонстрирующих достижения косметологии и фитнеса, голых, красивых тел, роскошных нарядов, полных бокалов, музыкальных ритмов, простоватых песен и реплик, которые сразу же «забываются» другими заслуженными артистами и забываются. Такую лавину цветовых, световых, звуковых, эмоциональных, словесных; упрощенных, кратковременных, динамичных, разновекторных воздействий направленных только на подкорку и правое полушарие человеческий мозг пропустить через себя не может. «Крышу сносит». Кора левого полушария «отключается» таким теленаркозом с использованием «веселящего» эфира.

В рекламных технологиях используются самые мощные технологии манипулирования сознанием. На телезрителя за 30 секунд рекламного времени нужно оказать такое мощное воздействие, чтобы «стереть из памяти» его личные потребности и планы и создать мотивацию на приобретение ненужного ему товара. Такая перезагрузка возможна с использованием электросудорожной терапии. Рекламные вставки по структурно-динамическим характеристикам похожи на малые бессудорожные эпилептические припадки, имеющие 4 признака: внезапность, контрастность по отношению к фоновому содержанию психики, стереотипность и кратковременность. По факту это похоже на то, что

миллионы телезрителей подвергаются электрошоковой «терапии» без их согласия, без предварительной консультации с психиатрами, наркологами, анестезиологами и психологами. «Время – деньги» - формула общая, как для рекламодателей, так и для телезрителей. Зрители, теряя оплаченное время на просмотр рекламы, теряют и деньги. Это нарушение прав человека и потребителя. Однако, правозащитники в упор не видят в этом проблемы.

Зрителей не спрашивают о том, хотят ли они находиться в такой деструктивной информационной среде. Она истощает нервную систему и ломает естественную организацию и интеграцию психических функций – восприятия, внимания, мышления, памяти, интеллекта, воли, «зомбирует» на саморазрушительное поведение. Весь этот управляемый хаос не осознается, принимается как неизбежное зло, которое никто не в силах устранить, поэтому надо перетерпеть.

Академик-физик С.П. Капица, известный всей стране как ведущий популярной телепередачи «Очевидное-невероятное» признает, что «сегодня обобщённую картину жизни даёт телевидение. Но никакой великой традиции, никакого искусства здесь нет. Ничего, кроме мордобоя и стрельбы, вы там не найдёте. Телевидение занимается разложением сознания людей. На мой взгляд, это преступная организация... С экрана идёт лишь один призыв: «Обогащайтесь любыми способами — воровством, насилием, обманом!».

Для оценки влияния современного кино на психику людей процитируем А.Салмина: «Путем быстрой смены точек и объектов съёмки, замедления и ускорения видеоряда, уменьшения крупных предметов и увеличения мелких изменяется соотношение пространства и времени, что характерно для наркотического опьянения. На фоне страха потерять свою собственную пространственную ориентацию, цепляясь вниманием за огромные пули и части тел, маленькие небоскребики и гигантский глаз одного из персонажей, большинство зрителей переходят к трансперсональному переживанию психоделических элементов событий, оторванных от смысла и общей фабулы. Человек в буквальном смысле теряет себя, выходит из себя (у химических наркоманов такое состояние называется «приходом»).

Информационно-психологическое пространство над Россией предоставлено стратегическим противникам, и используется ими очень эффективно. В управляемом информационном хаосе, блокирующем корковые функции, живут все наши соотечественники. Хаос «в голове» воспроизводится в неразумном, неуправляемом поведении и вынуждает государство и граждан заниматься устранением его последствий. Но адекватных ответных действий со стороны многочисленных защитников прав и свобод человека, национальной безопасности, здравоохранения, научных обществ психиатров, наркологов, психологов, педагогов и других специалистов – нет.

Поэтому нужно использовать приемы самозащиты – выключать телевизор в моменты появления деструктивных звуковых или зрительных воздействий, возбуждающих подкорку, но нарушающих и блокирующих корковые функции. Этого конечно, мало. Протест против информационной агрессии против народа живущего в «этой стране» нужно выразить в конструктивной форме, с

соблюдением конституционных и правовых норм, мотивировать народных избранников на разработку законов, защищающих психическое и духовное здоровье граждан. Это будет самым нужным и эффективным направлением противодействия всем угрозам – алкоголизации, наркотизации, курения, игнорирования правил безопасности, суицидам, коррупции, терроризму и др.

Мотивация к восстановлению единства с Миром и ее реализация.

Описанный нейро-психо-физиологический подход к распознаванию деструктивных воздействий на психические функции, осознание наличия навязывания нашим соотечественникам легкого, алкогольно-игрового стиля жизни, вызывает протест у читателя и мотивирует на обретение знаний и методик для самозащиты психического и духовного здоровья.

Начать нужно с понимания того, что алкоголизация, наркотизация и другие варианты «приятного саморазрушения» - не самоцель. Чаще всего они являются неосознаваемой стратегией избавления от физических или душевных страданий, «свободным», собственным выбором меньшего из зол. Для обретения навыков преодоления тяжелых испытаний нужна собственная система представлений о себе и мире, алгоритм правильных взаимоотношений между собой и всеми составляющими жизни – организмом, природой, семьей, обществом, Вселенной, Богом и т.д.

Для адекватной и гармоничной интеграции с миром, нужно знать по какому замыслу он устроен и упакован, всего его элементы (пазлы) и общую конструкцию (картину) их правильного сложения, без пустых ячеек, накладок и разрывов, на всех уровнях - от атома до космоса. Кроме элементов, образующих мир, необходимы знания объективных законов их сборки в конструкции, адекватного совмещения материальных конструкций с социальными и духовными. Русское-советское образование давало системные знания, алгоритмы и навыки их применения в жизни, обучало, развивало и воспитывало. Быть квалифицированным потребителем, обладающим какими-то компетенциями вместо фундаментальных и системных знаний современному человеку мало. Это искусственный регресс. Нашим современникам интересно и полезно знать и понимать, какие процессы происходят в настоящее время в природе, мире, стране, области, городе, районе, в семье, в личности, в душе, в организме и т.д. Эти знания нужно совмещать в месте и времени в единую структурно-динамическую конструкцию для того, чтобы определять свое место в мире и предназначение в нем. Образ личности встраивается в образ мира, подобно тому, как внутренняя матрешка вкладывается в ряд наружных матрешек и конгруэнтна им по форме и по ориентации осей. Это было и должно быть основной целью воспитания и образования во все времена.

Образ матрешки как способа и закона иерархической структуризации в природе и обществе универсален. В материальном мире можно выделить такую матрешечную укладку как: атом – молекула – вещество – предмет – элемент - конструкция - совокупность конструкций – ... - планета Земля – Солнечная система – галактика - и т.д. В административном делении: квартира, дом,

улица, район, город, область, республика, страна... В социуме: человек – семья – коллектив – односельчане - горожане (казанцы, москвичи) - жители региона (волжане, крымчане, кавказцы) - жители страны – русские (россияне) и т.д. Все являются структурной и функциональной частью чего-то. Закономерно, что элементы конструкции меньше по масштабу, сложности и значимости, чем целые конструкция и не могут быть свободными от них.

В эпоху реформ административными ресурсами осуществлялась фрагментация и шизофренизация образования. Принятие к исполнению «Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [6], Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ» [2] и смена министра образования и науки Российской Федерации позволяют надеяться на то, что система образования освободится от внешнего управления. [1]. В государственной программе «Патриотическое воспитание граждан РФ» ставятся задачи: «создание системы духовно-нравственного и патриотического воспитания граждан, внедрение принципов духовно-нравственного развития в систему образования, молодежную и национальную политику, «повышение роли школы в воспитании молодежи как ответственных граждан России на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, к которым относятся: приоритет духовного над материальным, защита человеческой жизни, прав и свобод человека, семья, созидательный труд, служение Отечеству, нормы морали и нравственности, гуманизм, милосердие, справедливость, взаимопомощь, коллективизм, историческое единство народов России, преемственность истории нашей Родины». [3].

Для выполнения этих задач нужны соответствующие образы, идеи, технологии, методики. Мы с 2005 г. используем и рекомендуем коллегам, разработанный нами потребностно-иерархический (матрешечный) подход к интеграции образов человека, общества и мира в формате современной научной парадигмы. [5].

Современная наука, международная администрация (ВОЗ) и религии, определяют человека как существо биопсихосоциальное, следовательно, имеющее биологические, социальные и духовные потребности. Содержание понятия разработал русский академик В.М.Бехтерев.[12] Термин предложил Engel G. [19]. Всемирная Организация Здравоохранения определяет здоровье как – состояние полного физического, душевного (духовного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Основные потребности человека надо не только определить, но и соединить между собой в действующую конструкцию, соотносить между собой по конфигурации, размерам, масштабам, по функциональной значимости, по целевой направленности, определить критерии нормативности. Мы представляем биопсихосоциальную, потребностно-иерархическую структуру человека в образе матрешки с нормативным возрастанием масштабов потребностей от биологических через социальные к духовным Рисунок № 5.[5,10]. Образ голограммы также корректен, потому что, в каждом проявлении человека эта закономерность сохраняется. Соотношение и иерархию

потребностей можно представить в виде секторов в круге или уровней в кубе или пирамиде (Маслоу). Образ матрешки отличается тем, что он замкнутый, более жесткий и однозначный, даже принудительный. Попытки изменить нормативное соотношение потребностей приводят к разрушению всей конструкции. Как, например, если внутренняя матрешка в укладке увеличится в масштабах или отклонится от оси, то это сожмет, деформирует и разорвет все последующие фигуры и разрушит всю матрешечную укладку на фрагменты.

Биологическая организация человека формировалась тысячи лет. Она стабильна и предназначена для обеспечения целостности и гармоничности человека в границах тела. Во все эпохи для обеспечения жизни и деятельности организм нуждался в одних и тех же строительных и энергетических ресурсах - воздухе, воде, еде, тепле, одежде и др. Их можно точно рассчитать по физиологическим и гигиеническим нормам.

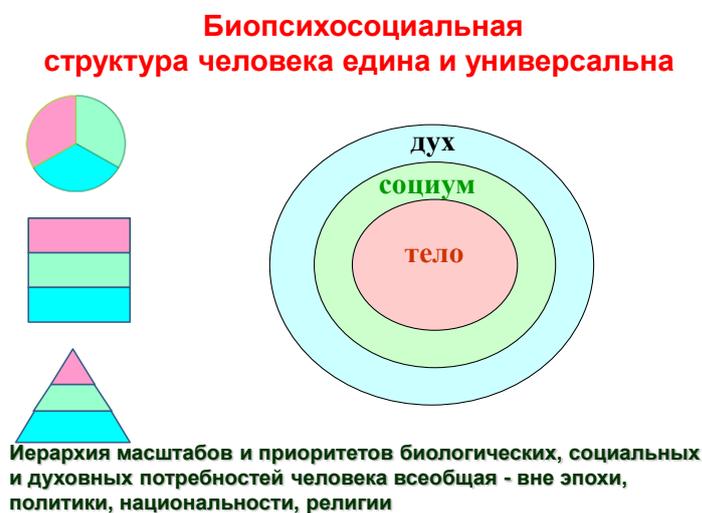


Рисунок № 5. Соотношение биологической, социальной и духовной составляющих в потребностно-иерархической биопсихосоциальной структуре человека

Масштаб биологических потребностей жестко ограничен потребностями поддержания внутреннего физического и химического баланса (гомеостаза). Как недостаточное, так и избыточное потребление даже самых полезных продуктов причиняет не пользу, а вред здоровью. Избыток белков ведет к подагре, жиров – к ожирению, углеводов – к диабету и ожирению, витаминов – к гипервитаминозам и т.д. Установлены гигиенические нормы всех параметров помещений - температуры и влажности воздуха, освещенности, интенсивности шума, вибрации, радиации и др.

В процессе воспитания и образования эти знания нужно давать людям и формировать у них навык добровольного ограничения потребления в соответствии с научно разработанными нормами и рекомендациями, для своего же блага, на основе разумного эгоизма. Биологическая составляющая жизни задана свыше, ее не выбирают. Люди, различающиеся по всем характеристикам, похожи по способу зачатия, рождения, дыхания, питания,

общения, размножения, смерти. Это уравнивает людей различающихся по финансовым, социальным, национальным, религиозным и другим признакам. Реализация этого положения в образовательной среде может быть использована для профилактики асоциального поведения.

Социальная организация жизни людей предназначена для обеспечения их целостности и гармоничности в пространстве общества.

Человеку нужны семья, друзья, профессия, образование, работа, деньги, отдых, развлечения, профессиональный и социальный рост, признание и соблюдение гражданских прав и законов, государство, власть и др. Масштаб этих социальных потребностей соответствует среднему контуру в матрешке. Он больше масштаба биологических потребностей, но он также достаточно определенный, и меньше масштаба духовных потребностей.

Любимая семья, одна любимая профессия, постоянное место работы и проживания, свой вид спорта, одна компания «старых» друзей, одна Родина, зарплата, позволяющая обеспечить запросы семьи в образовании, лечении, отдыхе и т.д. Эти социальные потребности стабильны и также естественным образом ограничены нижестоящими биологическими и вышестоящими нравственными потребностями человека. Но если биологическая и духовная организация человека жестко заданы свыше, то в социальной организации есть свобода выбора и высокая вероятность искушений. Люди вольны выходить за разумные границы потребления – проявлять чрезмерный эгоизм, жадность, безответственность, употреблять психоактивные вещества, обманывать, присваивать чужое и т.п. В социальной составляющей жизни происходят революции, войны, реформы, возникают новые религии и межконфессиональные конфликты, развивается преступность, коррупция и другие социальные феномены, разрушающие биологическую и духовную части жизни человека и общества.

Отрыв социальных потребностей от биологических и духовных потребностей, например, алкоголизация, курение, наркотизация, азартные игры, приводит к разрушению соматического и психического здоровья, социальной и нравственной деградации. Это подтверждают закономерности развития всех зависимостей.

Известно, что биологической потребности в приеме табака, алкоголя, наркотиков у людей нет. Употребление психоактивных веществ имеет социальную мотивацию – быть «как все», присоединиться к компании, приобрести желательные социальные характеристики – взрослость, самостоятельность, независимость и т.д. Вследствие такой социализации разрушается биологическое здоровье – появляются влечение, похмелье, гастриты, панкреатиты, гепатиты, циррозы, невриты, энцефалопатии, психозы, слабоумие, преждевременная смерть. Духовное и психическое здоровье при зависимостях от психоактивных веществ также неизбежно разрушаются. У потребителей развиваются эгоизм, эгоцентризм, лживость. Утрачиваются интересы и способности учиться, трудиться, быть социально нормативными и полезными. Нарастает психическая, социальная и духовная деградация. Это

положение также уравнивает людей различающихся по социальным, финансовым, национальным, религиозным характеристикам.

Освобождение социальных потребностей от контроля тела, души и духа, закономерно и неотвратно приводит к разрушению нормативности всей биопсихосоциальной структуры потребителя и общества. Потому что неспособность ограничить потребление нравственными, социальными и правовыми нормами порождает стяжательство, преступность, имущественное и социальное неравенство, коррупцию, социальную напряженность, нестабильность и другие внутренние угрозы национальной безопасности. Для сохранения здоровья людей и стабильности общества нужно школьников учить добровольно, на основе разумного эгоизма, сохранять нормативную иерархию масштабов и приоритетов биологических, социальных и духовных потребностей у себя и у других людей.

Бедность большей части населения России обусловлена не бедностью страны, а дефицитом честности, совести, справедливости, ответственности, то есть духовных потребностей, у меньшей, неправедно разбогатевшей части соотечественников

Духовная (душевная) организация человека предназначена для целостности и гармоничности человека в пространстве семьи, общества, человечества и Вселенной. У нее нет биологических, социальных, территориальных и временных границ.

Биологическая и социальная составляющие человека прекращают свое существование сразу после его смерти, а духовная составляющая личности живет намного дольше, пока о нем помнят люди. Есть множество примеров духовного бессмертия. Вошли в историю авторы великих научных открытий, врачи, полководцы, герои, писатели, скульпторы, художники, умершие сотни и тысячи лет назад. Их биологические и социальные характеристики совершенно не важны для потомков. У них вызывает интерес духовное наследие предков, сумевших ответить на «вечные» вопросы о смысле жизни, добре и зле, любви, счастье, подвиге..., точно и ярко выразить душевные переживания - чувства, мысли и образы в рукописях и творениях искусства, которые вызывают душевный отклик у потомков, воспитывают, учат, развивают их, направляют и приближают к вечным сакральным ценностям.

Духовность проявляется добровольным принятием и исполнением замысла Творца, создавшего человека по своему образу и подобию, и завещавшему любовь к ближнему, как к самому себе, доброту, милосердие; ответственность за детей, больных, стариков, за прирученных животных, за сохранение природы; нестяжательность, совесть, справедливость; способность смело и умело защищать семью, род, веру, культуру, традиции предков, страну. Дух никому не принадлежит, его нельзя отнять или уничтожить. Это проявление Бога. Духовность принимается добровольно. Многим она не нужна, потому что ограничивает возможности становиться богатыми и властными. Развитие духовности, восстановление совести и справедливости, является самым незатратным и в то же время самым надежным средством устранения коррупции, воровства, наркомании, алкоголизма, терроризма и других

современных пороков. Это соответствует национальным традициям русского народа, которому дано предназначение быть носителем и стяжателем Святого Духа. Запад предпочитает стяжать золото, «забывая» о духовных потребностях.

В нашей потребностно-иерархической, биопсихосоциальной структуре человека духовные (душевные) потребности образуют внешний контур, граничащий с Космосом, Вечностью (Богом). Духовность, а не социальный и не финансовый статус, определяет масштаб личности, цели и смыслы ее деятельности, стратегии и средства их достижения, оформляет всю структуру человека и общества. Идеология политической элиты Запада и современных прозападных российских чиновников ограничена рамками потребления и двойными стандартами его регулирования. В ней нет высоты, простора и красоты духовной составляющей. Она двухмерная – био-социальная, а не многомерная, как наша - био-психо-социо-духовная. Надо не Российскую идеологию сдавать, упрощать и опускать до западного стандарта, а наоборот Западную развивать и поднимать до Российской.

Если не игнорировать графический и звуковой образ слова «зап-ад», то он по созвучию ассоциируется с образами «западение» и «западня». В географическом смысле запад - направление, в котором исчезает солнце, свет и тепло, начинается ночь с определенными страхами и искушениями... В политическом смысле – западня (капкан, петля на шее из советников, кольцо из военных баз по внешним границам) для отнятия чужих богатств. Надо ли людям, имеющим образный язык и слух, стремиться туда и что-то переносить оттуда на территорию страны, над которой Солнце в зените 9 часов в сутки и у которой крупнейшие запасы всех природных и человеческих, душевных и духовных ресурсов? Социальная составляющая жизни народа под влиянием запада перестала соответствовать биологической и духовной, но это поправимо и, преимущественно, в сфере образования и культуры.

Потребностно-иерархический, трехуровневый, матрешечно-голографический, образ человека и общества ассоциируется с привычным образом солнечной системы, в которой орбиты планет входят одна в другую как матрешки, с образом планетарной модели атома и экстраполируется на множество биологических и социальных структур. Этот образ имеет большие перспективы использования в образовании для устранения последствий фрагментации образования реформами, интеграции человека в природу, социум, историю, культуру, вечность и восстановления естественных связей, взаимных переходов между ними, разорванных в результате реформ.

Потребностно-иерархическая, биопсихосоциальная структура человека является также инструментом воспитания целенаправленности, определяет стратегию, этапы и алгоритм развития и восстановления (адаптации и реабилитации) личности. Преодоление трудностей идет по этапам-уровням:

Биологические дефициты (болезни, травмы, врожденные пороки) компенсируются достижениями в социуме. Много примеров того, что люди с ограниченными физическими возможностями реализуются и самоутверждаются в профессиональной деятельности - становятся успешными и востребованными программистами, юристами, переводчиками и др.

Самостоятельно решают финансовые, бытовые, семейные и другие проблемы, опережая здоровых сверстников. Социальная дефицитарность компенсируется достижениями в вышестоящей духовной сфере – в творчестве и религии.

Духовное наполнение и развитие людей помогает преодолевать социальные и биологические проблемы, является наиболее эффективным, перспективным, мирным, гуманным, малозатратным направлением устранения основных угроз современной цивилизации – эгоцентризма, потребительства, алчности, коррупции, агрессии, терроризма, наркобизнеса и др.

Потребностно-иерархическая, матрешечная конфигурация нормативности человека и общества задана свыше. Мир один и един для всех. Его надо знать, признавать, принимать таким, каков он есть, учиться жить с ним в гармонии. Не надо от него бежать в опьянение, игры, работу и т.п. Это неадекватная стратегия адаптации к нему. Все равно никуда не убежишь, кроме как в иллюзии и самообман. Правильнее будет мир не отвергать, не делить, не разрушать, а сохранять и объединяться для этого. Развитие духовности перспективно для примирения и взаимопонимания, добровольного отказа от психоактивных веществ, от коррупции, от агрессии и терроризма.

Биопсихосоциальный подход является инструментом для анализа реформ в России и причин роста распространенности наркомании, алкоголизма, преступности, коррупции и других угроз национальной безопасности. Западные политтехнологи смогли переформатировать идеологию и психофизиологию у политического руководства, ослабить высшие психические, левополушарные функции, привести к власти правополушарных менеджеров с перевернутой иерархией биопсихосоциальных потребностей, у которых амбиции, власть, деньги, собственность стали приоритетными и самыми масштабными, а духовные (ответственность, совесть, справедливость) упразднились. Они стали проводить идеологические, политические, социально-экономические и другие реформы, которые привели к криминальной революции: смене социализма капитализмом, планового хозяйства диким рынком, советского тоталитаризма либеральной демократией. Духовная составляющая из национальной цивилизационной матрицы была устранена. Слуги народа отобрали у своего хозяина собственность, превратили его в покорного слугу, устремились к личному обогащению путем ограбления обманутого хозяина Рис. № 6

Рисунок № 6 иллюстрирует как в результате криминальной революции и реформ единый народ стал разделенным. Большая часть простого народа продолжает сохранять традиционную цивилизационную матрицу с приоритетом духовных потребностей над социальными и биологическими, как показано на левой половине рисунка. На правой половине рисунка представлена перевернутая иерархия масштабов и приоритетов потребностей, характерная для класса эффективных менеджеров. Обеспечить единство России в такой ситуации проблематично. Но нужно, так как она является основной угрозой национальной безопасности.

Последствия смены приоритетов потребностей в результате реформ

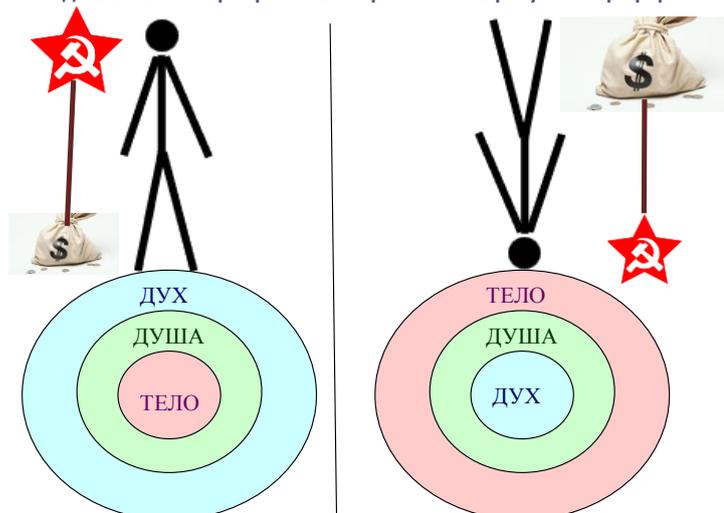


Рис. № 6 – Переворот потребностно-иерархической матрицы человека

Мотивация к освобождению от зависимостей при ее логическом развитии расширяется до мотивации справедливого устройства мира, достижения гармонии интересов человека, общества и государства. Мотивация к бегству от неприятной реальности в приятную нереальность с использованием психоактивных веществ исчезнет тогда, когда реальность станет приятной. Это уже не утопия. Основанием для оптимизма являются важнейшие государственные документы «Стратегия национальной безопасности Российской Федерации» [13] и Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» [3]. Высшая власть страны признает допущенные ошибки и называет их в призывах к нации сосредоточить усилия на укреплении внутреннего единства российского общества, на устранении коррупции, на обеспечении социальной стабильности, межнационального согласия и религиозной терпимости, устранении структурных дисбалансов в экономике и ее модернизации, на развитии человеческого потенциала.

Методика распознавания деструктивных информационно-психологических воздействий

Принятие вышеописанной биопсихосоциальной структуры человека для гармоничного приспособления к жизни требует мотивации к этому, а также знаний и навыков для реализации соответствующего образа жизни. Поскольку мы живем в деструктивном информационно-психологическом пространстве, в котором навязывается легкий, эйфоричный, игровой стиль жизни, наших соотечественников необходимо научить приемам самозащиты своего сознания от манипуляций. Для самостоятельного определения полезности-вредности информационно-психологических воздействий нами предложен 3-х этапный алгоритм, основанный на биопсихосоциальной структуре человека, описанной в предыдущей главе .[6,8].

1 этап распознавания деструктивных информационно-психологических воздействий – экзистенциальный

На этом этапе распознавания деструктивных информационно-психологических воздействий определяется приоритет одной из 3-х потребностей – биологической, социальной или духовной. Это очень просто сделать по характеристикам этих потребностей, представленным в предыдущей главе.

2 этап распознавания деструктивных информационно-психологических воздействий - социально-психологический,

На этом этапе определяется предлагающаяся стратегия поведения по классификации Хайма. Это тоже просто сделать, потому что классификация давно известна, доступна, представлена в интернете, подробно описана, широко используется. Приводим ее в форме таблицы № 2

| | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| Когнитивные стратегии | Эмоциональные стратегии | Поведенческие стратегии |
| | <i>Адаптивные</i> | |
| Установка собственной ценности | Протест | Сотрудничество |
| Проблемный анализ | Оптимизм | Альтруизм |
| Сохранение самообладания | | Обращение |
| | <i>Относительно адаптивные</i> | |
| Придача смысла | Эмоциональная разрядка | Компенсация |
| Религиозность | Пассивная кооперация | Конструктивная активность |
| Относительность | | Отвлечение |
| | <i>Неадаптивные</i> | |
| Смирение | Самообвинение | Активное избегание |
| Растерянность | Агрессивность | Отступление |
| Диссимуляция | Покорность | |
| Игнорирование | Подавление эмоций | |

По сути, это определитель прогноза успешности намерений. Он позволяет сознательно и самостоятельно, руководствуясь своими собственными интересами, выбирать стратегии ведущие к успеху и не использовать стратегий гарантирующих поражение.

Стратегии, ведущие к успеху в мотивировании на здоровый, трезвый образ жизни

Проблемный анализ. Человеку нужно воспользоваться корковыми функциями - разложить сложную проблему на составные части, оценить каждую часть и соотношения между ними. Определить главную задачу, программу действий, требующиеся ресурсы, источники их получения. Расставить приоритеты. Понять что действительно нужно, а от чего можно отказаться или отложить

Эта книга является примером анализа проблемы распространенности и устойчивости мотиваций ухода от реальности в состоянии опьянения у наших современников. Мы определили биологические, психологические, социальные и духовные составляющие этих мотиваций. Отметим основную роль двух факторов:

Во-первых - социально-экономической и морально-психологической несостоятельности большинства населения, сохранившего вполне комфортные для него совестско-социалистические стереотипы мышления и поведения, к чуждому, «вражескому» капиталистическому, рыночному, либерально-демократическому строю, против которого настраивали много поколений, но в реальности перемешались элементы всех формаций – коммунизма, социализма, капитализма, феодализма и рабства.

Во-вторых – навязывание средствами массовой информации и шоубизнеса стратегии бегства от реальности в алогольно-наркоманско-игровой стиль жизни, моды на саморазрушительное поведение, включающее употребление психоактивных веществ, крутые манеры, игнорирование нравственных, культурных и правовых норм,

В-третьих - заполнение информационного пространства правополушарными и подкорковыми развлечениями, викторинами, сериалами.

Сохранение самообладания – Это контроль за своим состоянием – чувствами, мыслями, мотивациями, словами, действиями и ситуацией; способность к целенаправленной деятельности, соблюдению нравственных, культурных и правовых норм. Для этого нужна интеграция всех психических функций и поведения.

У большинства наших соотечественников, получивших воспитание и образование в СССР, развиты левополушарные функции, имеются понятия коллективизма, дисциплины, ответственности и справедливости, понимание несерьезности и временности стратегии приятного саморазрушения, невозможности развития в этом направлении, уверенность в том, что умные, честные, знающие и деятельные люди в России есть. Президент дает замечательный пример самообладания, основанного на знаниях, опыте, мужестве, крепком здоровье, спортивной форме, доверии и любви народа, ответственности за нашу любимую Родину.

Установка собственной ценности. К успеху нужно быть психологически готовым, уважать себя, свой потенциал, способности, возможности, ресурсы для реализации самых честолюбивых притязаний. Это способствует оптимизму, уверенности, смелости и активности.

Добровольный отказ от всех вариантов саморазрушения является логичным продолжением признания собственной ценности. У нас есть все основания уважать наших предков, передавшим нам самую большую и богатую ресурсами территорию, нравственную культуру, передовую науку; победившим всех агрессоров. У каждого из нас есть потенциал стать героем нашего времени, укрепить и прославить свой род и Родину. Свое здоровье, возможность учиться, развиваться, добиваться успехов, побеждать - есть ценность, масштабы которой можно увеличивать на радость себе и людям. Ради этого можно бегом побежать к трезвости.

Протест. Это эмоциональная стратегия, которая мощно мотивирует, мобилизует, энергезирует, вдохновляет, направляет чувства, мысли и действия на устранение препятствий для комфортного, гармоничного состояния. Для этого политтехнологи создают образ врага, устраивают провокации, нагнетают страсти, создают протестные настроения для начала бунтов и революций. Надо уметь понять себя, свои потребности и обстоятельства, которые вызывают протест, четко определять и заявлять свою позицию, готовность к борьбе за свои интересы, иначе молчание будет расценено как знак согласия или слабость.

В книге мы постоянно стремились вызвать протест у читателей против всех форм саморазрушения. Раскрывали их ложность и вредность для потребителя, напоминали смыслы и способы естественных удовольствий. Отметим, что начинается выздоровление от всех зависимостей с протеста. Надо пьющего, курящего, наркомана, довести до того, что он завопит: «Я дурак, что ли? Что Я делаю? Зачем я себя гроблю? Нет, я не дурак! Не тряпка! Не дрянь!»... С этого момента начинается выздоровление. Здоровая часть личности отделяется от зависимой части и дистанцируется от нее. Этот протест нужно поддержать и правильно направить «Ты не дурак! Ты все понимаешь! Ты хочешь.... Ты сможешь...озвучить программу действий для выздоровления.

Оптимизм. Для достижения успеха необходима вера в успех, ощущение высокого потенциала ума, знаний, воли, сил, энергии, обаяния, способности развиваться и находить друзей. Оптимизм обеспечивает психологическое пространство для смелого и свободного мышления, поиска смелых решений, увеличения энергетических ресурсов для достижения цели. Оптимисты вызывают симпатию, желание зарядиться оптимизмом и объединиться для активных совместных действий.

Протест против зависимостей легко перевести в оптимизм. Каждому человеку доступны способы развития ума и воли, обретения новых знаний и навыков, достижения поставленных целей. Можно подобрать аргументы и факты для преодоления психологических барьеров, препятствующих

осознанию зависимостей и создать мотивации к сознательной трезвости себя и окружающих. Все ресурсы необходимые для этого у нас есть – знания, ум, совесть, «есть воля и смелость, чтобы стать героями», миллионы соотечественников-патриотов. Надо всего-лишь научиться жить своим умом и выполнять первую заповедь медицины «non nocere» - «не навреди». Использовать потенциал, данный нам Творцом и предками-победителями внешних врагов для освобождения от внутренних «освободителей» от совести, ума, всенародной собственности, денег, здоровья и жизни.

Альтруизм – стратегия поведения, способствующая увеличению формата цели, программы и ресурсов для ее достижения. Зависимости – болезни социальные. Больные страдают не в одиночку. Они причиняют ущерб здоровью и бюджету семье, близким друзьям, сотрудникам. Поэтому переход к трезвости будет благом для десятков людей. А если все зависимые станут трезвенниками, то вся страна, получит огромные ресурсы для развития. Средства, которые тратятся на лечение зависимостей и сопутствующих соматических заболеваний, на ликвидацию последствий – самоубийств, преступлений, дорожно-транспортных происшествий, пожаров, провалов по лед и др., на содержание наркологической службы, полиции, ГИБДД и т.д. можно будет использовать для улучшения жизни людей. Если помогать не только себе, а и другим людям, то масштаб и тяжесть собственных страданий становятся меньше, а положительных эмоций от благородных поступков, мотивации и энергии для их исполнения, становится больше. Удовлетворение высоких духовных и душевных потребностей компенсирует материальные потери. Появляются новые смыслы деятельности, приобретаются новые друзья и навыки, новые достижения и радости.

Обращение – В биопсихосоциальной структуре человека есть социальный компонент, то есть стремление к объединению и взаимодействию. В трудных жизненных ситуациях собственных ресурсов может оказаться недостаточно. Естественно обращение за помощью к другим людям. Можно найти такой вариант обращения, который вызовет у людей эмоциональный отклик, протест, пробуждение от спячки, озарение, вдохновение и подъем. Они услышат, присоединятся, проявят искреннюю человеческую солидарность, охотно помогут, при этом почувствуют себя значимыми и уважаемыми, станут единомышленниками. Для этого нужно суметь привлечь людей общими социальными и духовными интересами, выходящими за рамки личных интересов зависимых.

Эта книга является обращением ко всем соотечественникам – больным и здоровым, молодым и пожилым, детям и родителям, избирателям и избранным.

Сотрудничество – человек существо биопсихосоциальное, живет обществе. Индивидуальные запросы обычно сопрягаются с интересами других людей. Стремление к объединению в семьи, роды, племена, коллективы и т.д. естественно. Для этого создаются общественные организации и движения,

например, Международная академия трезвости, Союз борьбы за народную трезвость, клубы трезвости, общественные движения «Матери России», «Отцы России», волонтерское движение, объединения матерей наркоманов и др. Объединение ресурсов и усилий разных людей позволяет добиться больших успехов в решении индивидуальных и общих проблем.

Зависимости формируются и проявляются в социуме. Зависимые и созависимые нуждаются в сочувствии, внимании, понимании, информационной, методической и практической поддержке, в обсуждении проблем со специалистами, обмене опытом, то есть в совместном труде - сотрудничестве. В мотивировании наших соотечественников на трезвый образ жизни сотрудничают миллионы людей – врачей, психологов, педагогов, социологов, журналистов, депутатов, представители общественных организаций, полиции, социальной защиты, религиозных конфессий, администрации. Возможности для сотрудничества очень широкие. Это существенно повышает шансы на успех.

Относительно адаптивные стратегии мотивирования на здоровый образ жизни и трезвения

К относительно адаптивным стратегиям относятся те, которые дают субъективное облегчение при сохранении объективных дезадаптирующих обстоятельств, обуславливают сохранение привычной пассивной позиции в ситуации, требующей активных действий. Для мотиваций к трезвости эти стратегии только мешают.

Придача смысла – Эта стратегия блокирует протест, необходимый для эмоционально заряженных, активных, целенаправленных, последовательных действий, ведущих к успеху. Алкоголизации, наркотизации, курению можно придать разные смыслы – «быть как все», «все в жизни узнать», пройти какие-то испытания...В настоящее время они стали угрозой национальной безопасности и стали вызывать протест у государства и общества, усиление мер борьбы с потреблением психоактивных веществ. В этом положительный смысл негативных явлений.

Религиозность - Эта стратегия дает утешение и надежду, позволяет присоединиться к духовному потенциалу Веры, осознать греховность саморазрушения, взять на себя обязательства перед Богом избавиться от скверны, выбрать праведную стратегию жизни. Религиозные практики очень положительно влияют на состояние тела, души и духа. Существует много религиозных реабилитационных центров. Но церковь от государства отделена. Законы светского общества не совпадают с религиозными. Не все могут гармонично совмещать исполнение требований социума и религии.

Относительность – стратегия основанная на сравнении своего положения с положением других людей. Для сравнения в свою пользу всегда можно выбрать

тех кому хуже, тогда своя ситуация будет восприниматься положительно и протест не возникнет. Часто зависимые защищаются от критики сравнением себя с другими – более деградированными, утешаются тем, что они не такие и продолжают потребление психоактивных веществ. Мотивация сравнивать себя с людьми трезвыми и успешными у них не возникает.

Эмоциональная разрядка – стратегия отключения корковых функций, активизации подкорки и разрядка всех проблем – моральных, социальных, семейных и других через эмоциональные средства реагирования – слезы, рыдания, крик, истерики. Это облегчает интенсивность и напряженность негативных эмоций, на душе становится немного легче, но этого мало, так как улучшение чисто субъективное и временное, потому что ситуация от этого не изменяется. Алкоголизация, наркотизация, интенсивное курение часто используются для эмоциональной разрядки

Пассивная кооперация – стратегия уменьшения собственной ответственности и активности с переносом их на других людей, оказавшихся в похожей ситуации, получить сочувствие, сопереживание, ощутить солидарность. Когда на собрании общества анонимных алкоголиков или наркоманов страдающих зависимостями выслушают и пожалеют, им становится легче. Они не одни такие. У них появляется социальный ресурс, надежда, что люди им помогут справиться с трудностями. Но алкогольная и наркоманическая стигматизация сохраняется. Это ограничивает реализацию потенциала личности в пространстве здорового социума.

Компенсация – стратегия замены актуальной цели, которую трудно осуществить, на другую, не актуальную, но доступную для осуществления. Успехи на «другом» направлении дают удовлетворение, позволяют «сохранить лицо» и высокую самооценку. Например, зависимые после срыва, стараются сделать что-то полезное для семьи, навести порядок в доме, купить продукты, приготовить обед, чтобы оправдать себя и заслужить прощения. Но зависимость остается. Срывы повторяются.

Конструктивная активность – стратегия позволяющая занять человека на длительное время каким-то нужным делом. Для этого родители зависимых устраивают их на учебу или престижную работу, покупают им квартиры, машины, дачи, находят невест или мужей в надежде, что дети увлекутся семейной жизнью, захотят родить своих детей, а ради этого прекратят алкоголизацию и наркотизацию. Но, если собственные мотивации у детей не совпадают с родительскими, и дети не проявляют собственных усилий, то все хлопоты и расходы родителей оказываются напрасными. Семьи быстро распадаются, машины разбиваются, квартиры становятся притонами.

Отвлечение – стратегия переключения внимания с неприятных, травмирующих обстоятельств на приятные занятия, которые способствуют

возникновению положительных эмоций, приятных фантазий, новых планов, повышают самооценку, уверенность в себе. Одна пациентка – жена пьющего после скандалов с ним шла «лечиться» в магазин медовой одежды. Примеряла самые красивые шубы, «вертелась» перед зеркалом, нравилась себе, представляла себя состоятельной и привлекательной женщиной. После 4-й примерки забывала о неприятностях.

Неадаптивные стратегии мотивирования на трезвый, здоровый образ жизни

Смирение - принятие неприятной ситуации, отказ от протестных реакций, от попыток борьбы за свои интересы, убеждение себя в том, что все попытки бесполезны. Такова судьба. Надо терпеть, сколько хватит сил. Такие примеры встречаются у одиноких, соматически больных матерей алкоголиков. Физических, финансовых и психологических ресурсов для противодействия пьянству деградированных сыновей у них нет. Они молятся и готовы к любому исходу.

Растерянность – проявляется страхом, тревогой, отсутствием стратегии и плана действий, потому что недостаточно информации для оценки ситуации, для принятия решений и их выполнения. Дезадаптирующих факторов много. Ситуация неопределенная, взять ее под контроль нет возможностей. Нужных людей и средств нет. Человек остается дезорганизованным, психологически и поведенчески парализованным. Террористические акты утраиваются с целью дестабилизации психологической, социальной и политической дестабилизации.

У зависимых от психоактивных веществ и их родственников так бывает часто. Например, сын сел за руль в опьянении, совершил аварию, повредил несколько дорогих машин, оказался виновным, должен возместить материальный ущерб. Денег нет. Прав лишили. Без машины обходиться не может, так как теряет заработок и т.д.

Диссимуляция – стратегия самообмана. Когда родителям очень не хочется признавать очевидные факты о наркотизации детей, разрушающие их собственные позитивные представления о своих детях и о себе, как о хороших родителях, они для самозащиты своего Я, начинают убеждать себя и других в том, что ничего страшного не происходит, что единичный эпизод является случайным, что «все хорошо». Такое «притворство» и самоуспокоение создает условия для дальнейшего развития наркомании у детей.

Игнорирование – стратегия самозащиты. Родители занятые своими, важными для них делами, не хотят отвлекаться и перестраиваться на «чужие» проблемы взрослых детей. Не хотят видеть и слышать, «брать в голову» сообщения о пьянстве сына. «Он уже самостоятельный. Пусть сам за себя отвечает. Мы для него сделали все». Меры не предпринимаются.

Пьяные водители нарушают правила движения, не обращают внимания на дорожные знаки. В опьянении кора отключена. Критики к поведению нет.

Самообвинение – признание вины с отказом от попыток защиты своих интересов. Надо уметь признавать свои ошибки, уметь извиняться и просить прощения, но нельзя на этом застревать. Это не самоцель, а этап в развитии человека. После признания вины нужно восстановить нормальную структуру своей личности с высокой самооценкой и активностью в поведении, составить программу действий и начать ее выполнение. У зависимых от психоактивных веществ бывают депрессивные состояния, когда они чувствуют себя виноватыми и демонстративно признаются в этом. Этот момент нужно использовать для создания установок на лечение для искупления своей вины.

Покорность – стратегия принятия собственного поражения, сдачи своих позиций, подчинения обстоятельствам, отказа от своих интересов. В любой ситуации нужно помнить о ресурсах для ее преодоления. Какой-бы тяжелой не казалась судьба, нельзя допускать обрушения своей личности. Нужно оставаться человеком, сохранять структуру своей личности и искать способы борьбы за свои интересы.

Подавление эмоций – стратегия запрета на проявления чувств для сохранения своего социального «лица». В дезадаптирующих ситуациях нужно сохранять самообладание, но нельзя подавлять протестных эмоций, потому что они являются звеном и этапом приспособительных гормональных, вегетативных, энергетических и поведенческих реакций в структуре стресса. Подавление эмоций приводит обычно к развитию психосоматических расстройств. От подавления эмоций количество и тяжесть проблем только увеличиваются. Нужно находить приемлемый способ выражения эмоций.

Агрессивность – Стратегия выражения своего негативного отношения к неприятной ситуации без контроля за словами, интонациями и действиями, допускающая причинение вреда противнику.

Реализовать реакции на неприятности нужно, но при этом не следует допускать нарушений правовых, социальных и культурных норм поведения, которые обычно влекут дополнительные проблемы. Защищающегося человека представят виноватым и накажут за хулиганство или экстремизм и т.п., а обидчиков оправдают. Нужно сохранять самообладание и реализовать энергию эмоций в конструктивных действиях. Пьяные правонарушители, утратившие контроль за собой, часто на справедливые замечания отвечают бранью и деструктивными действиями, чем отягощают свою вину и наказание на последствия. В современных фильмах много агрессии, мотивирующей зрителей на воспроизведение такого стиля поведения.

Активное избегание – стратегия поведения, направленная на дистанцирование от проблем, чтобы «не портить настроения», не заводить

трудных разговоров, не создавать для себя стрессующих ситуаций. Проблема активно выталкивается из сознания. Например, родители не допускают мысли о том, что их сын употребляет наркотики. Находят какие-то объяснения и оправдания неадекватным поступкам. Успокаивают себя. Откладывают обсуждение острой темы. Эта стратегия поведения не исправляет существующего положения и не развивает личность. Формируется представление о собственной несостоятельности, снижается самооценка, ситуация затягивается.

Отступление – стратегия самосохранения ценой отказа от борьбы за свои интересы. Низкая самооценка. Убежденность в том, что сейчас сил для борьбы не хватит. Лучше подождать, посмотреть, может быть что-то изменится к лучшему. Например, жена пьющего, понимая, что она не сможет справиться с алкоголизацией мужа, не вступает с ним в конфликты. Чтобы себе не было хуже, никаких мер противодействия пьянству не предпринимает, не использует своих и чужих ресурсов. Такая стратегия ведет к нарастанию зависимости у мужа и дезадаптации у жены. Деструктивность телепродукции и шоу-бизнеса вызывает протест у большинства людей, но все отступают.

Повторим важный совет - Классификация стратегий совладания может использоваться как методика и инструмент для оценок содержания, смыслов, посылов, стратегий поведения, которые культурно предлагают в песнях, юмористических передачах, в фильмах, в тематических телепередачах «Пусть говорят», «Дом-2». «Давай поженимся» и др.

3 этап распознавания деструктивных информационно-психологических воздействий - психиатрический

На этом этапе определяется патогенетический механизм и клинический вариант психического или поведенческого расстройства, которое проиллюстрировано в телесюжете, песне, фильме, спектакле, рекламе и др.

Выше, в главе «Информирование о влиянии наркотиков на личность их потребителя» на странице 26 сказано о том, что структура психической деятельности у всех людей одинакова. Она складывается из 7 функций – восприятия, мышления, эмоций, интеллекта, воли, памяти и сознания. В норме каждая по отдельности присутствует и имеется взаимосвязь между ними. Их дифференциация сочетается с интеграцией на всех структурных и функциональных уровнях. При всех вариантах опьянения компоненты психики искажаются и разобщаются. Это иллюстрирует рисунок № 2

Использование этого рисунка для распознавания и квалификации деструктивных воздействий позволяет легко определить на какую психическую функцию направлено воздействие, а также на какой уровень их интеграции, то есть на разобщение функций между собой, между душой и телом, между личностью и обществом, между национальными и западными ценностями и т.д.

структура психики
сочетание дифференциации и интеграции



Дезинтеграция (разобщение) психических функций при любом опьянении



Рисунок № 2. Единство механизма и результата всех опьянений

Приведем примеры биопсихосоциального анализа песен

Пример №1

Сравнение биопсихосоциальных приоритетов и стратегий поведения в песнях о детях

| Конструктивная песня | Деструктивная песня |
|---|---|
| Взвейтесь кострами, синие ночи Мы , пионеры – дети рабочих Близится эра светлых годов Кличь пионера – всегда будь готов! | Короли ночной Вероны, Нам не писаны законы, Мы шальной удачи дети Мы легко живем на свете В нашей жизни то и дело Душу побеждает тело. |

Пример № 2

| Конструктивная песня | Деструктивная песня |
|--|---|
| Мечтать, надо мечтать Детям орлиного племени Есть воля и смелость У нас чтобы стать Героями нашего времени | Всем кто за нас в ответе Давно пора понять Мы маленькие дети Нам нужно отдыхать. |

В сравниваемых песнях герои дети, которые обозначают смыслы своей жизни и стратегии поведения

1 этап анализа – экзистенциальный

В конструктивных пионерских песнях приоритетны духовные потребности – служить Родине, приближать светлое будущее. В демократической песне приоритетны биологические потребности «тело побеждает душу», «нужно отдыхать»

2 этап анализа – социально-психологический

Стратегии поведения в пионерских песнях исключительно адаптивные – установка собственной ценности, сохранение самообладания, оптимизм, сотрудничество, обращение.

Развиты левополушарные корковые функции. Гармония и интеграция межполушарных, корковых и подкорковых функций.

Стратегии поведения в «демократических» песнях – пассивная кооперация, агрессивность, диссимуляция, игнорирование, компенсация, отвлечение – относительно адаптивные и дезадаптивные

Высшие левополушарные функции не развиты. Преобладают подкорковые функции.

3 этап анализа – психиатрический

В пионерской песни герои имеют нормативную иерархию биологических, психологических, социальных и духовных потребностей, поведение соответствует культурным и нравственным нормам. То есть, дети психически здоровы.

В демократической песне у героев есть симптомы расстройств личности и поведения. Они заявляют, что им не писаны законы, по ночам они ведут себя как короли – игнорируют социальные и нравственные нормы, ориентированы на легкий, потребительский, криминальный стиль жизни. Это симптомы расстройств личности (психопатий) асоциального, истерического, зависимого типа.

Пример №3

Сравнение биопсихосоциальных приоритетов и стратегий поведения в песнях о школе

| Конструктивная песня | Деструктивная песня |
|--|--|
| Школьные годы чудесные С книгою, с дружбою с песнею... Сюда мы ребятами с пеналами и книжками Входили и садились по рядам Здесь 10 классов пройдено И здесь мы слово Родина Впервые прочитали по слогам... Летят путями звездными Плывут морями грозными Любимые твои ученики... Тебя не забывали мы Как мать не забывают сыновья... Учительница первая моя | Нам учитель задает С иксами задачи Кандидат наук и тот Над задачей плачет Не гуляю я нигде Не дышу озоном Занимаюсь на труде Синхрофазатроном То ли еще будет Ой-е-ей Мудрых преподавателей Слушал я невнимательно. Все что ни задавали мне, делал я кое-как... |

1 экзистенциальный этап анализа

В советской песне о школе приоритетны духовные и социальные потребности

В демократической песне духовных и социальных потребностей нет приоритетны потребности биологические – отдых, прогулки, комфорт.

2 социально-психологический этап анализа

В советской песне преобладают адаптивные стратегии поведения – установка собственной ценности, самообладание, оптимизм, сотрудничество, альтруизм. Они воспитывают социально активных, позитивных людей, мотивируют на здоровый и нравственный образ жизни

Развиты левополушарные психические функции и соответствующие качества личности – патриотизм, альтруизм, героизм, смелость, трудолюбие, доброта, благодарность,

В демократической песне преобладают неадаптивные стратегии поведения – растерянность, игнорирование и саботаж учебы, смирение – не гуляю, не дышу, скрытая агрессия - слушал невнимательно, задания выполнял кое-как, активное избегание. Воспитывают эгоизм, индивидуализм, безответственность, инфантилизм. Такой учебный процесс исключает появление романтиков, героев и патриотов. Мотивируют не на здоровый образ жизни

Корковые левополушарные функции не развиты, преобладают подкорковые эмоции и мотивации

3. Психиатрический этап анализа

У героев советской песни все психические функции развиты и интегрированы. Поведение соответствует высоким социальным, культурным и нравственным нормам.

У героя сравниваемой песни имеются психопатологические симптомы: астения, тревога и страх – «то ли еще будет, Ой-е-ей», пассивного негативизма. То есть это дети с психическими расстройствами непсихотического уровня легкой степени выраженности.

Пример №4

Сравнение биопсихосоциальных приоритетов и стратегий поведения в песнях о девочках

| Конструктивная песня | Деструктивная песня |
|--|---|
| Встану рано по утру, по утру... Все я в доме приберу, приберу. Я полы подмету, вымою посуду, И воды принести я не позабуду, В тесто сахара добавлю, Пироги я в печь поставлю. Все сумею, все сумею, все успею сделать... Я умею нырять с берега крутого Если я побегу, обгоню любого... | Что сказать не знаю... Клевый вечер... Делать неча... Снег идет... По щекам бьет, бьет... Снежинки ртом ловила.. как дура... Болею очень... Температура... Девушки бывают разные Белые, черные, красные, Но всем одинаково хочется Чем-нибудь заморочиться |

Героини песен девочки подросткового возраста, живущие в разные эпохи – в советскую и рыночно-демократическую.

1. Экзистенциальный этап анализа

В конструктивной советской песне у девочки приоритетны высокие нравственные и социальные потребности.

В деструктивных песнях у девушек духовных и социальных потребностей нет.

2. Психосоциальный этап анализа

В советской песне

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.

В приведенной демократической песне девочка-героиня ленива и не образована. У нее отсутствует позитивный образ своего «Я» и будущего. Она обижена, ее бьют по щекам, она сломлена, растеряна, унижена.

Стратегии советской песни - установка собственной ценности, сохранение самообладания, оптимизм, альтруизм – адаптивные.

Стратегии демократической песни - смирение, растерянность, самообвинение, подавление эмоций, отступление – исключительно дезадаптивные.

3. Психиатрический этап анализа

В советской песне у героини все психические функции гармонично развиты и интегрированы, поведение социально адаптированное

У героинь демократической песни дефицит корковых функций и интеллекта, снижение настроения, социальная и трудовая дезадаптация.

Примеры ослабления и искажения психических функций:

Мудрых преподавателей слушал я **не внимательно**. Все что ни задавали мне **делал я кое-как**

Мои мысли мои **скакуны**. Эскадрон моих мыслей **шалых**

Я маленький, ниже стремени... Кони в яблоках летели не касаясь мостовой.

Баунти – ибуанти, снкерсы - уикерсы

Примеры разобщения психических функций – шизофренизации:

В поступках не было логики, но не умею жить по- другому

Я научу тебя смеяться, ты позабудешь про печаль и боль, ты будешь в облаках купаться

Я не слышу тебя, ты не слышишь меня

А когда я ее обнимаю, все равно я тебя вспоминаю

Примеры разобщения психических и соматических функций:

Напилася я пьяна, не дойду я до дома
Лети моя душа не оставайся, притяженья больше нет
Гложет сердце кручина, давит грудь подоконник

Примеры разобщения личности и общества

Я как бабочка порхаю над всем и все без проблем
Коротали мы ночи длинные не любимые с нелюбимыми
Я по жизни загулял словно в темный лес попал
Нам не писаны законы, мы ночной удачи дети, мы легко живем на свете
Для тебя безумный мир наш создан

Примеры разрушения национальной культуры

Я шоколадный заяц, я ласковый мерзавец
Тропикана женщина – горяча и бешена а внутри соленая как кровь
Убей мою подругу
Хочу я замуж, замуж хочу, Ты не бойся, я все оплачу.

Из примеров видно, что современные эстрадные песни являются инструментом для реформирования функций мозга и личности.

В нормативной, здоровой потребностно-иерархической биопсихосоциальной структуре человека и общества духовные и социальные потребности упраздняются, но биологические актуализируются.

Заключение

Саморазрушительное поведение наших соотечественников признано угрозой национальной безопасности России. Безопасность своей родной страны во все времена была приоритетной задачей государства и гражданского общества. Она всегда вызывала протест у всех патриотически мыслящих и чувствующих граждан, стремление разобраться в причинах опасности, сплотится для ликвидации угроз, задействовать в борьбе с врагами все свои нравственные, эмоциональные, интеллектуальные, волевые, и материальные ресурсы. Так было при внешних угрозах, когда понятно кто враг, где он находится, каким оружием нападения пользуется.

Саморазрушительное поведение в разных вариантах – курения, алкоголизации, наркотизации, суицидов, игнорирования правил безопасности на производстве, на дорогах, на отдыхе, на рыбалке; заивисимостей от игр, еды, кредитов, денег, власти, псевдорелигиозных сект, террористических организаций и др. причиняет ущерб гражданам и государству больше, чем внешние враги. Это признает и государство и гражданское общество. Но отклик на эти вызовы несравненно слабее, чем на внешние угрозы. На них нет массового, организованного протеста, нет достаточного единства между гражданами, общественными организациями и государством.

Противодействие этим внутренним угрозам сосуществует с их рекламой, с навязыванием населению саморазрушительного поведения в продукции радио и телевидения, шоу-бизнеса и рекламы. Судя по итоговым результатам - соотношению количества пьюще-выпивающих и убежденных трезвенников, а также по планам роста производства и продаж отечественных, качественных алкогольных изделий, - мотивации на цивилизованное, демократичное, замаскированное, культурное саморазрушение у граждан и государства выше, чем на трезвый образ жизни. Мы раскрыли единство механизмов и результатов всех вариантов опьянения, проявляющихся разобщением, ослаблением, искажением и разрушением биологических, психологических, социальных и нравственных составляющих человека, для создания мотиваций на добровольный отказ от употребления всех психоактивных веществ и их поведенческих аналогов.

За здоровый образ жизни голосуют все, но ограничивают его здоровьем тела, физкультурой, спортом, закаливанием, соблюдением гигиенических рекомендаций питания, воздуха, воды, одежды, жилья, экологии и др. Такие значимые составляющие здорового образа жизни, как психическое, психологическое и духовное здоровье, не осознаются и вытесняются. Повека признается наличие информационно-психологической войны с нашей страной, но эффективных ответных действий не предпринимается. Оценки угроз безопасности только от наркомании выросли от национальных до международных и цивилизационных, но адекватных, результативных мер для ее устранения не наблюдается.

Мы назвали угрозы личной и национальной безопасности, отметили, что меры для их устранения не достаточно эффективные. Мы объяснили, что это следствие полувековой, безответной информационно-психологической войны с нашей страной с целью переформатирования идеологии и психофизиологии, разобщения лево- и правополушарных функций, коры и подкорки, перевода на животный строй психики у наших соотечественников. Это, конечно, неприятно и возмутительно. Но у определенной части молодежи это произошло. Мы хотим вызвать протест против этого. Даже воспользовались приемами шоковой психотерапии для пробуждения сознания, для активизации левополушарных функций.

Для конструктивной реализации протестов против саморазрушения мы предоставили информацию о:

- биопсихосоциальной природе человека,
- нормативной иерархии его потребностей возрастающих от биологических через социальные к духовным;
- содержанию и структуре нормальной, здоровой психической деятельности; - психологических защитах;
- стратегиях совладания и поведения в дезадаптирующих ситуациях;
- методике распознавания деструктивных информационно-психологических воздействий для самозащиты от них.

Мы надеемся на то, что нам удалось создать у читателей системную мотивацию на трезвый, здоровый образ жизни в формате самозащиты от вредностей и личной ответственности за свое здоровье на основе разумного эгоизма. Собственная мотивация быть здоровым выше, чем чья-то. Мы привели много шокирующих примеров того, что социальное иждивенчество, надежда на виртуальных госслужащих, которые за нас все обдумают и ради нас все сделают наилучшим образом, а мы можем сохранять самый комфортный статус маленьких, любимых государством детей, является неадекватной. Надо самим знать и контролировать нейро- и психофизиологию воспитания и образования, информационно-психологических воздействий средств массовой информации, телевидения, рекламы и шоу-бизнеса. Этих знаний и навыков нет у наших соотечественников. Они беззащитны в информационной войне. Мы обращаемся с призывом распространять их среди своих пациентов, друзей и родственников. Масштаб угрозы – национальный, поэтому противодействие саморазрушению нужно расширять за границы профессиональной деятельности психиатров, психотерапевтов, наркологов, психологов и педагогов. Для этого нужно привлекать внимание к этой проблеме лиц обладающих административными, информационными, финансовыми ресурсами, принимающих ответственные решения, помогать им преодолеть «непонимание» угрозы цивилизации, по сравнению с которой борьба за собственное материально-социальное благополучие теряет смысл.

Осознание духовных общечеловеческих потребностей как высших, регламентирующих масштабы и способы удовлетворения социальных и биологических потребностей, и реализация этого принципа в реальной жизни каждого человека, семьи, коллектива и всех более сложных общностей людей,

может стать основой для согласия добровольного переформатирования управляемого хаоса в справедливый, гармоничный мир, в котором все будут ценны, нужны и дороги друг другу.

Основная литература

1. Авдюшин Г. С. «Наша система образования теряет свой суверенитет...» Обращение Межрегионального общественного движения «Межрегиональное родительское собрание» к Президенту России http://oodvrs.ru/sostoyanie_scheta_i_raskhody/ / 14.10.2015
2. Базарный В.Ф. «Почему наши дети не хотят жить?». «Знание-власть» 2012г. Концептуальное приложение к №560.
3. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»
4. Гундаров И.А. Демографическая катастрофа в России: причины и пути преодоления / Почему умирают русские/ И.А.Гундаров.-М.: Эксмо, 2004.-с 109-112.
5. Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите /А.М.Карпов. – Казань, 2008. - 224 с.
6. Карпов А.М., Семенихин Д.Г., Башмакова О.В., Герасимова В.В. Биопсихосоциальный алгоритм определения деструктивности информационно-психологических воздействий. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Психическое здоровье населения как основа национальной безопасности России» (Под редакцией проф. Н.Г.Незнанова, проф. К.К.Яхина, - СПб.-2012. С.63-64.
7. Карпов А.М., Герасимова В.А. «Биопсихосоциальный подход к анализу причин и проявлений девиантного поведения» // Психология девиантного поведения: междисциплинарные исследования и практика: сб. научных трудов Первой международной научной школы (Казань, 26-27 мая 2016 г.) под ред. А.И.Ахметзяновой.-Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2016. – С. 65-69.
8. Карпов А.М., Шмакова М.А., Башмакова О.В., Белоусова М.В, Герасимова В.В. «Запрос молодежи на противодействие шизофренизации информационно-психологической и административной политики» // Кирсановские чтения (сборник научных статей, выпуск III) Изд-во «Отечество», – 2015, - С.157-167
9. Кудрявцев Ю.М., Карпов А.М., Герасимова В.В., Башмакова О.В. «Научно-методический аспект обеспечения национальной безопасности в образовательной деятельности преподавателей ВУЗов» // Научный журнал «Казанская наука» № 1.-2016. - С. 8-13
10. Кудрявцев Ю.М., Карпов А.М., Герасимова В.В. Современные вызовы миру образования для создания образа мира. //Мир образования – образование в мире - 2016.-№ 4.-с.94-102
11. Малинецкий Г. Газета «ЗНАНИЕ-ВЛАСТЬ» (№461, октябрь 2009 г.)
12. Незнанов Н.Г., Акименко М.А., Коцюбинский А.П. Школа В.М. Бехтерева: от психоневрологии к биопсихосоциальной парадигме/ Н.Г.Незнанов,

М.А.Акименко, А.П.Коцюбинский. - СПб: ВВМ, 2007. – 248 с.

13 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации" Указ Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 года N 683

14.Положий В.С. Социальное состояние общества и психическое здоровье /Б.С.Положий// Руководство по социальной психиатрии./Под ред. Т.Б.Дмитриевой. - М.:Медицина,2001.-С.36-50.

15.Резолюция участников рабочего совещания депутата Государственной Думы Федерального Собрания РФ VI созыва, члена Комитета ГД по физической культуре, спорту и делам молодежи - Н.С.Валуева. Наркология №7, 2015

16. Стенограмма расширенного заседания Координационного совета по социальной стратегии при председателе Совета Федерации «Политика государства и общества в преодолении социально значимых проблем злоупотребления наркотиками» 02.04.2008г. Наркология. 2008 г. №8, с. 12 - 18

18.Чельшов Михаил Дмитриевич (высказывания депутата Государственной Думы Российской Империи) /Предисловие, составление и научная редакция профессора А.Н.Маюрова.- Казань, 2016.-104 с.

19. «Шаг за шагом к сознательной трезвости» (профилактика наркотизации «трудных» подростков на основе психологической самозащиты от агрессивной наркогенной среды) Профилактическая психолого-педагогическая программа. Карпов А.М., Герасимова В.В., Грязнов А.Н., Трошина Л.П. Сборник программ победителей II Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ. «Новые технологии для «Новой школы» - М. Центр практической психологии образования, 2010. с 29-35

17. Engel G. The Clinical Application of Biopsychosocial Model // The American Journal of Psychiatry.- 137:5 – 1980. – P. 535-544.