

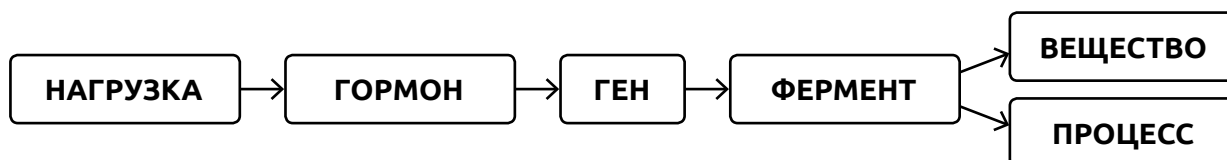


САМОЗАЩИТА ОТ ПЕССИМИЗМА

Зав. кафедрой психотерапии и наркологии
Казанской государственной медицинской академии –
филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ доктор медицинских наук,
профессор **А.М.Карпов**

МНОГИЕ ЛЮДИ, проходящие испытания разными жизненными трудностями, настолько устают и выдыхаются, что начинают считать свое положение бесперспективным, впадают в уныние. Им необходимо дать доступ к источникам ресурсов и оптимизма, создать мотивации на достижение самодостаточности, предложить программу действий, удовлетворяющую их возможностям и запросам, закрепляющую их оптимизм и самодостаточность, а также личную ответственность за результаты, предотвращающую уход в болезнь, в роль жертвы, в поиски хороших врачей и лекарств.

Для решения этой задачи нами более 25 лет используется алгоритм саногенеза (от латинского слова *sanus* - «здоровый» + греческого - *γενεσις* «происхождение, возникновение»), разработанный на основе трудов академика Н.М.Амосова. Он последователен, логичен и убедителен, как 6-членная система уравнений с одним неизвестным, представлен в виде формулы:



В формуле всего 6 основных узловых элементов, которые как звенья одной цепи, связаны между собой и образуют кольцо, функционирующее по принципу обратной связи. Схема предельно упрощена до узловых моментов для облегчения изложения смысловых связей между звеньями.

Первым звеном определена «нагрузка». Это абстрагированное обозначение функционирования человека – любой вид деятельности, а также бездеятельность.

Нагрузки могут быть самыми разными:

- **психическими** – интеллектуальными, словесными, информационными, эмоциональными, образными;
- **физическими** – двигательными, мышечными, тепловыми, холодowymi, звуковыми, световыми;
- **моральными** – обязательствами, ответственностью, «давлением» на совесть и чувство долга;
- **социальными** – принуждением, контролем, надзором, ограничением свободы, отсутствием возможности уединения и т.д.

Обычно они сочетаются и действуют в комплексе.

НАИБОЛЕЕ демонстративен пример с физическими нагрузками. Если человек, недовольный своим здоровьем и фигурой, начнет заниматься физкультурой с достаточно интенсивными нагрузками, то в его организме возрастет потребность в энергии, выносливости, физической силе. Активизируются механизмы адаптации и саморегуляции. Появятся продукты обмена веществ, которые станут сигналами для эндокринных клеток, которые повысят продукцию гормонов, в частности, гормона роста, инсулина, глюкокортикостероидов, андрогенов и др., необходимых для решения возникших задач.

Из 30 тысяч генов одновременно работают только 10%. 90% генов у нас в резерве. Мы их можем активизировать и получить много замечательных качеств. Это основание для оптимизма. Гены можно активизировать словом, мыслью, образом, мечтой.

По алгоритму саногенеза гормоны активируют «востребованные» гены, от которых начнется синтез нужных ферментов. Ферменты осуществляют синтез «веществ», в том числе структурных и ферментных белков, что проявится увеличением объема и силы мышц, укреплением связок и костей, а также активируются процессы повышения выносливости, работоспособности, скорости движений и т.д.

В чем огромный воспитательный, образовательный и мотивационный ресурс этой концепции?

Она интегрирует человека в природу и время, связывает с Творцом. Кто придумал алгоритм саногенеза? Он был до человека, он есть в организмах животных и растений. Он был всегда и всегда будет. Знаем мы о нем или не знаем, хотим или не хотим ему «подчиняться», он всегда себя проявляет, и никто не может его отменить. То есть, это вечная истина, объективный закон, распространяющийся на всех без исключений – на пациентов и врачей, на прихожан и священников.

Формула саногенеза универсальна – распространяется на все живое. «Нагрузки» общего космоса – смены дня и ночи, времен года, конкретизирующиеся в нагрузки светом и темнотой (электромагнитными волнами разной частоты, длины и амплитуды), теплом и холодом, – общие для растений, животных и людей и объединяют их на уровне синтеза аналогичных гормонов, активных генов, количества и активности ферментов.



Из этого факта вытекает ряд значимых рекомендаций.

- **Гражданам необходимо питаться сезонными продуктами местного производства**, потому что в них биохимические процессы синхронизированы и гармонизированы с аналогичными процессами в организме человека.
- **Соблюдать естественные суточные ритмы.** Ведь они всегда были и будут. В ночное время у всех живых организмов происходит настрой на снижение активности, отдых. Противодействовать отдельному человеку вечным космическим ритмам – это неразумный и наказуемый вызов природе.



Формула саногенеза замкнутая, самодостаточная и саморегулируемая. В ней нет разрывов, посредников, начальников, нет места для рынка и обмана. Это пространство правды и чести.

Какая «нагрузка» дается, такой «результат» и получается. Если прикладываются собственные воля, ум, мышление, чувства, память, целеустремленность, труд, то желанная цель достигается. Если собственные усилия только обсуждаются, создается видимость системной работы, которая перекалдывается на других людей, допускаются попытки купить результат, то мечта не осуществляется. Обмануть можно только самого себя.

Уставшему, готовому принять поражение человеку, нужно объяснить, что все слагаемые формулы успеха – это слагаемые инструментов и алгоритма саногенеза, доступ к ним имеет только он. Потому что гены, гормоны, ферменты, вещества, из которых образуются клетки и органы, синтезируются в его организме, и все «процессы» происходят также в клетках, тканях, органах и системах его организма. Никто кроме нуждающегося в помощи не имеет к ним доступа, даже врач. Поэтому не надо ждать результата от кого-то. Надо себя «нагрузить» искренним желанием быть здоровым, умным, умелым, успешным, составить программу собственных действий и осуществить их.

Формула саногенеза дает свободу выбора своей мечты, целей, задач и способов их достижения. Она же возлагает ответственность за результат на мечтающего. Если результат слабый, значит, он недостаточно нагружал себя или выбрал не те нагрузки, значит, нужно подбирать другие, более адекватные. Информирование о саногенезе приносит большую пользу выдохнувшимся людям. Они начинают ценить жизнь, как чудо, как Божий дар, осознавать себя обладателями огромного потенциала развиваться в выбранном направлении, управлять своим здоровьем, характером, умом и поведением. Это повышает самооценку и качество жизни, способствует формированию самодостаточности, гармоничности, обоснованного оптимизма и успешности.

Выдающиеся примеры преодоления травм, ран, болезней, старения, стрессов, которые дали нам известные соотечественники – Г.Н.Сытин, Г.А.Шичко, Ф.Г.Углов, Н.М.Амосов и другие, убеждают нас в реальной эффективности механизмов саногенеза. Они всем доступны, бесплатны и адекватны для использования в структуре самооздоровления и самовоспитания.

**Наша книга «Саногенетическая саморегуляция»
также имеется в интернете в свободном доступе.**

