

КАЗАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ –
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РМАНПО МИНЗДРАВА РОССИИ

САНОГЕНЕТИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Учебно-методическое пособие

Казань, 2021 г.

УДК 615.851
ББК 53.57
С 18

Печатается по рекомендации Методического Совета
«Казанская государственная медицинская академия» –
филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России

Авторы-составители:

Карпов А.М., Набиуллина Р.Р., Кирюхина М.В., Белоусова М.В.,
Шмакова М.А., Башмакова О.В., Герасимова В.В.

Рецензенты:

Яхин Каусар Камирович – д.м.н., профессор кафедры психиатрии и
медицинской психологии ФГБОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России

Бодрова Резеда Ахметова – д.м.н., профессор, зав. кафедрой
реабилитологии и спортивной медицины КГМА – филиала ФГБОУ ДПО
РМАНПО Минздрава России

Карпов А.М., Набиуллина Р.Р., Кирюхина М.В. и др.

С 18 Саногенетическая саморегуляция: учебно-методическое пособие /
А.М. Карпов, Р.Р. Набиуллина, М.В. Кирюхина и др. – Казань:
ИД «МеДДоК», 2021. – 40 с.

ISBN 978-5-6046634-7-9

В пособии раскрыты мотивации, инструменты и алгоритмы профессиональной деятельности врача психотерапевта, содержание и сценарий беседы с пациентами, сконцентрированы теоретические знания и методики саморегуляции психического и соматического состояния здоровых людей, а также имеющих расстройства доклинического уровня. Предпринята попытка интегрировать психотерапию в единую мировоззренческую конструкцию – голограмму Мира на всех уровнях организации: молекулярного строения ДНК, структурно-функциональной организации клетки, алгоритма саногенеза на уровне организма, био-психо-социо-духовной структуры человека и человечества, законов, объединяющих физические, биологические, психологические, социальные, политические и идеологические составляющие жизни.

Пособие представляет интерес для психиатров, психотерапевтов, наркологов, неврологов, педиатров, психологов и заинтересованного круга специалистов.

© Коллектив авторов-составителей, 2021

© Казанская государственная медицинская академия, 2021

ISBN 978-5-6046634-7-9

© ООО «Издательский дом «МеДДоК», 2021

Содержание

Предисловие авторов	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
1.1. Слагаемые работы психотерапевта	6
1.1.1. <i>Вариант позитивного начала консультации</i>	8
1.1.2. <i>Определение концепции болезни и ее коррекция</i>	10
1.2. Саногенез – источник ресурсов и оптимизма	12
1.3. Био-психо-социо-духовная концепция человека	15
1.4. Механизмы материализации психотерапии	18
1.4.1. <i>Психофизиологическое направление Г.Н. Сытина и Г.А. Шичко</i>	18
1.4.2. <i>Материализация психотерапии на уровне волновой генетики П.П. Горяева</i>	21
1.4.3. <i>Материализация психотерапии на уровне структуры воды</i>	23
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Авторская методика «Саногенетическая саморегуляция» профессора А.М. Карпова	26
2.1. Сценарий сеанса саногенетической саморегуляции (СГСР)	26
2.1.1. <i>Постановочная, словесная (содержательная, смысловая), произносимая, темповая и программирующая составляющие проведения сеанса саногенетической саморегуляции</i>	26
2.1.2. <i>Вариант речи ведущего</i>	27
2.1.3. <i>Биологическое обоснование саморегуляции</i>	27
2.1.4. <i>Программирование материализации процессов улучшения соматического здоровья</i>	28
2.1.5. <i>Программирование материализации процессов улучшения психического здоровья</i>	30
2.1.6. <i>Создание идеального образа на основе нового ансамбля генов</i>	32
2.1.7. <i>Программирование на каждый новый день</i>	33
2.1.8. <i>Программирование на здоровый, комфортный сон</i>	33
2.1.9. <i>Программирование здоровья на всю жизнь</i>	34
2.1.10. <i>Завершение сеанса</i>	35
Заключение	37
Список литературы	38

Предисловие авторов

Учебно-методическое пособие является ответом на запросы укрепления здоровья населения в эпоху информационного, идеологического, административного, финансового кризиса. Очередные испытания и разочарования качеством управления здравоохранением, результатами его оптимизации, повышают мотивацию людей на самодостаточность, которая обретается фундаментальными (не фрагментарными) знаниями, восстанавливающими единство человека с Миром – Богом, Природой, Культурой и Наукой.

Много наших современников самостоятельно изучают актуальные для них вопросы медицины, фармакологии, реабилитации, питания и др. с использованием информационных ресурсов интернет. В обществе сформировался запрос на повышение качества образования, на системные и прикладные знания, а также на овладение естественными, доступными и незатратными способами оздоровления, которые в рыночном обществе вытесняются высокотехнологичными и дорогостоящими медицинскими услугами.

В пособии предлагается инновационная концепция оздоровления, основанная на мультидисциплинарном, голографическом, био-психо-социо-духовном подходе, обеспечивающем теоретическое обоснование для обретения искомого гармоничного единства людей, разобщенных по идеологическим, социальным, экономическим, финансовым, административным, психологическим, биологическим и другим позициям. Разобщенные люди могут объединиться добровольно только на основе общих ценностей, идей, знаний, интересов, угроз, ресурсов, целей, а также программ, технологий и инструментов для их достижения.

Предпринята попытка актуализации и соединения знаний о здоровье, распространяющихся на всех людей; всем в полной и равной мере доступных, бесплатных; устраняющих конфликты, формирующих оптимизм, дающих свободу выбора целей и способов их достижения за счет имеющихся у каждого ресурсов, данных свыше по факту рождения Человеком.

К таким знаниям мы относим знания о ДНК, которой обладают все люди; о языке, смысловом содержании слов, возможности самому выбирать слова, формулировать свои суждения, мысли, желания, мечты; о связи между генами и словами – волновой генетике,

разработанной П.П. Горяевым, установившим словесную, текстовую структуру ДНК и возможности адресного воздействия словами на гены, которое обеспечивает превращение информационных волновых воздействий в биологические процессы.

Осознанию единства людей способствует концепция голографической (матрешечной) структуры Мира на всех уровнях его организации: атома, молекулы ДНК, клетки, организма, био-психо-социо-духовной структуры человека, матрицы семьи, рода, народа, природы, планеты Земля, Вселенной...

Это очень позитивная, психотерапевтическая концепция-метафора, дающая основание надеяться на то, что известные планы устранить 7 миллиардов неперспективных людей, изменить геном человека, создать вид «служебных людей» – биороботов, и других перезагрузок мира, не смогут осуществиться, потому что, голограмму невозможно изменить. Любая часть, фрагмент, осколок голограммы сохраняет всю ее структурно-функциональную организацию. А первичная голограмма – Бог, сотворивший Человека по своему образу и подобию, давший заповеди, регламентирующие удовлетворение человеческих потребностей по определенной иерархии – высшие – духовные, контролируют последовательно: социальные, психологические и биологические потребности.

Пособие раскрывает и предоставляет для широкого применения авторскую методику профессора А.М. Карпова «Саногенетическая саморегуляция», реализующую интегративный, мультидисциплинарный, био-психо-социо-духовный подход в развитии психотерапии.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Слагаемые работы психотерапевта

Высокий профессиональный уровень психотерапевта нарабатывается годами работы. Он включает гармоничность и естественность самочувствия, речи и поведения врача, свободу творчества с использованием точных и емких слов и суждений, искренних чувств, резонирующих интонаций, ненавязчивой демонстрации единства с источниками спокойной мудрости, духовной силы, простоты и величия, доброты, оптимизма и уверенности в победе над страхами, страданиями, сомнениями и неизвестностью.

Личностной предпосылкой врача-психотерапевта для раскрытия себя и пациентов является неисчерпаемый ресурс Отеческой любви к людям, проводником которой является врач, безусловное принятие и искреннее желание помочь своим собратьям-соотечественникам. В трудных, стрессовых ситуациях при наличии опасностей, люди становятся как дети (у них подкорковые функции доминируют над корковыми), они ищут защитника и спасателя – мудрого и сильного человека, аналога отца или матери, и бессознательно переносят этот запрос на врача. В большей степени это свойственно больным, нуждающимся в заботе и помощи, что определило «семейные» названия должностей медработников – нянечка, медсестра, медбрат.

Врачу для соответствия запросам пациентов нужна уверенность как в своих способностях помогать обратившимся людям, так и в способностях мотивировать их на актуализацию и мобилизацию их ресурсов для развития личности, а также ресурсов близких людей и специалистов – носителей знаний, культуры и духовности.

Работа психотерапевта включает структурированное наблюдение, охватывающее выражение лица, глаз (глазодвигательные паттерны), позу, положение рук и ног, выбранную дистанцию, громкость голоса, темп речи, подбор слов, частоту и глубину дыхания, покраснение-побледнение лица, капелек пота, мышечных зажимов, двигательной скованности, суетливости, тремора; адекватности косметики, украшений, религиозных символов, цвета и формы одежды и других характеристик эмоционального, социального, духовного состояния человека.

Опыт работы способствует выработке каждым врачом своего скоростного алгоритма обследования пациента, созданию умозрительного аналога магнитно-резонансного томографа, позволяющего врачу резонировать с каждой характеристикой пациента, «сканировать» личность по разным параметрам и направлениям. С первых секунд общения с пациентами врачи делают «срезы»:

- функционального состояния всех психических функций: восприятия, эмоций, воли, внимания, мышления, интеллекта, памяти, сознания;

- всех вариантов этиологии психических расстройств – психогенных, эндогенных, экзогенных, органических (сосудистых, травматических, токсических, атрофических), конституциональных, личностных;

- уровня глубины и тяжести психического расстройства – непсихотического, психотического, дементного;

- временных, динамических характеристик расстройства – острого или хронического;

- признаков социальной опасности, необходимости госпитализации и надзора;

- функциональной активности нейромедиаторных систем: дофамин-, серотонин-, адрен-, ГАМК-, холинергической и др.

Врач с первого взгляда включает свой персональный, профессиональный внутримозговой «магнитно-резонансный томограф» и «компьютер» с алгоритмом системного исследования пациента для:

- многоканального сбора информации о пациенте – возраст, пол, род занятий, образование, социальное положение, семейный статус, работа, зарплата, жилье, любимые занятия, источники удовольствий, причины неприятностей, главные ценности, ресурсы, проблемы;

- сравнения всех установленных характеристик его личности с психологическими, социальными, культурными и моральными нормами его окружения, воспитания, образования, жизненного опыта; степень их конгруентности,

- определения гармоничности взаимодействия каждого из структурно-функциональных элементов психики, поведения и социального функционирования между собой и с теми конструкциями, частями которых они являются,

– определения соразмерности и гармоничности желаний и возможностей, притязаний и действий для их реализации, адекватности структуры и масштаба запросов с имеющимися возможностями, границ своих собственных ресурсов и ресурсов других людей.

Врач «просчитывает» пациента по многим осям, векторам, уровням, сферам, решает систему уравнений с множеством неизвестных, не пользуясь вычислительной техникой, помощью программиста, в условиях ограниченного времени консультирования.

Таким образом, работа врача требует фундаментального образования, развитого, четкого, быстрого мышления и достаточного времени. По мере накопления знаний и опыта совершенствуются алгоритмы мышления и интуиция, и работа становится более интересной, любимой и эффективной.

1.1.1. Вариант позитивного начала консультации

На первой встрече нужно присоединиться к пациенту, создать безопасное, комфортное пространство для раскрытия проблем и ресурсов личности. Первые вопросы обычные:

- Как Вас зовут?
- Сколько вам лет?
- Чем Вы занимаетесь? Учитесь или работаете?

А далее отходим от стандарта. Не спрашиваем о жалобах и проблемах, переносим эту неприятную часть беседы на задний план, а сразу переводим клиента в пространство позитива и ресурсов.

- Скажите, что хорошего в Вашей жизни?
- Каких успехов Вы достигли?
- Какие Ваши способности и таланты Вы уже раскрыли?
- А какие таланты еще предстоит раскрыть?
- В каких сферах?

Если говорят, что талантов нет никаких. Жизнь самая обычная, нет ничего интересного.

Возражаем: Так не бывает. Все люди талантливы. Не все смогли себя раскрыть, но это поправимо.

Скажите, что Вы любите делать? Что доставляет Вам удовольствие? Что для Вас является главной ценностью? Эти неформальные вопросы интересны и комфортны для обратившихся, признается их индивидуальность, право на удовольствия и духовные потребности. Для врача они диагностические и стратегические –

определяют высшие ценности, приоритетные и актуальные потребности, их масштаб и иерархию.

Женщины часто говорят: «У меня есть семья, хорошие дети».

Поддерживаем ее, соглашаемся, что семья и дети – это действительно важнейшая ценность. В том, что дети хорошие, проявились и раскрылись, Ваши заслуги и способности – любить и трудиться.

Школьников и студентов спрашиваем о том, какие образовательные предметы им нравятся, чем они увлекаются, что делают с интересом и удовольствием, за что их хвалят? Какую профессию они выбрали? В какой сфере деятельности они себя чувствуют на своем месте? Что им нравится?

Вопросы о деятельности для пациентов более комфортны, чем прямые вопросы об их личности, и позволяют раскрывать личность, не нарушая ее границ.

В этих вопросах мы проявляем интерес и уважение к людям, признаем их достоинства, одобряем, повышаем их самооценку, раскрываем ресурсы, обозначаем био-психо-социо-духовную структуру личности и нормативную иерархию потребностей. На эти вопросы обычно охотно отвечают, увлекаются.

Нередко родители, присутствующие на консультации, расслабляются, избавляются от «комплексов» и тревожных опасений. Их концепции болезни ребенка корригируются. Предположения о наличии серьезного психического расстройства отвергаются. Оценка ими себя как хороших родителей становится более уверенной, они чувствуют облегчение и удовлетворение от консультации.

В беседе с пациентом формируем позитивное впечатление о нем, отмечаем, какими ресурсами он обладает для достойной жизни: семьей, жильем, необходимыми материальными благами, наличием друзей, возможностями получать удовольствие от общения, прогулок, занятий спортом, музыкой, творчеством, а также возможностями получить образование, профессию, создать свою семью, осуществить свои мечты и т.д.

Высказываем свое мнение о том, что пациент является носителем ряда способностей, обладателем большого потенциала для успешной самореализации.

Резюмируем, что при имеющихся способностях, возможностях и условиях ему можно жить и радоваться. С положительными оценками ряда характеристик своей личности и ее потенциала люди

соглашаются. Это улучшает их настроение, успокаивает, повышает доверие к себе и врачу, готовность с ним общаться.

Достигнув этой позиции осторожно, с психотерапевтической анестезией, переходим к проблемам пациента. «У вас практически все есть, чтобы жить и радоваться, но чего-то не хватает. Давайте разберемся, каких составляющих Вам недостаточно для гармоничной жизни, и найдем способ их обретения».

Причины расстройств могут быть биологическими, например, переутомление, недосыпание, нарушения в работе организма, которые можно установить и поправить с помощью отдыха, диеты, физкультуры, закаливания, медицинской поддержки.

Причины могут быть психологическими, например, конфликтные отношения с близкими людьми. Их тоже можно выяснить, обсудить и поправить.

Часто нам не хватает каких-то знаний и навыков. Их тоже можно обрести.

1.1.2. Определение концепции болезни и ее коррекция

На этом этапе беседы выясняем концепции болезни и ее решения путем уточняющих вопросов, предположений, суждений, утверждений, определяем какие слова, поступки, ситуации «задели» пациента, пробили барьеры его адаптации, создали представление об угрозе его личным интересам, вызвали чувство страха, привлекли и зафиксировали внимание.

Все «минусы» нужно перевести в «плюсы». Объясняем позитивное значение чувства страха. Оно насколько неприятное, настолько и необходимое для сохранения жизни. Жизнь – главная ценность для человека, поэтому, когда для нее возникают угрозы, активизируется страх, как сторожевой пес, который начинает гавкать, суетиться и вынуждает человека направить внимание на определение опасности, мобилизоваться на ее устранение. Своего пса надо не бояться, тем более, подчиняться ему, но уважать за бдительность. Человеку разумному надо сохранять главенство высших корковых функций своего мозга – сознания, мышления, ума, контроля, над подкорковыми эмоциями и мотивациями. Отрицательную эмоцию страха нужно переделать в положительную эмоцию благодарности своему «охраннику», сказать ему «спасибо за предупреждение», восстановить спокойствие и самообладание, включить «мозг» (кору), установить причину появления и динамику формирования страха.

Чувство страха сопряжено с функциями мышления и памятью. Поскольку человек по определению разумный, то страх нужно победить разумом, атаковать его с самых стратегически выгодных позиций – с высоты «**высших** корковых функций» разгромить очаг, находящийся в подсознании. Провести психофизиологический анализ отношений человека со страхом с целью оторвать «собачье» чувство страха от личности и жизни пациента, создать защитный барьер, прослойку «ума», между очагом страха и человеком. Раскрыть концепцию болезни пациента и предложить концепцию ее устранения, наполнить ее позитивными мыслями и образами, смыслами и программой действий.

Проводим структурно-функционально-динамический анализ формирования дезадаптирующего переживания, объясняем пациенту последовательную цепочку субъективных переживаний: страх – мысль – образ – память – ожидание повтора угрозы и ее расширение.

То есть, при генерализации чувства, недостаточном контроле над ним, ему подчинились высшие функции мышление и память, затем появились новые паттерны защитного поведения. Объясняем пациенту, что в его системных, логичных представлениях об угрозе присутствуют реальные факты, но преобладают не они, а субъективные суждения и переживания. Согласимся с тем, что в его суждениях есть логика, потому что он, безусловно, умный. Подчеркнем это его важное достоинство. Как умный человек, он должен проявить свой ресурс логично мыслить и прийти вместе с врачом к выводу о том, что психологическую конструкцию угрозы он создал сам.

Допустим, что реально был какой-то неприятный, неожиданный и непонятный факт. Его надо было сразу же проанализировать. Может быть, это была случайность, не имевшая к пациенту никакого отношения. Получилось так, что положительные качества его личности – наблюдательность, бдительность, развитое воображение и мышление, хорошая память и ответственность – создали в его психике образ угрозы, которого он сам испугался и испортил себе жизнь. Поэтому конструкцию угрозы нужно демонтировать. Убрать страх, переключить внимание и мышление на полезные и приятные дела, добиться успехов. Угроза забудется, проблема исчезнет.

В результате консультации отмечаем достоинства личности пациента, его внешности, планов, повышаем самооценку, вдохновляем, даем рекомендации, как стать лучше.

1.2. Саногенез – источник ресурсов и оптимизма

Пациенту нужно дать доступ к источникам ресурсов и оптимизма, создать мотивации на достижение самодостаточности, предложить программу действий, удовлетворяющую его возможностям и запросам, закрепляющую его оптимизм и самодостаточность, а также личную ответственность за результаты, предотвращающую иждивенчество и потребительство в отношениях с врачом.

Для решения этой задачи нами более 25 лет используется алгоритм саногенеза, 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:

$$\text{Нагрузка} - \text{гормон} - \text{ген} - \text{фермент} < \begin{matrix} \text{вещество} \\ \text{процесс} \end{matrix}$$

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, 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.

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 воспитательной, 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.

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 слишком дерзкий, 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 перекладывается на других людей, допускаются попытки купить результат, то мечта не осуществляется. Обмануть можно только самого себя.

Пациенту нужно объяснить, что все слагаемые формулы успеха – это слагаемые инструментов и алгоритма саногенеза, доступ к ним имеет только он – пациент. Потому что гены, гормоны, ферменты, вещества, из которых образуются органоиды клеток, клетки и органы, медиаторы и рецепторы синтезируются в его организме, и все «процессы» происходят также в клетках, тканях, органах и системах его организма. Никто кроме пациента 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 пациента. 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 нашим пациентам. 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.

С 2008 года мы каждому клиенту и пациенту дарили книгу «Здравствуйте, если хотите», с 2014 года ее главу в виде брошюры «Алгоритм и инструменты управления здоровьем». В настоящее время даем электронные версии. Они имеются в интернете в свободном доступе.

1.3. Био-психо-социо-духовная концепция человека

Людям, обращающимся к психотерапевтам, нужно понять себя и других, разобраться, в чем сходство и различия между людми. Какими они должны быть. Существуют ли критерии человеческой нормативности, которые можно применить для легитимного определения правоты конфликтующих. Есть какие-нибудь общие ценности, которые признаются всеми людми, стремление к которым людей объединяет, организует в иерархическую структуру – семью, команду, коллектив, с естественной расстановкой каждого по своим местам, в соответствии с его потребностями и возможностями?

Эти личные вопросы возникают у человека разумного, живущего в социуме. На них нужны четкие ответы для определения нормативности своего поведения и поведения людей, с которыми имеются какие-то взаимоотношения. Используем самые известные и авторитетные определения человека. Мировые религии представляют человека как триединство тела, души и духа. Всемирная организация здравоохранения позиционирует те же 3 слагаемых здоровья человека: физическое, душевное (духовное) и социальное благополучие. Их нужно не только признать, но и соединить между собой. Это можно сделать различным образом – как секторы в круге, как уровни в пирамиде (Маслоу) и др.

Современная научная парадигма более 40 лет определяется как био-психо-социальная, в которой духовная составляющая включена в психологическую. В связи с возрастанием значимости духовной (идеологической) составляющей в жизни людей, в последние годы распространяется использование определения био-психо-социо-духовная парадигма. Понятия здоровья и человека определяются как гармоничное единство 4 составляющих – биологической, психологической, социальной и духовной. Новым структурным элементом парадигмы, внесенным нами, является принцип объединения 4-х составляющих, который определен как потребностно-иерархический, матрешечный (голографический) принцип, соединяющий названные компоненты (одноименные человеческие потребности), и распределяющий их одну в одной, как в матрешке, по строго определенной иерархии возрастания их масштаба от биологических, через психологические и социальные к духовным (Рисунок № 1). Это позиционируется как общечеловеческая норма, с которой нужно соотносить организацию здравоохранения, лечения, образования и воспитания.

Биологические потребности предназначены для обеспечения целостности и гармоничности человека в границах организма. Это потребности в воздухе, воде, еде, тепле, одежде, жилье и др. Их масштаб ограничен запросами поддержания внутреннего физического и химического баланса (гомеостаза) и саногенеза. Они поддаются точному расчету по физиологическим нормам. Как недостаточное, так и избыточное потребление даже самых полезных продуктов причиняет не пользу, а вред здоровью.



Рисунок № 1. Био-психо-социо-духовная потребностно-иерархическая структура человека – общечеловеческая норма

Психологические потребности обеспечивают адаптацию и интеграцию в малом социуме в пределах семьи и дома. Это потребности в безопасности, приятии, понимании, доверии, заботе, надежности, предсказуемости отношений в семье. Их место и масштаб соответствуют второму уровню в матрешке.

Социальные потребности предназначены для обеспечения гармоничной интеграции человека в пространстве общества за пределами семьи и дома. К ним относятся потребности в наличии друзей, профессии, образования, работы, денег, средств, связи, развлечений, профессиональном и социальном росте, признании и соблюдении гражданских прав и законов и др. Масштаб социальных потребностей соответствует третьему контуру в матрешке. Они естественным образом ограничены нижестоящими биологическими, психологическими и вышестоящими духовными (нравственными) потребностями человека.

Духовные потребности предназначены для интеграции в пространство чело-вечности. К духовным потребностям относятся справедливость, совесть, честь, долг, ответственность за детей, больных, стариков, прирученных животных, сохранение природы, патриотизм, почитание родителей, предков, веры, культуры, традиций, защита страны.

В био-психо-социо-духовной структуре человека духовные потребности образуют четвертый – внешний контур, определяющий масштаб личности, целей и смыслов ее деятельности, стратегий и средств их достижения. Духовность оформляет всю структуру человека и используется нами для оценки нормативности человека и его поведения.

Представленная био-психо-социо-духовная структура человека и общества – это доктрина современной идеологии, наполняющей мировоззренческий вакуум, перспективной для реформирования политики и экономики, разворота их на гуманизацию и развитие на принципах справедливости, совести, ответственности и любви. Она бесконфликтно объединяет людей всех национальностей, религий, профессий, обеспечивает системность и единство в управлении и организации жизни людей, проходящих испытания в современном системном кризисе и хаосе.

Признаем, что в современную эпоху духовная составляющая жизни современников стала неактуальной, немодной, архаичной, вытеснена социальными, психологическими, имущественными, финансовыми интересами. У большинства пациентов и врачей нет запроса на обсуждение духовных проблем. Духовные потребности у людей перекрылись материальными и социальными, но не исчезли из био-психо-социо-духовной структуры человека.

Их блокирование и неудовлетворенность часто являются причинами моральных травм и душевных страданий, побуждающих людей обращаться за психологической и психотерапевтической помощью. Поэтому духовные потребности, способы их удовлетворения, с пациентами нужно обсуждать, признавать их как высшие ценности и возвращать в личное и социальное пространство.

Био-психо-социо-духовная концепция является инструментом для оценки нормативности соотношения духовных (ценностных, идеологических, гуманитарных), психологических, социальных и биологических составляющих в структуре поведения человека.

Исследователи, применявшие потребностно-иерархическую, био-психо-социо-духовную концепцию как инструмент для оценки

адекватности и эффективности своих разработок, признавали, что она позволяла обеспечить конструктивность, комплексность, мультидисциплинарность, системность и последовательность на всех этапах выполнения работы – планирования, выполнения, анализа, обсуждения, формулирования выводов и рекомендаций.

Мы советуем клиентам и пациентам стремиться к гармоничному удовлетворению биологических, социальных, психологических и духовных потребностей с соблюдением вышеописанного иерархического принципа.

1.4. Механизмы материализации психотерапии

1.4.1. Психофизиологическое направление Г.Н. Сытина и Г.А. Шичко

Профессиональная деятельность психотерапевтов и многих других специалистов осуществляется с использованием речи, подбора и произношения слов, то есть является вербальной (от лат. *verbalis* – словесный). Слово – главный инструмент творчества, консультирования, воспитания, образования и лечения. Слова врач и врать – однокоренные со словом речь. Слово «врач» производно от глагола «врать», в его изначальном смысле: «говорить, ворожить». Тысячи лет люди и целители обращались молитвами к богам, заклинаниями к духам. То есть использование слов, структурированных речевых обращений, для оздоровления (психотерапия) является самым первым, донаучным и самым распространенным, народным методом лечения в формате самооздоровительной деятельности.

Великий вклад в развитие метода оздоровления с помощью словесного обращения к органам сделал наш легендарный соотечественник Георгий Николаевич Сытин. Прежде всего – это личный пример духовного подвига, которым, вдохновляются, воспитываются и мотивируются на самооздоровление тысячи людей во многих странах. Знакомство с его личностью и способом успешного преодоления тяжелых испытаний оказывает мощную психотерапевтическую поддержку.

В 1943 г., будучи 22 летним отважным солдатом, воевавшим на фронте, он получил 8-е ранение. Осколок снаряда прошел брюшную полость и застрял в области позвоночника. Молодой человек едва выжил, был признан инвалидом 1 группы. Для восстановления

здоровья не было денег, еды, лекарств, медицинских услуг... Доступными ресурсами были – ум, воля и вера на помощь Бога. Отметим, что эти ресурсы и сейчас бесплатны и доступны всем. Георгий создал способ их практической реализации. Он интуитивно стал обращаться словами к своим органам, «мотивировать» их на восстановление и оздоровление, которое он образно представлял. Обращения оформились в лечебные настрои. Подбор слов, образов, эмоциональных и волевых составляющих настроев совершенствовался и давал желанные результаты. Своим способом Г.Н. Сытин смог полностью восстановить здоровье.

В 1948 г. ему довелось рассказать историю своего исцеления министру здравоохранения СССР Е.И. Смирнову. В тот же день, Г.Н. Сытин стал студентом медицинского института. Соединяя новые знания со своим практическим опытом, он создал оригинальный метод словесно-образного, эмоционально-волевого управления состоянием человека (сокращенно **СОЭВУС**), который получил признание ученых и пациентов.

Г.Н. Сытин сделал психотерапию научной, доказательной и мультидисциплинарной. Реакции органов на его словесные адресные обращения стали фиксироваться с помощью датчиков. Характеристики слов стали соотноситься с характеристиками работы органов. Словесные настрои стали создаваться быстрее, слова подбираться точнее, психотерапия стала объективизироваться, дифференцироваться и внедряться в психологию, педагогику, спорт, оборону, космонавтику, производство.

Г.Н. Сытин стал доктором медицинских, психологических, педагогических и философских наук, академиком Международной академии наук (Мюнхен), издал более 150 книг, написал десятки тысяч исцеляющих настроев для оздоровления от сотен болезней, получил много высоких наград и званий в СССР и за рубежом. Он всегда был здоровым, энергичным, увлеченным и продуктивным – подтверждением эффективности своего способа самооздоровления. В 70 лет он стал отцом сына. Академик прожил 95 лет – до 21 ноября 2016г. Он сам (с Божьей помощью) победил смертельные раны 1943 г. и продлил себе жизнь на 72 года, наполнил ее высоким великим смыслом – оздоровлением и воспитанием людей. После 95-ти летнего юбилея он еще 2 месяца принимал больных и творил.

Наследие Г.Н. Сытина развивается в созданном им «Центре психологической поддержки и нелекарственного лечения по методу

академика Г.Н. Сытина» в Москве и филиалах в других городах и странах, в том числе в Казани. Лечебные настрои в его авторском исполнении доступны всем для бесплатного прослушивания в ресурсах интернет. Советуем послушать голос великого врача, поучиться подбору слов, наполнению их чувством, целью, верой, волей, применению акцентов, тональности, пауз, громкости, темпа. В интернете также можно прочитать любую книгу или приобрести за невысокую плату. Эти рекомендации можно давать пациентам для повышения оптимизма, занятости и самодостаточности.

Большой вклад в развитие способов лечения словом и убеждением сделал психофизиолог Геннадий Андреевич Шичко (1922-1986). Он ровесник, современник Г.Н. Сытина, также прошел испытания Сталинградским фронтом, был тяжело ранен в обе ноги. Оперировавший его хирург был запредельно уставшим, принявшим в качестве адаптогена «медицинский» спирт внутрь, сделал операцию с непоправимыми ошибками. Одна нога у молодого офицера утратила подвижность. Он стал инвалидом, но смог получить образование и профессию. Впечатленный последствиями алкоголизации хирурга, выбрал трезвость главным направлением своей научной и общественной работы. Закончил психологическое отделение философского факультета. Защитил кандидатскую диссертацию на тему «К вопросу о высшей нервной деятельности взрослого человека», стал работать в Институте экспериментальной медицины. Разработал методику самоизбавления от алкогольной, табачной и других зависимостей, включающую целенаправленное информирование, прояснение сознания, осознание «питейной запрограммированности», формирование мотиваций и установок на добровольный отказ от алкоголизации. В программу входит обучение приемам самоконтроля и воспитания, ежедневное написание дневников в вечернее время, в предсонном состоянии, в котором повышена внушаемость. Написание сочинений-размышлений на значимые темы.

Используется психофизиологический ресурс процесса письма, активизирующий все психические функции – мышление, память, интеллект, внимание, восприятие, волю, эмоции, сознание, интегрирующий их и направляющий на цель – формирование осознанной трезвости. В механизмах реализации методики Г.А. Шичко в полной мере участвуют механизмы методики Г.Н. Сытина. Методика Г.А. Шичко не требует медицинского образования, материальных затрат, лекарств, дорогого оборудования,

но она самая эффективная. Она широко применяется в клубах общественной организации «Оптималист». Она представлена в интернет, доступна всем для практического использования, бесплатно, однако миллионы зависимых предпочитают платные услуги, сомнительные, анонимные реабилитационные центры. Потенциал самооздоровления с использованием методики Г.А. Шичко обеспечивает огромные перспективы для ее распространения.

1.4.2. Материализация психотерапии на уровне волновой генетики П.П. Гаряева

Выдающийся вклад в понимание механизмов материализации психотерапии и повышение ее эффективности внесли открытия доктора биологических наук, академика, генетика Петра Петровича Гаряева (1942-2020). Отметим, что Российская академия наук и Высшая аттестационная комиссия Российской федерации результаты научных трудов П.П. Гаряева не признают, считают их не доказанными, псевдонаучными. Даже если это так, мы считаем возможным их прикладное использование в психотерапии. Они очень психотерапевтичны, органично соединяются и развивают идеи и методы Г.Н. Сытина и Г.А. Шичко. В психотерапии легально, широко практикуются ненаучные методики – сказкотерапия, притчи, внушения, гипноз, медитация, молитвы, кодирование, психодрама и др. В пространстве психотерапии, как практики, концепция П.П. Гаряева стала очень востребованным, недостающим звеном для завершения системы представлений о саногенезе, о механизмах материализации психотерапии, которые повышают «научность» и убедительность психотерапии, способствуют формированию мотиваций на адекватное, реально полезное самооздоровление. Есть мнение, что П.П. Гаряев – пророк, сообщения о том, что его планировали выдвигать на Нобелевскую премию 2021 г.

С 80-х годов XX века биолог П.П. Гаряев начал исследования волновых свойств генома, в результате которых установлено, что последовательность нуклеотидов в ДНК является речеподобной, структурированной как текст, а генетический аппарат строит ДНК-фразы. Подтвердилось утверждение Евангелия от Иоанна: «В начале было слово. И слово было у Бога. И слово было Бог». П.П. Гаряев в выступлениях расставляет акценты по-своему. Слово – информация, смыслы и образы Вселенской голограммы, объективные законы мироздания, по функциональным проявлениям соответствуют

понятию Бог. Слово – первичный элемент и инструмент для сотворения всех конструкций. Оно божественно, создает все из «ничего».

Методом корреляционной лазерной спектроскопии обнаружено, что ДНК способна к спонтанным возбуждениям, в результате которых образуются электромагнитные волны, распространяющиеся на большие расстояния. То есть, информация, содержащаяся в ДНК, структурированная как слова, может считываться с ДНК электромагнитной волной, распространяться ею неограниченно далеко и восприниматься приборами и людьми. Таким образом можно объяснить телепатию, передачу мыслей, образов и чувств между людьми. Позже было обнаружено, что на ДНК можно воздействовать человеческой речью. Под воздействием слов в ДНК возникали волны, которые обладали целебной силой. В экспериментах установлено, что они способствовали восстановлению разорванных радиацией цепочек ДНК в зернах пшеницы. Нежизнеспособные зерна проросли. То есть человеческие слова смогли оживить мертвую клетку. Эта метафора очень психотерапевтична.

Установление сопряженности слов и генов позволило сформировать новые представления о материальных механизмах психотерапии, консультирования, воспитания и обучения. Если частотно-волновые и смысловые характеристики слов врача совпадают с частотно-волновыми характеристиками генов пациента и смыслами его запросов, то гены пациента активизируются, и в его организме, кроме получения информации, начинаются материальные процессы на уровне молекулярных, химических, физических реакций в клетках, органах, системах и т.д., которые проявятся как улучшение психического и соматического состояния. То есть психотерапия, воспитание и обучение материалистичны.

Позже П.П. Горяев раскрыл голографический тип памяти ДНК. Известно, что принцип голографичности является вселенским. Вселенная голографична, и каждый человек вписан в нее, как маленькая матрешка в большую матрешку. Мир един. Все физические объекты, включая людей, голографичны по своей природе. Они содержат не только образ себя самих, но и образ целой Вселенной [2]. Мир, человек, человечество созданы как единое целое. Голограмму расчленишь невозможно. Это дает основания надеяться на то, что политики и «цифровизаторы» не смогут

переформатировать человека и человечество. ДНК структурирована как слова, имеющие смысловое и образное содержание, а не как цифры и числа.

Голографическую модель человеческого мозга и функционирования психики разработали нейро-психофизиологи, психолог К. Прибрам, физиолог К.С. Лешли, А. Корнеев и др. Высшей формой голографической памяти биосистем является память головного мозга человека.

Голографичность мира проявляется в символах, иконах, амулетах, архетипах, народных традициях и обрядах. Туристы покупают сувениры, которые являются носителями памяти, имеющей свойства голограммы. Взгляд на сувенир возрождает в памяти приятные события в месте его приобретения. Признается влияние имени человека на его характер и судьбу [3]. Нередко люди на собственном опыте соглашаются с правильностью суждения «Как корабль назовешь, так он и поплывет».

1.4.3. Материализация психотерапии на уровне структуры воды

Словесные воздействия материализуются не только на уровне генома, но и на уровне воды. В организме человека вода составляет 65-70% его массы. Мозг человека на 85% состоит из воды. Поэтому словесные воздействия и их результаты реализуются через изменения свойств воды.

Структура воды намного важнее, чем химический состав, который как был, так и остается H₂O. Структура воды – это порядок организации ее молекул. Молекулы объединяются в группы, эти группы называются кластерами, которые подразделяются на 5 форматов из 5, 57, 912, 22 800 и 526 224 молекулы, входящие друг в друга, как матрешки.

Станислав Валентинович Зенин – руководитель проблемной лаборатории Федерального научного клинико-экспериментального центра МЗ РФ. Он по образованию – физик, кандидат философских и химических наук, доктор биологических наук. В 2003 году была защищена докторская диссертация по биологии на тему памяти воды. Он доказал, что у воды есть память. Она запоминает и запечатлевает любое воздействие, которое происходит в окружающем пространстве. Кластеры являются своеобразными ячейками памяти, в которые вода записывает все, что видит и слышит. С.В. Зенин привлек к работе экстрасенсов, народных целителей и выяснил, что

они способны силой своей мысли сильно менять электропроводность воды. В одном из экспериментов обнаружено, что в результате воздействия на воду мощного целителя, в ней погибали и растворялись инфузории. Результаты этих экспериментов показывают, что речевые и мыслительные воздействия материализуются через свойства воды. Мат и сквернословие, грубость и агрессия в речи, тоже материализуются и разрушают здоровье тех, кто говорит, и тех, кто слушает.

Изучение свойств воды получило продолжение в экспериментах профессора К.Г. Короткова, которые подтвердили способность воды передавать информацию. Группе людей предлагали смотреть на колбу с водой и думать о приятном: о любви, добре, нежности и т. п. В результате структура воды улучшалась. После колбу с водой поменяли и предложили, глядя на воду, думать о чем-то плохом: вспоминать старые обиды, ссоры. Структура воды ухудшалась.

Коротков К.Г. является автором более 15 патентов, 10 книг, более 200 статей, профессор Санкт-Петербургского Национального исследовательского университета информационных технологий, механики и оптики, профессор университета Холос (США, Австралия), разработчик метода газоразрядной визуализации, позволяющего количественно измерять уровень здоровья и стресса, диагностировать функциональные отклонения задолго до их проявления, создатель прибора для исследования психофизиологического состояния групп людей, энергетики пространства и влияния людей на неё.

О влиянии на воду слов, мыслей и чувств людей, а также музыки и текстов в 21 веке писал японский доктор Масару Эмото, президент Токийского института общих проблем. Он показал на красивых фотографиях, как под влиянием этих информационно-волновых воздействий изменяется структура воды (зафиксированная быстрым замораживанием), что является механизмом ее памяти, сохранения и передачи информации через воду. М. Эмото не был профессиональным исследователем и не доказывал своих положений.

Знания о материализации словесных воздействий открывают огромные перспективы для совершенствования человека и человечества. Пациенту нужно объяснить, что его мысли и слова о себе и других людях материализуются. Если себя представлять несчастным, старым, больным и бедным, то такие «нагрузки» по алгоритму саногенеза активируют соответствующие гены, ускорят

старение и поспособствуют появлению соматических заболеваний. И, наоборот, если себя представлять молодым, здоровым, умным и успешным, то эти желанные качества станут реальными и очевидными. Это доказал Г.Н. Сытин. Поэтому нужно стремиться к позитивному мышлению. О себе и людях думать и говорить, отмечая достоинства, успехи, здоровье, доброту, ум, красоту и другие положительные качества. Этому нужно научиться самому и научить пациентов.

Наше пособие является развитием методики Г.Н. Сытина с использованием концепции П.П. Горяева о волновой генетике, биофизики воды, психофизиологии, психотерапии и др.

Следует отметить прикладное значение знаний о материализации информационных воздействий на людей для их мотивации на самозащиту в ситуации информационно-психологической войны. Свобода слова позволяет нашим стратегическим противникам беспрепятственно оказывать целенаправленное деструктивное влияние на психику и поведение людей, запрещать русский язык в Прибалтике и Украине, навязывать ложные ценности, саморазрушительный образ жизни через СМИ, интернет, шоу-бизнес, рекламу, специальную литературу.

Цензуры нет. Нужно воспитывать личную ответственность и бдительность каждого человека за последствия сказанных и услышанных слов. Мотивировать на позитивное мышление, на добровольный отказ от сквернословия, на использование великого потенциала слова для личного и общего блага.

С учетом неготовности пациентов к обсуждению вопросов духовности не следует с этим торопиться, чтобы не фрустрировать и не разочаровывать их. В подготовительных беседах подвести их к собственному умозаключению об актуальности духовных составляющих в жизни, необходимости их признания и включения в свою жизнь и жизнь значимого социального окружения.

Работа психотерапевта очень востребована, полезна и интересна. Она мотивирует к совершенствованию профессионального мастерства, накоплению жизненного опыта, знаний, инструментов и методик диагностики и коррекции психологических проблем, определению конструктивных элементов и характеристик личности, организма, социума, идеологии, психофизиологии, психопатологии, психотерапии, социологии и умению создавать из этих элементов нужные конструкции.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Авторская методика «Саногенетическая саморегуляция» профессора А.М. Карпова

2.1. Сценарий сеанса саногенетической саморегуляции (СГСР)

Сеанс СГСР рекомендуется проводить с пациентами, осознающими свои проблемы со здоровьем, сформулировавшими свои задачи, принявшими предложение психотерапевта улучшить свое здоровье с помощью методики СГСР, мотивированными на самостоятельную целенаправленную оздоровительную деятельность.

Сеанс проводить можно индивидуально и в группе по 10-20 и более человек. При условии, что у всех имеется осознанная мотивация овладеть методикой СГСР. Технические условия должны обеспечить возможность каждому участнику лечь в удобном положении на мягкую поверхность с подушкой под голову, в комфортной обстановке, обеспечивающей тишину, свежий воздух, нормальную температуру.

2.1.1. Постановочная, словесная (содержательная, смысловая), произносимая, темповая и программирующая составляющие проведения сеанса саногенетической саморегуляции

Участникам сеанса СГСР, готовым к его проведению, предлагается принять самое удобное положение, закрыть глаза, чтобы не отвлекать внимания от слов и голоса ведущего. Дать паузу на несколько секунд, чтобы участники и ведущий собрали и направили внимание на сеанс, успокоили дыхание.

Ощувив готовность к началу, ведущий, ровным, спокойным, достаточно громким, (не раздражающим) голосом, не спеша, четко проговаривая каждое слово, уважительным и доверительным тоном, в оптимальном темпе, начинает сеанс. Важно, чтобы ведущий был сам спокоен, уверен, убедителен, достаточно авторитарен, увлечен, четко представлял план сеанса, его этапы, логическую последовательность, имел неисчерпаемый запас слов, мыслей, образов, интонаций, модуляций голоса, темпа, ударений, пауз, говорил не сбиваясь, не ошибаясь, непрерывно и последовательно развивал мысль, создавал позитивный, привлекательный образ, сохранял контроль над собой и участниками сеанса, и получал удовольствие от происходящего «тайнства» – превращения информационных воздействий в материальные процессы в организме участников.

2.1.2. Вариант речи ведущего

1. Вступление. Создание мотивации на освоение СГСР.

Прямая речь:

За много лет работы мы осознали, что саморегуляция является самым интересным, эффективным и перспективным способом оздоровления.

Она абсолютно естественна.

Она всегда была и всегда будет.

Она всем доступна, бесплатна и удобна.

Ее можно проводить в любое время и в любом месте.

Освоение саморегуляции дает свободу выбора качества своего здоровья и пути своего развития, свободу от платных медицинских услуг и необходимости принимать множество лекарств.

Это Дар Божий, который дан всем бесплатно и на всю жизнь.

Мы все имеем право и возможность пользоваться Божиим Даром, чувствовать любовь Творца к нам, осознавать его мудрость и всемогущество, доверяться, радоваться и благодарить.

Саморегуляция осуществляется за счет ресурсов Тела, Души и Духа; организма и личности; ДНК (генома), знаний и воли.

2.1.3. Биологическое обоснование саморегуляции

Продолжаем спокойно и убедительно говорить: Все в организме начинается от генома. В ДНК «записана» информацию обо всем, что может и должно происходить в организме.

В саморегуляции участвуют наши гены. Их 30 тысяч. Работают не все гены сразу, а только 10% из них. У нас всегда есть большой резерв – 90% генов.

При желании мы можем создать из них новый ансамбль активных генов, по своему выбору «запустить» биологические процессы, нужные для улучшения здоровья.

У нас есть 2 способа активации генов:

Химический способ с помощью веществ – гормонов и нейропептидов, которые образуются в организме, в эндокринных, нервных, мышечных и других клетках.

Волновой способ с помощью слов, мыслей и образов.

Известно, что частотно-волновые характеристики слов резонируют с частотно-волновыми характеристиками генов. С помощью слов и

мыслей можно оказывать адресное воздействие на гены и «запускать» желаемые процессы.

Сотворение собственного идеального образа, активное стремление к его воплощению в своих представлениях, чувствах, мыслях, действиях, позволяет **развивать себя в выбранном направлении.**

Обретать нужные качества, формировать новые структуры и функции в организме и в личности.

2.1.4. Программирование материализации процессов улучшения соматического здоровья

Начнем саморегуляцию с ее обеспечения инструментами – нейропептидами – аминокислотными цепочками – копиями частей ДНК.

Для этого нужно расслабить мышцы. При расслаблении произвольных мышц в них образуются, и выходят в кровь тысячи натуральных, наших собственных веществ – аминокислотных цепочек, копирующих информацию со здоровых генов.

Эти вещества попадают в межклеточную жидкость, в кровь, из них в другие клетки, в том числе, клетки мозга и других органов. Попав в клетки, нейропептиды и гормоны активируют в них здоровые гены.

В результате во всех органах начинаются процессы восстановления структур и функций, системное самооздоровление всего организма.

Существует рациональная последовательность, очередность расслабления мышц.

Начинаем с расслабления мышц лица.

Это принципиально важно. В мимике, выражаются наши чувства и мысли. От мозгового центра эмоций нервные импульсы идут к мимическим мышцам.

Когда мы расслабляем мимические мышцы, по закону обратной связи создаем поток нервных импульсов от мышц лица к мозговому центру эмоций.

Центр эмоций «успокаивается», «расслабляется» вслед за мышцами. Лицо обретает спокойное, гармоничное выражение. *Повторим эту фразу 2-3 раза.*

Расслабляете мышцы шеи. Чувствуете, как голова погружается в подушку.

Расслабляете мышцы спины..., поясницы..., ягодичные..., бедренные..., и икроножные мышцы. Расслабьте также мышцы рук. Руки и ноги так расслабились, что как-будто прилипли...

Чувствуете, что **из мышц пошел поток полезных веществ** – гормонов и пептидов, они создают комфорт, удовольствие, покой, радость, наслаждение. В организме появились тысячи ваших собственных натуральных, полезных веществ – аналогов всем лекарствам.

Среди них – гормоны удовольствия и счастья – серотонин, окситоцин, эндорфины и энкефалины, обеспечивающие хорошее настроение и самочувствие, гармонизацию всех функций организма и мозга, тела и души, устраняющие боли и страхи,

Чувствуете, что улучшаются функции всех органов и систем организма...

Улучшается дыхание... Воздух чистый и свежий... Дышится легко и приятно... Каждый вдох... и выдох... доставляет удовольствие.

Все нужно делать с удовольствием, даже дышать...

Улучшаются функции **системы кровообращения**... Сердце работает спокойно и радостно..., с удовольствием отправляет кровь в сосуды. Сосуды с радостью раскрываются...

Кровь свободно струится по сосудам навстречу вашим любимым органам, несет всем клеткам и органам кислород, глюкозу, витамины и аминокислоты...

Все органы получают новые порции кислорода, глюкозы, витаминов, белков... Во всех органах и клетках восстанавливаются структуры и функции...

Улучшается состояние и работы **системы пищеварения**, нормализуется аппетит, функции желудка и кишечника, печени и поджелудочной железы...

В результате все органы и клетки получают больше нужных веществ, улучшается их питание, структуры и функции,

Улучшаются также функции **систем выделения..., размножения..., эндокринной системы и иммунитета...**

Если имеются какие-то расстройства функций каких-то органов, то на них нужно направить внимание, а также поток кислорода, глюкозы, витаминов, пептидов, гормонов. Создать визуальный образ восстановления структур и функций этих органов, их обновления, укрепления, гармонизации..., улучшения регуляции и взаимодействия с другими органами.

2.1.5. Программирование материализации процессов улучшения психического здоровья

Далее переходим от организма к психическим функциям. Даем связку: Для всех органов полезна саморегуляция, но особенно она полезна для мозга и психики.

Мозг – самый главный орган для саморегуляции. Он сам управляет всеми органами и системами и обладает большими возможностями к развитию и совершенствованию, к самоорганизации и саморегуляции.

Направляем наше внимание на мозг и психику. Даем мозгу возможность отдохнуть и восстановиться.

Мозг сам знает, что ему нужно. Если ему не мешать и обеспечить нужными веществами – кислородом, глюкозой, витаминами, аминокислотами, в мозге начнутся восстановительные процессы и гармонизация и оптимизация структур и функций.

Освобождаете мозг от заданий. Откладываете все проблемы, поиски решений и составление планов. Предоставляете мозгу полный отдых, покой, наслаждение свободой и беззаботностью.

Чувствуете комфорт, гармонию, свободу, присутствие ангелов и Бога, его любовь и мудрость, его защиту и надежность.

От божественных вибраций активируется много генов. Начинаются процессы синтеза новых молекул – рецепторов и медиаторов, гормонов и ферментов...

Повышается синтез и содержание в мозге веществ, участвующих в процессах мышления и памяти, внимания и воли, эмоций и восприятия, интеллекта и сознания...

Повышается синтез дофамина. Этот медиатор, участвует в формировании удовольствия от приятных ощущений, вкусной еды, секса; от новизны, творчества и юмора; повышает мотивацию и скорость обработки информации и обучения. Дофамин проявляется в стремлении к счастью и удовольствию, к успеху и радости. Он повышает активность и целеустремленность.

Эти нужные Вам качества начинают прибавляться прямо сейчас. Чувствуете, что у Вас реально улучшается настроение, появляется спокойная уверенность в себе и своих способностях. Повышается желание действовать и добиваться успеха. Исчезают скука и пассивность. Усиливается интерес к жизни и воля, уверенность и оптимизм.

Повышается синтез серотонина. Это – медиатор и гормон спокойствия и душевной гармонии. Он обеспечивает контроль отрицательных эмоций, избавление от тревоги и страха, от обиды и печали, облегчает и устраняет боль, улучшает настроение и поведение, нормализует аппетит и ночной сон, устраняет тревогу и депрессию...

Представляете и ощущаете эти положительные перемены в вашем состоянии и радуетесь этому.

Многие препараты – антидепрессанты применяются для повышения содержания серотонина в мозговых центрах эмоций, аппетита и сна.

Саморегуляция позволяет вырабатывать серотонина столько, сколько нужно мозгу и организму...Бесплатно, без побочных эффектов и визитов в больницу и аптеку.

Повышается синтез норадреналина. Этот медиатор повышает активность и подвижность, бодрость и энергичность, целеустремленность, азарт, удовольствие от риска и скорости, от экстремальных видов спорта; усиливает радость победы.

Эти качества нужны для успеха в жизни, для работы и спорта, для прорыва к победе. Вы можете обретать их сами с помощью саморегуляции, закаливания и тренировок...

Представляете и чувствуете, что уже сейчас Вы начинаете обретать эти положительные качества.

Повышается синтез тормозного медиатора – ГАМК (гамма-аминомасляной кислоты), дающего терпение и самообладание, уравновешенность и стабильность, возможность соблюдать дисциплину и порядок в «голове» и в действиях, снижать раздражительность, склонность к приступам и судорогам, тревоге и панике, улучшать засыпание и сон.

Чувствуете и представляете, как в процессе нашего занятия эти качества у Вас прибавляются.

При дефиците ГАМК люди применяют транквилизаторы, но лучше самим повышать синтез медиатора до нужных количеств. Это бесплатно и безопасно. Саморегуляция это обеспечивает...Уже сейчас Вы это ощущаете.

В работе мозга участвует много медиаторов – ацетилхолин, окситоцин, гистамин, глутаминовая кислота и другие.

Рассказывать о всех медиаторах в каждом сеансе каждому не следует. Можно и нужно сказать только о тех, которые причастны

к актуальным симптомам, чтобы рационально и образно обосновать их компенсацию и устранение.

Саморегуляция способствует нормализации количества и активности всех медиаторов мозга, а **также рецепторов**, с которыми они связываются.

В результате саморегуляции улучшаются все функции мозга и психики...

Улучшается внимание и мышление..., ум и память..., настроение и воля..., восприятие и сознание....

Саморегуляция улучшает любую деятельность, работу и учебу...

Повышается качество работы и учебы. Это радует, дает оптимизм и уверенность. Вам все удастся. У вас все получится...

Освоение методикой саморегуляции очень приятно и полезно...

Это позволяет реализовать уже имеющиеся, Богом данные ресурсы генома, организма и личности...

2.1.6. Создание идеального образа на основе нового ансамбля генов

Опыт Вашей жизни показал, что у Вас уникальный набор генов...

В Вашей жизни есть периоды хорошего здоровья и самочувствия, успехов в учебе и работе, радостей и удовольствий...

Комплект Ваших генов сохраняется одним и тем же всю жизнь, но одновременно активны только 10% генов, которые участвуют реализации задач, поставленных Вами...

Вы можете самостоятельно создавать ансамбли активных генов. Это дает Вам свободу выбора своего образа, полноты и скорости его воплощения...

В самые лучшие периоды жизни, периоды самой лучшей формы самочувствия, все структуры и функции Вашего мозга и организма обеспечивались Вашим геномом...

Геном человека не меняется. Все гены целы и невредимы. Меняется только состав ансамбля активных генов...

Саморегуляция – подбор слов, формулировки мыслей, создание и представление визуальных образов себя здоровыми и счастливыми, позволяют адресно, целенаправленно воздействовать на нужные гены, активизировать их...,

По своему желанию из своего генома мы создаем новый ансамбль здоровых генов и создаем новую программу работы мозга и

организма, надежную основу для восстановления здоровья, а также для развития, совершенствования структур и функций души и тела...

Сейчас мы создаем и формируем **идеальный образ** самих себя. Какими мы хотим стать – здоровыми, сильными, умными, энергичными, спокойными, уверенными..., способными раскрыть и развить свои способности и таланты..., достигнуть успеха в профессии и личной жизни, в работе и отдыхе, стать востребованными, добиться признания и уважения, стабильности и достатка..., жить и радоваться и радовать других...

Наш идеальный образ – это **программа нашей жизни**. Она запоминается нашими генами и нашим мозгом...

Постоянно сохраняем в памяти свой идеальный образ. Он становится матрицей для перезагрузки мозга и организма. Наши представления и мечты материализуются.

Думаем о себе только позитивно. Мы владеем инструментами саморегуляции и саморазвития. Отмечаем сами, как становимся лучше каждый день. Это процесс идет постоянно, днем и ночью.

2.1.7. Программирование на каждый новый день

С момента пробуждения почувствуете себя здоровыми и спокойными...

Поблагодарите Бога за новый день,... за новые возможности получать удовольствие от жизни..., от дыхания и движения..., от сознания смыслов и целей..., от возможности их достижения...

Весь день будете сохранять оптимизм и уверенность..., хорошую работоспособность и высокую продуктивность..., устойчивое внимание..., ясное, четкое мышление..., прекрасную память..., целеустремленность и организованность..., находить правильные решения и планы их выполнения...

У Вас все получится....

Вы все успеете...

Все довольны своим умом, действиями и поведением...

День пройдет интересно, насыщенно, продуктивно, успешно.

2.1.8. Программирование на здоровый, комфортный сон

Продолжаем говорить, замедляя темп и уменьшая громкость:

Как только ляжете спать, сразу наступит приятный, легкий, здоровый сон...

Вы хорошо провели день и заслужили награду – сон как у маленького беззаботного ребенка....

Сон – важная составляющая нашей жизни...

Во время сна происходит синтез гормонов и медиаторов..., деление клеток и рост тела, восстановление и обновление клеток мозга и организма, структур и функций...

Происходит обработка и сортировка информации, запоминание нужных фактов и мыслей...

Во сне формируются программы поведения...

После здорового сна Вы проснетесь с ясной головой, с четким планом на начавшийся день.

2.1.9. Программирование здоровья на всю жизнь

Саморегуляция очень полезна, приятна, комфортна и доступна...

Ее можно и нужно освоить и применять всю жизнь...

Она позволяет обеспечить самодостаточность, которой обладает Бог и дает нам...

Все составляющие саморегуляции всегда с Вами...

Ваш геном – только Ваш... ДНК вложена в каждую клетку Вашего организма...Ее нельзя извлечь из клеток...

Геном невозможно отнять, чтобы кому то присвоить...

Геном невозможно купить или продать...

Ваши гены можете управлять только Вы с помощью Ваших мыслей образов и слов.

Вы знаете много слов...Их запас можно пополнять... Учиться и развиваться...

Вы умеете хорошо мыслить, подбирать слова и формулировать свои мысли четко и ясно. Вы можете другим людям говорить красиво и убедительно...

Это умение можно и нужно применить для управления своими генами. Вы знаете, что волновые характеристики слов и генов совпадают и резонируют...

Вы вырабатываете навык подбирать и применять только хорошие, позитивные слова, мысли и образы...

Таким доступным и приятным способом можно создавать мощные ансамбли здоровых генов, обеспечивать мозг и организм нужными медиаторами и рецепторами, гормонами и ферментами...

Осуществлять материализацию своих желаний и планов...

Самим управлять развитием своего организма и личности...

Вы имеете свободу выбора своего идеала и способа его достижения...

Только Вы отвечаете за результаты своих действий...

Гены – Ваши, слова и мысли – Ваши, образы и мечты – Ваши...

Гормоны, ферменты, медиаторы и рецепторы – тоже Ваши...

Реально, только Вы Творец своего здоровья...

Бог создал Вас по своему образу и подобию. Дал Вам все – что имел сам.

Вы обладаете великим, бесценным даром развиваться, совершенствоваться и с помощью Божией приближаться к божественному идеалу.

2.1.10. Завершение сеанса

Слегка замедлив темп и повысив громкость голоса подводим итог сеанса

Сегодня мы с Вами хорошо поработали и отдохнули, успешно провели упражнение по саморегуляции и оздоровлению.

С помощью слов, мыслей и образов создали новый ансамбль здоровых генов.

В Вашем мозге и организме повысилось образование нужных веществ и начались процессы восстановления и оздоровления...

Образовались новые молекулы медиаторов и рецепторов,

Появились новые контакты между клетками, удлинились цепочки нервных клеток.

Сформировались новые функциональные системы в мозге и организме.

Вы себя чувствуете отдохнувшими, окрепшими, спокойными, здоровыми, уверенными.

Этот результат Вы получили сами. Это Ваш успех, Ваша заслуга.

Вы убедились в том, что саморегуляция реально работает.

Вы способны ее освоить и проводить самостоятельно в удобное для Вас время.

Саморегуляция – самый правильный, естественный, эффективный и бесплатный способ восстановления здоровья и развития организма и личности.

Более бодро и громко говорим завершающие фразы:

Вы хорошо отдохнули. Сейчас чувствуете, как сонливость и слабость уменьшаются, проходят, а отдохнувшее тело наполняется легкостью, бодростью, энергией, здоровьем.

Пробуждаетесь с самым приятным самочувствием и настроением.

Открыли глаза.

Пошевелили руками и ногами. Потянулись.

Садитесь.

Пациент полностью восстановил сознание, сидит, смотрит на врача

Обратим его внимание на положительные перемены в выражении лица. Появилось спокойствие, радость и оптимизм.

Утверждаем, что методика работает. Даем рекомендацию заниматься самостоятельно для полного восстановления и дальнейшего совершенствования.

Признаем, что пациент умный и способный, может добиться больших успехов на всех направлениях развития.

Заключение

В учебно-методическом пособии раскрыты:

- мультидисциплинарный характер работы психотерапевта и рекомендации к его профессиональному формированию,
- принципы и методические приемы позитивной психотерапии,
- алгоритм саногенеза (адаптации) как биологическая основа для формирования оптимизма, повышения самооценки, мотиваций на собственные усилия для раскрытия ресурсов организма и личности,
- био-психо-социальная научная парадигма, потребностно-иерархический принцип возрастания потребностей человека от биологических через социальные к психологическим и духовным, как критерий нормативности личности,
- современные представления волновой генетики о механизмах воздействия слов, мыслей, образов на гены человека, их активацию в форме биохимических реакций, обеспечивающих материализацию слов и мыслей,
- сценарий, этапы и вариант практического проведения сеанса саногенетической саморегуляции с методическими комментариями и рекомендациями.

Список литературы

1. Горяев П.П. «Лингвистико-Волновой геном. Теория и практика». Монография. Издательство: Киев, Институт Квантовой Генетики. 2009 г., 218с.
2. Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод. – Москва: Человек, Семья, Общество, 2014. – 224 с.
3. Зенин С.В. Структурированное состояние воды как основа управления поведением и безопасностью живых систем. Диссертация. Доктора биологических наук. Государственный научный Центр «Институт медико-биологических проблем» (ГНЦ «ИМБП»). Защищена 1999. 05. 27. УДК 577.32:57.089.001.66.207 с.
4. Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите / А.М. Карпов. – Казань, 2008. – 224 с.
5. Коротков К.Г. Загадки живого свечения. СПб. Издательство «Весь». 2003. 157 с.
6. Масару Эмото. Послания воды: Тайные коды кристаллов льда. Перев. с англ. Издательский дом «София», 2005. – 96 с, ил.
7. Сытин Г.Н. Исцеляющие настроения : 2020.– Издательство: Весь, 320 с.
8. Холмогорова А.Б., Рычкова О.В. 40 лет био-психо-социальной модели: что нового? Социальная психология и общество. 2017; 8(4): 8-31

Сведения об авторах

Карпов Анатолий Михайлович – доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой психотерапии и наркологии Казанской государственной медицинской академии – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, заслуженный врач Республики Татарстан, академик Международной академии психологических наук, академик, вице-президент Международной академии трезвости.

Набиуллина Римма Рафаэлевна – доктор медицинских наук, профессор кафедры психотерапии и наркологии Казанской государственной медицинской академии – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, заслуженный врач Республики Татарстан

Кирюхина Марина Васильевна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии и наркологии КГМА – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России.

Белюсова Марина Владимировна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии и наркологии КГМА – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России.

Шмакова Мая Александровна кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии и наркологии КГМА – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России.

Башмакова Ольга Валерьевна кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии и наркологии КГМА – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, зав. амбулаторно-поликлиническим отделением ГАУЗ РКПБ им. акад. В.М. Бехтерева МЗ РТ.

Герасимова Вера Вадимовна – кандидат психологических наук, начальник отдела психологического сопровождения Министерства по делам молодежи Республики Татарстан.

Карпов А.М.,
Набиуллина Р.Р.,
Кирюхина М.В. и др.

САНОГЕНЕТИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Учебно-методическое пособие

ISBN 978-5-6046634-7-9



9 785604 663479

Подписано в печать 13.09.2021 г.
Формат 60x84¹/₁₆. Печатных листов 2,5 .
Бумага офсетная, тираж 1000. Заказ Б-57.

Отпечатано в



г. Казань, ул. Муштари, 11, тел. 259-56-48.
E-mail: meddok2005@mail.ru