# Иллюстрации к выступлениям о защите от зависимостей

А.М.Карпов

### Почему нами выбрано био-психо-социо-духовное направление?

- Оно системное, комплексное, объединяет специалистов знающих биологические, психологические, социальные, духовные и другие составляющие жизни человека.
- Оно опирается на потребности человека и включает важный принцип их иерархии распределения по масштабам и приоритетам.

# Био-психо-социо-духовная парадигма выделяет и соединяет 4 вида основных БПСД потребностей человека, с нормативным принципом иерархии их масштабов — основа мира и прогресса

#### содержание потребностей

**Биологические** потребности и ресурсы (определяются ДНК, состоянием организма)

- Психологические потребности (ресурсы и запросы семьи, близких людей),
- Социальные потребности (ресурсы и требования общества и государства, здравоохранения)
- Духовные потребности (ресурсы Всевышнего и его законы)
- Все угрозы здоровью и Закону возникают на психологическом и социальном уровнях, на которых у людей есть свобода выбора
- Свобода Совестью ВОдительство
   БОгом ДАнное жизнь по совести



# Био-психо-социальный подход признан руководством страны, включен в программу фундаментальных научных исследований в РФ на 2021-2030 годы:

Изучение закономерностей функционирования и развития психики человека в изменяющихся условиях - технологических, социокультурных, экономических, демографических и климатических и др.

Прогнозирование психологических последствий реализации управленческих решений.

Комплексное исследование био-психосоциальных характеристик..., психологического благополучия, психического здоровья россиян

# Противоречивость современного отношения к алкоголю, наркотикам и другим средствам изменения сознания

В настоящее время борьба за трезвость сосуществует в одном социальном, культурном и информационном пространстве с

- алкогольными традициями и «научными» рекомендациями употребления малых доз алкоголя, легализации «легких» наркотиков,
- с планами роста производства и продажи алкогольных изделий,
- с навязыванием алкогольно-наркоманского, инфантильного, деструктивного стиля жизни в СМИ, шоу-бизнесе, молодежной моде.
- Знания о трезвости фрагментарные, суждения упрощенные, действия бессистемные.
- Проблема трезвости очень сложна для изучения и реализации. В ней создан управляемый хаос, разъединяющий людей и дезорганизующий трезвенническую работу.

## Самозащита от зависимостей – новая единая стратегия профилактики

- В условиях деидеологизации, приоритетов рынка, потребления и индивидуализма целесообразно переформатировать борьбу с разными зависимостями в единую стратегию самозащиты от них
- на основе разумного эгоизма
- в форме добровольного отказа от всех вариантов саморазрушения.

### Достоинства самозащиты

- Самозащита универсальна, едина, свободна от бюрократии, рынка, финансовых затрат и посредников, позволяет
- отсечь всех выгодополучателей от алко, нарко и игорного бизнеса, от лоббирования их интересов
- Это направление противодействия зависимостям развивается с 1999г. в Казани.
- Издана серия из 15 учебно-методических пособий, 5 Программ профилактики. Одна из них получила гриф «УМО» и рекомендована для использования во всех образовательных учреждениях РФ

### Задачи самозащиты

- Мотивировать людей на самозащиту
- Преодолеть анозогнозию манипуляций выгодополучателей от зависимостей
- Научить сразу распознавать манипуляции и блокировать их деструктивное воздействие на себя
- Научить понимать свои интересы и различать их от интересов выгодополучателей
- Дать системные представления о зависимостях
- Дать полезные и доступные альтернативы зависимостям
- Создать позитивный настрой на победу добра и разума над злом и обманом

Нужно осознать, что: Все зависимости не самоцель, а способы и инструменты бегства из неприятной реальности в приятную нереальность.

Бороться нужно не со способами и инструментами, а с причинами бегства...



### Актуальные, неучитываемые культуральные мотивации к употреблению ПАВ и ППП

- Навязывание в СМИ, теле-, радиопродукции, шоубизнесе, рекламе алкогольно-наркоманского стиля поведения, в праздники, на торжествах, на отдыхе, в свободное время.
- Включение в тексты молодежных песен иллюстраций состояний алкогольного и наркотического опьянения.
- Широкое распространение психоделической музыки, эквивалентной химической наркотизации.

#### Примеры навязывания алкогольнонаркоманского стиля жизни в шоу бизнесе

- Внутри мартини, в руках бикини
- Живу как хочу ни че не буду менять! Заходи под вечер, чисто глянуть кинцо. Да под винцо, РукаЛицо
- Я буду петь для масс и умирать для вас .... Мы уже в океане, дискотеке алкоголя и мариваны
- Это не женщина, но я не ведусь, Лучше просто пойду, покурю и напьюсь
- Ты мой героин. ...От тебя улетаю...
- Мимо нас, люди и птицы. Они летят чтоб всё-таки разбиться. Убей меня потом, но только не сейчас. Сейчас





### Примеры навязывания потребления ПАВ в шоу - бизнесе

- Я выпью за неудачу и станет неважно, что я ошибаюсь... рекомендация алкоголизации, как способа ухода от проблем.
- Я научу тебя смеяться. Ты позабудешь про печаль и боль, ты будешь в облаках купаться... Эйфория, анальгезия, избирательная потеря памяти перечень эффектов наркотиков опиатов.
- Мои мысли мои скакуны. Эскадрон моих мыслей шальных... иллюстрация расстройств мышления в результате употребления психостимуляторов.

### Примеры навязывания

- Лети моя душа не оставайся, притяжения больше нет ... *психостимуляторы*
- Кони в яблоках летели, не касаясь мостовой... расстройства восприятия и сознания в результате употребления алкоголя и гашиша
- Ты мой героин..., без тебя улетаю... иллюстрация применения героина
- Мы уже в океане, дискотеке алкоголя и мариваны пример употребления алкоголя и марихуаны

# Для профилактики зависимостей нужно знать механизм, смысл и результат естественных удовольствий

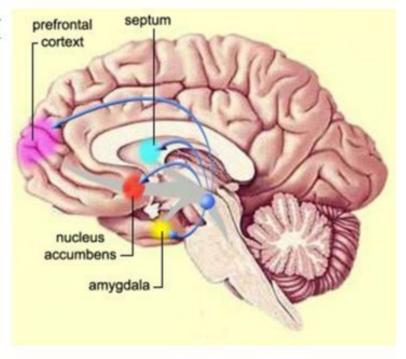
- В мотивации употребления ПАВ входит получение удовольствия, эйфории, (кайфа). Эта составляющая
   основа формирования зависимостей.
- Для профилактики и лечения зависимостей необходимо информировать население о естественных психофизиологических механизмах удовольствий и здоровых, нормальных способах их бесплатного, безопасного, разрешенного законом, получения.
- Это рациональная альтернатива употребления ПАВ

### Суть удовольствий

- Чувство удовольствия сформировалось эволюционно и связано с потребностями человека.
- Действия полезные человеку и обществу еда, отдых, сон, прогулка, продление рода, оказание помощи людям, получение знаний, умений, творчество и др. дают удовольствие.
- Удовольствия естественная награда за что-то хорошее для себя и людей.
- Попытки обмануть природу получить удовольствие приемом ПАВ или азартными играми,
- наказываются разрушением психического и соматического здоровья, экономического и социального положения

#### Центр удовольствия

- Olds (1950):
- крысы нажимали на педаль для стимуляции nucleus accumbens до 700 раз в час



nucleus accumbens – часть лимбической системы, активность которой регулируется дофаминэрической системой

### Опыт с самораздражением Олдса



#### Сходство биологических механизмов всех зависимостей

- Основной биологический механизм зависимостей связан с обработкой сигналов, поступающих в центр удовольствий (систему награды мозга).
- Она одна на все способы удовольствий химических и поведенческих.
- В ней содержатся нейроны, которые высвобождают дофамин (а сопряженно серотонин, окситоцин, нейропептиды и др. вещества)
- Нарушения дофаминергической передачи в системе награды лежат в основе любой зависимости.
- Недостаток дофамина приводит к поиску веществ или действий (азартные игры, наркотики), при котором происходит высвобождение дофамина и возникает ощущение

удовольствия (Zack, Poulos, 2009).

### Образовательно-воспитательное направление профилактики зависимостей

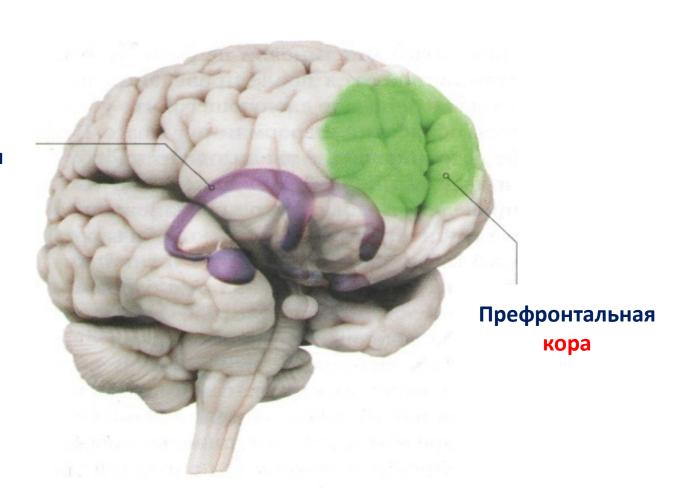
Способов получения удовольствий много.

Они могут быть полезными и вредными, безопасными и опасными для человека и общества.

- Человек разумный, культурный, живущий в обществе среди людей, должен знать и соблюдать законы и нормы поведения в обществе.
- Для этого имеется система воспитания и образования, формирующая понятия хорошоплохо, можно-нельзя, полезно-вредно.

## Нейро-физиологический алгоритм работы мозга - взаимосвязь коры и подкорки – един

Лимбическая система - Подкорка



## Роль коры головного мозга в формировании зависимостей

Кора головного мозга отвечает за:

принятие решений, планирование, осознанный выбор (пить или не пить, курить - не курить, играть – не играть и т.д.)

- связь настоящего с будущим, прогнозирование последствий алкоголизации, курения, избыточной еды, азартных игр и др.
- контроль над эмоциями, желаниями, влечениями (выпить, закурить, поесть, поиграть, порисковать и др.) над импульсивностью поведения.
- организованность, социальные знания, отличать полезное от вредного, друзей от врагов, ориентироваться в отношениях, выбирать партнеров также корковые функции.

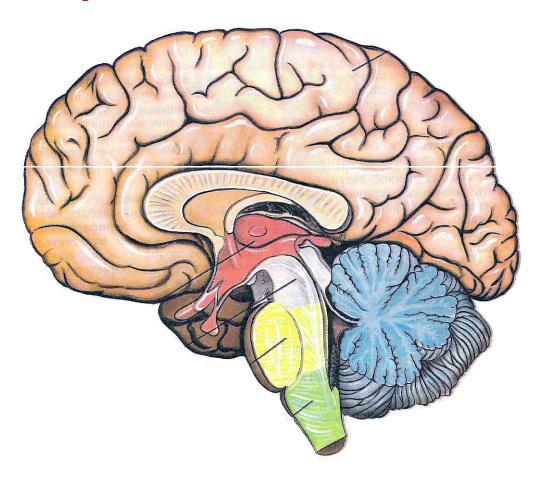
#### Технологии блокирования корковых функций, снижающие эффективность профилактики зависимостей

- Образовательные реформа, фрагментарность знаний, тестирование, отрыв знаний и заданий от реальности.
- Воспитательные упрощение жизни до личного, квалифицированного потребительства, индивидуализм, эгоизм, эгоцентризм, инфантилизм
- Деидеологизация либерализация, свобода от морали, ответственности, демократия, рынок
- Депатриотизация игнорирование предков, их заслуг, труда, опыта. Переписывание истории. Эмиграция туда где лучше
  - **Игнорирование потомков** как они будут жить, какими ресурсами обладать.

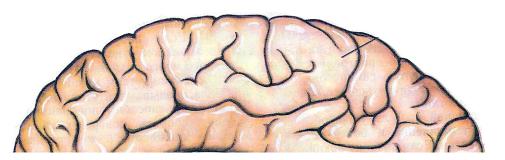
#### Психофизиологическая составляющая профилактики

- Таким образом, в системе мер профилактики и лечения зависимостей обязательным элементом является сформированность и сохранность функций коры головного мозга.
- Для создания спроса на табак, алкоголь, наркотики, игровые салоны, ненужные товары, продукты, лекарства, услуги этим видам бизнеса необходимо
- снижение корковых функций у населения, которое осуществляется информационными технологиями.
- Напомним их чтобы они запомнились и мотивировали на протест

## Иллюстрация блокирования функций коры головного мозга



### Следствия «декортикации»



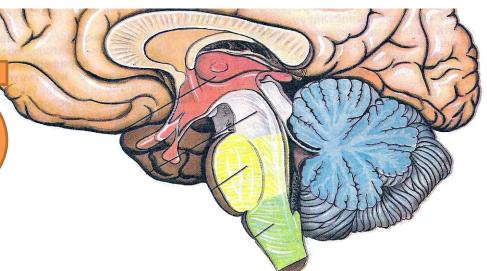














## Функции лимбической системы мозга (подкорки)

- Лимбическая система головного мозга регулирует:
- эмоциональное,
- инстинктивное,
- пищевое,
- половое,
- социальное,
- зависимое поведение,
- сон бодрствование,
- функций внутренних органов.
- Она активизируется гормонами в период полового созревания (10-12 лет).
- Сложность подросткового возраста имеет психофизиологические причины – активность подкорки выше, а коры ниже.

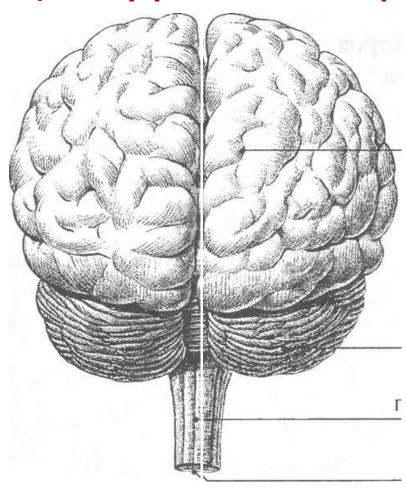
#### Инструменты активации подкорки

- Деструктивность, примитивность, бессвязность продукции теле-, кино-, радио-, шоу-бизнеса.
  - Реклама названия магазинов, освещение, музыка, запахи, расположение товаров, технологии маркетинга.
- Шоу-бизнес откровенные костюмы, необычные манеры поведения и исполнения, выразительные слова, легкие смыслы, сексуальность, быстрые, рваные ритмы, избыточная громкость.

### Активация подкорки

- Технологии отдыха и досуга с обильной едой, алкоголизацией, напитками, танцами, аттракционами.
- Игры азартные, компьютерные, спортивные.
- Конкурсы лотереи, искушения, соблазны.
- ПАВ алкоголь, табак, кальян, тоники.
- Мода приоритет выразительности над смыслом.
   Отформатированность современных СМИ,
   технологий отдыха, досуга, развлечений,
   организации массовых торжеств и праздников на
   активизацию подкорки создает конкуренцию
   коре, ослаблению ее функций, что способствует
   формированию зависимостей

### Иллюстрация разобщения полушарий головного мозга, снижающего эффективность профилактики



#### Единство полушарий головного мозга

В психофизиологических механизмах формировании зависимостей «участвует» разобщение функционирования полушарий головного мозга с использованием информационно-психологических технологий

#### Функции левого полушария:

- 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.

Таким образом: функции левого полушария – основа воспитания, образования, профилактики зависимостей,

### Функции правого полушария

- Эмоционально-целостное, образное восприятие, ситуационное мышление, эмоции, мотивации, воображение, фантазия, интуиция.
- Для поведения характерны импульсивность, внушаемость, доверчивость, отсутствие склонности к прогнозированию, планированию.

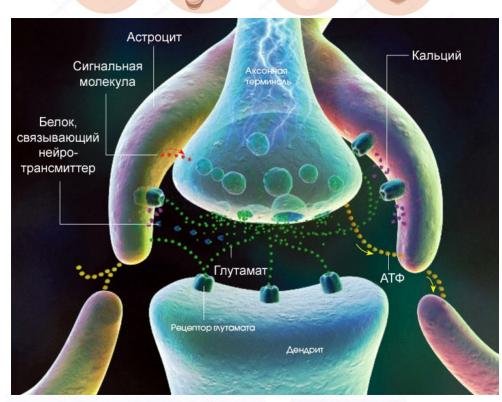
Среди правополушарных людей чаще встречаются люди с обидами, неврозами, депрессиями, зависимостями, суицидами.

Таким образом: задача образования и воспитания, профилактики и лечения зависимостей — усиление левополушарных функции

Нейрохимические механизмы отражательной деятельности мозга

Характеристики внешнего мира органами чувств преобразуются в химические и электрические процессы передающие информацию в мозг по цепи нейронов. Между нейронами имеются щели – синапсы.

Через них информация передается медиаторами нейронам, идущим к центральным анализаторам, которые **трансформируют** химические и электрические процессы в психические — ощущения, восприятия, чувства, образы и др.











### Нейрохимические механизмы действия ПАВ и ПП

ПАВ искусственно повышают содержание медиаторов (дофамина, серотонина, адреналина и др.) в синапсах

или чувствительность рецепторов к ним.

Такой же результат дают некоторые ПП (паттерны поведения).

Экстремальные виды спорта – горнолыжный, саночный, парашютный и др.

Игры в казино, игровых салонах, аттракционы,

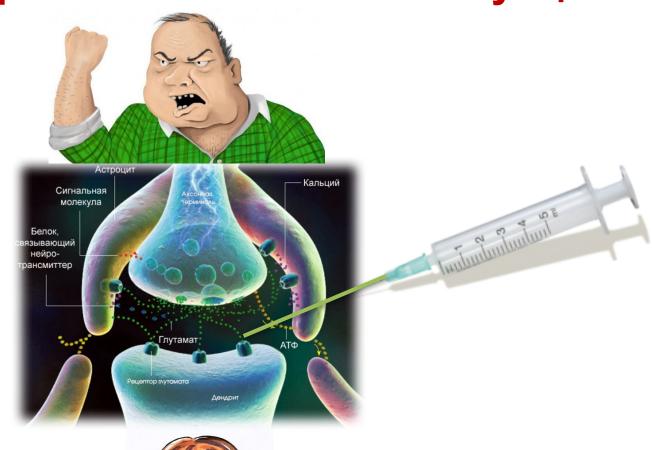
Участие в религиозных сектах, в

экстремистских организациях,

коррупционых схемах,

в протестных акциях,

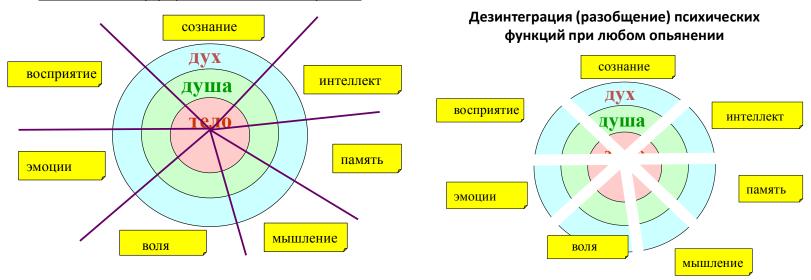
## Нарушения синаптической передачи ПАВ дают эйфорию независимо от ситуации





#### структура психики

сочетание дифференциации и интеграции



Единство механизма и результата всех опьянений – дезинтеграция психических функций

#### Психофизиология опьянения

Восприятие под воздействием ПАВ искажается. Могут быть ощущения усиления яркости света, цвета, звука; легкости, невесомости собственного тела, увеличение или уменьшение размеров предметов, их приближение или удаление и др. Могут появляться зрительные, слуховые, тактильные галлюцинации и т.д.

Память при опьянении слабеет. Пьяные не помнят каких-то событий, сказанных слов, обещаний, совершенных действий, деталей обстановки...

# Психофизиология опьянения

Эмоции. При опьянении появляется ощущение удовольствия, но оно оторвано от реальности, т.к.

связано не с удовлетворением актуальных нужд человека, а с увеличением количества медиаторов в синапсах и стимуляцией рецепторов и клеток.

- Мышление в норме последовательное, целенаправленное, связное, стройное, непрерывное и отражает реальные связи между явлениями.

При опьянении эти качества мышления утрачиваются. Оно не отражает реальность, становится субъективным, определяющимся эмоциями, может замедляться, ускоряться, застревать.

Отрывается от других психических функций.

### Психофизиология опьянения

Интеллектуальные способности при опьянении слабеют. Разговоры снижаются до уровня анекдотов, смешных историй, выяснения отношений, снижается критичность и самоконтроль.

Воля – активное, осознанное поведение искажается. Появляется мотивация расслабляться, дурачиться, игнорировать свои обязанности, нарушать границы социальных и культурных норм.

Сознание при опьянении тяжелой степени тоже расстраивается, утрачивается способность ориентироваться в месте, времени и собственной личности, добраться до нужного места.

### Дезинтеграция и искажение соматических функций

При любом опьянении. вызванном как ПАВ, так и эквивалентными паттернами поведения (игра в рулетку, протестные акции, террор) происходит искажение и дезинтеграция соматических функций.

- Ширина зрачков может увеличиваться или уменьшаться.
- Температура тела может повышаться и понижаться.
- Цвет кожи может появляться бледность, синюшность, гиперимия, мраморность.
- Пото-, слюно- и салоотделение могут повышаться и понижаться.
- Потери воды и солей обычно увеличиваются. Появляется обезвоженность.
- Пульс и кровяное давление могут повышаться и понижаться.
- Дыхание может учащаться, замедляться, становиться поверхностным.
- Аппетит может снижаться и повышаться
- Сексуальность может повышаться, понижаться, искажаться
- Сон может быть бессонница и сонливость, страшные сновидения

### Для преодоления анозогнозии вредности алкоголя

- Напомним, что в этиловый спирт применяется в медицине как наружное средство для
- стерилизации поверхностей как самый надежный антисептик, все живое моментально погибает
- сохранения биопрепаратов, надежный консервант, убивающий все живое. В спирте ничего не портится, т.к. ферменты и все процессы жизнедеятельности блокируются.
- Аналоги по функциональному применению спирта кипяток, хлоргексинин, формалин. Они внутрь не употребляются и ими не угощают.
- Если человек может логично мыслить, то он не станет употреблять антисептик и консервант внутрь.

### Единство алгоритма выхода из любого опьянения

После опьянения, вызванного как психоактивными веществами, так и эквивалентными паттернами поведения, например, длительной игрой, спортивной нагрузкой, протестными действиями наблюдаются компенсаторные явления, обусловленные необходимостью очищения организма, восполнения энергетических и пластических ресурсов, сна и отдыха.

- Усиление жажды
- Усиление голода
- Нарушения моторики кишечника
- Снижение тонуса сосудов, мышц, нервной системы
- Снижение скорости и нарушения координации движений

# Практические рекомендации для защиты со-знания от деструктивных информационно-психологических воздействий – 4 этапа

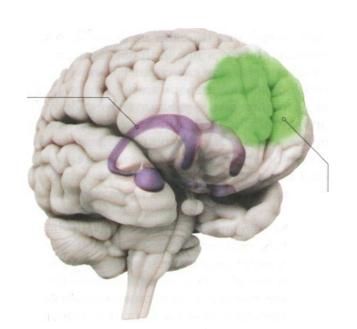
вместо цензуры

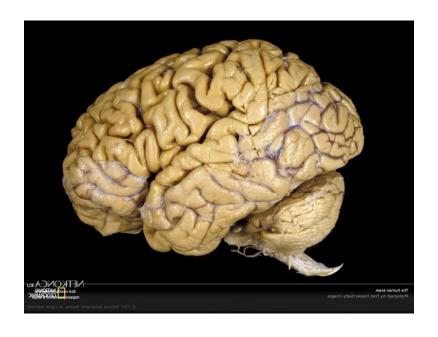
- 1 этап самозащиты смысловой (ценностный)
- определение приоритетной потребности из 4-х -



# Определение мишеней, целей и результатов информационных воздействий –

- на кору или подкорку?
- Возбуждение подкорки блокирует кору?
- На правое полушарие или на левое?





# 3 этап самозащиты — психологический - определение предлагаемой стратегии поведения (по Хайму)

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

# 4 этап самозащиты - Психиатрический — диагностика психического или поведенческого



# Практическая часть

Примеры методики биопсихосоциодуховного анализа содержания песен на основе их сравнения по 4 параметрам

- Нравственным, ценностным приоритетам
- Психофизиологической направленности
- Психологическим, навязываемым стратегиям поведения
- Психопатологическим и психиатрическим проявлениям

### Конструктивные песни о будущем

Мечтать, надо мечтать Детям орлиного племени Есть воля и смелость У нас чтобы стать Героями нашего времени

1.Приоритеты — духовные 2.Направленность на высшие психические функции 3.Стратегии — самоуважение, оптимизм, альтруизм, обращение, сотрудничество 4.Норма

# **Деструктивные песни о будущем**

Всем кто за нас в ответе Давно пора понять Мы маленькие дети Нам нужно отдыхать

- 1.Приоритеты биологические
- 2. Направленность на подкорку
- 3.Стратегии пассивная кооперация, игнорирование, избегание
- 4.Инфантилизм, эгоизм, зависимость

#### Конструктивные песни

Взвейтесь кострами, синие ночи Мы — пионеры — дети рабочих Близится эра светлых годов Кличь пионера всегда будь готов!

- 1. Приоритетны духовные потребности
- 2. Направленность на высшие психические функции
- 3. Стратегии: установка собственной ценности, сотрудничество, альтруизм
- 4. Норма

#### Деструктивные песни

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.

- 1. Приоритетны биологические потребности
- 2. Направленность на низшие функции
- 3. Стратегии: игнорирование, агрессивность, активное избегание
- 4. Расстройство личности и поведения, асоциальность

### Конструктивные песни о девочках

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

- 1. Приоритетны социально-полезные потребности
- 2. Направленность на кору
- 3. Стратегии: установка собственной ценности, оптимизм, альтруизм
- 4. Норма

### Деструктивные песни о девочках

Что сказать **не знаю...** Клевый вечер...

#### Делать неча....

Снег идет...
По щекам бьет, бьет...
Снежинки ртом ловила...
как **дура**...болею очень...
Температура....

- 1. Приоритетов нет
- 2. Направленность на подкорку
- 3. Стратегии: компенсация, отвлечение, самообвинение
- 4. Инфантилизм, дебильность

### Конструктивные песни

А ну-ка песню нам пропой веселый ветер, Веселый ветер, веселый ветер!... Спой нам ветер про славу и смелость, Про ученых, героев, борцов, Чтоб сердце загорелось, Чтоб каждому хотелось Догнать и перегнать отцов

### Деструктивные песни

Если сесть на воздушный шар И подняться как можно выше...

Поблизости будет звезда
Где живет теперь мама моя
Мы в хорошие ночи
беседуем с ней
Как дела говорю я ей
Ничего говорит она.

А папу с палубы смыла волна

### Представление образовательного процесса в песнях

Школьные годы чудесные

С книгою, с дружбою с песнею...

Сюда мы ребятишками

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-

Нагружать все больше нас Стали почему-то... 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...

Мудрых преподавателей слушал я невнимательно все что не задавали мне делал я кое как