

Карпов А.М.

Спасайтесь, если хотите...

Самозащита и самопомощь в кризисных условиях

Казань, 2024 г.

УДК 615.851.111

ББК 53.57

К26

Автор – Карпов А.М. – зав. кафедрой психотерапии и наркологии
Казанской государственной медицинской академии –
филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ, д.м. н., профессор

Рецензенты:

Григорьев Григорий Игоревич – доктор медицинских наук, профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии СЗГМУ им. И.И. Мечникова; заслуженный врач Российской Федерации; доктор богословия, протоиерей Русской Православной Церкви.

Козлов Владимир Васильевич – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной и политической психологии Ярославского Государственного Университета им. П.Г. Демидова, Президент Международной Академии Психологических наук

Чернобровкина Тамара Васильевна – доктор медицинских наук, профессор, ГБУЗ Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г. Москвы

Кудрявцев Юрий Михайлович – доктор педагогических наук, профессор, доцент кафедры военно-политической работы в войсках (силах) Казанского высшего танкового командного училища

Карпов А.М.

К26 Спасайтесь, если хотите... Самозащита и самопомощь в кризисных условиях / А.М. Карпов. – Казань: ИД «МеДДоК», 2024. – 112 с.

В книге раскрыты теоретические основы и методики самозащиты, саморегуляции и самооздоровления, доступные для применения в любых условиях, в том числе, в таких, когда отсутствует возможность получения медицинской помощи. Осуществлен мультидисциплинарный подход в фокусе био-психо-социо-духовной научной парадигмы, интегрирующий религии, биологические, медицинские, психологические, идеологические, этические, философские составляющие жизни.

Это проект маршрутизации психологического и психотерапевтического сопровождения участников и соучастников СВО, который распространяется на большинство населения разных стран, живущих в обстановке хаоса и состоянии тревоги, стресса, неопределенности, поиска идеального образа будущего и пути к нему. Раскрывается огромный потенциал Человека, даются примеры, вдохновляющие на его реализацию.

Книга представляет интерес для психотерапевтов, психиатров, психологов, наркологов, реабилитологов, служителей религиозных конфессий, организаторов здравоохранения, волонтеров, общественных деятелей, а также для широкого круга читателей.

© Карпов А.М., 2024

© ООО «Издательский дом «МеДДоК», 2024

ISBN 978-5-907770-30-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
I РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СВО С МАКСИМАЛЬНЫМ УРОВНЕМ ОПАСНОСТЕЙ ПРИ МИНИМАЛЬНЫХ РЕСУРСАХ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ	7
Спасайтесь и спасайте как Серафим Саровский	7
Спасайтесь молитвой как В.Б. Слезин	9
Спасайтесь духовностью, как герой России В.А. Бурков	10
Спасайтесь как Муса Джалиль	12
Спасайтесь как Виктор Франкл.....	13
Учтите опыт современных спасателей	13
Спасайтесь опытом предков	16
Спасайтесь как Г.Н. Сытин.....	17
Спасайтесь как Г.А. Шичко	19
Спасайтесь как учил Н.М. Амосов.....	21
Спасайтесь открытиями П.П. Гаряева.....	25
II РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПАСЕНИЯ СОВРЕМЕННОКОВ В УСЛОВИЯХ ВСЕМИРНОГО ХАОСА И ГИБРИДНЫХ ВОЙН	28
Спасайтесь единством с Богом и Миром	28
Спасайтесь от устаревшей идеологии	30
Спасайтесь русскими ценностями	31
Спасайтесь от коллективного запада.....	32
Спасайтесь от безумного эгоизма	33
Спасайтесь от «ледяного бессмертия»	35
Спасительный образ единства людей и Бога.....	36
Спасайтесь от беспредела в социуме.....	41
Применение био-психо-социо-духовной парадигмы в психотерапии и реабилитации.....	42
Спасайтесь в семье.....	43
Спасайтесь счастьем.....	45
Спасайтесь любовью	47

Спасайтесь окситоцином.....	48
Спасайтесь от несчастья.....	53
Счастье – лучшее спасение человечества	54
Спасайте триединство отцов	55
Спасайте отцов социумных от ложных ценностей и зависимостей	57
Кратомания	68
Спасайтесь от коррупции, как от болезни	69
Спасайтесь полезными удовольствиями	71
Спасайтесь с Россией.....	74
Давайте отпор западным русофобам	78
Дорожите русским языком.....	82
Спасайтесь от информационной войны	87
III ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО СПАСЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ МИНИМАЛЬНЫХ ВНЕШНИХ РЕСУРСАХ.....	100
Постановочные составляющие проведения сеанса саногенетической саморегуляции	101
Речь ведущего.....	101
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	109
Список основной литературы.....	110

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга «Спасайтесь, если хотите...» отвечает на запросы наших соотечественников и современников, живущих в других странах, в условиях системного кризиса, хаоса, неопределенности, множества разных угроз и незащищенности людей от них.

В сложившихся условиях нашим соотечественникам необходима мобилизация собственных интеллектуальных, волевых, духовных, физических и других ресурсов для улучшения своего здоровья и качества жизни, а также для гармонизации отношений между людьми и системой управления.

В книге подобраны яркие, реальные примеры людей, преодолевших тяжелые физические и психические травмы, и достигших больших успехов в жизни. Их опыт доказывает, что если в самых трудных, безнадежных ситуациях, люди проявляют собственное стремление выжить и восстановиться, то они преодолевают все трудности, и продолжают жить с высокими целями, великими смыслами, успехами и радостями.

Раскрыты биологические, генетические, психологические, социальные, информационные, культурные и духовные ресурсы для преодоления тяжелых испытаний. Они бесплатные и всем доступные, потому, что это Дар Божий, проявление Любви Отца небесного к своим «детям».

Дается алгоритм и способы реализации возможностей Человека-богоподобного, Природы, Мужчин в матрице Отцов семей, которая должна экстраполироваться (распространиться) на отцов коллективов, городов, областей, народов – всю вертикаль власти до высших уровней – глав международных организаций.

В книге даются системные представления о био-психо-социодуховной структуре человека и человечества, выделяются и соединяются все потребности человека, определяется их цель, смысл, содержание масштаб и нормативное иерархическое распределение от биологических, через психологические, социальные к духовным. Излагаются современные сведения о переходе психических процессов в материальные, влиянии слов, мыслей и образов не геном, на функции и структуры организма. Эти механизмы используются как в информационной войне, так и в самозащите от нее.

С учетом ценности для современников удовольствий и личного комфорта, раскрываются биологические и психо-физиологические

механизмы состояний удовольствия и счастья и их смысловая связь с психологическими, социальными и духовными составляющими жизни. Предлагается много натуральных, бесплатных способов получения полезных удовольствий, как альтернативы и профилактики ложных искусственных удовольствий.

Книга является попыткой мотивировать разобщенное человечество на объединение. Степень разобщения людей стала травматичной, даже критической, для каждой личности, семьи, коллектива и общества. Человечество стоит перед выбором.

Либо продолжать жить по закону «разделяй и властвуй», считать высшей ценностью свой комфорт и благополучие, стремиться всеми способами улучшать качество своей жизни за счет причинения ущерба другим людям.

Либо, поменять эгоистические ценности на альтруистические, согласиться с требованиями большинства людей на введение принципа справедливости власти и соответствующей перезагрузки идеологии, политики, социального и экономического положения, улучшения психологического и духовного здоровья.

Подобрана информация, направленная на осознание рациональности добровольного, с-МИР-ного выхода из цивилизационного кризиса и спасения человечества от самоуничтожения ради ложных ценностей. От первого выбора нужно спасаться всем, в том числе, самым успешным выгодополучателям, которые довели до кризиса нашу цивилизацию.

Книга не является научным трудом и не укладывается в границы одной специальности. Гибридная война с участием многих стран требует мультидисциплинарного ответа, включающего идеологические и политические проблемы международного характера. Это оригинальный по содержанию и форме труд, обращенный к гражданам многих стран, выполненный по завещанию Серафима Саровского: «Стяжи дух мирен» и тогда тысяча душ спасется около тебя».

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ СВО С МАКСИМАЛЬНЫМ УРОВНЕМ ОПАСНОСТЕЙ ПРИ МИНИМАЛЬНЫХ РЕСУРСАХ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ

Дорогие защитники Отечества!

Все граждане нашей страны благодарны Вам за Ваш выбор: защищать Родину, возможность сохранить наши высшие ценности – жизнь, честь, свободу, язык, культуру, потенциалы нашего пространства, богатейшего опыта предшествующих и нынешних поколений для достойной организации жизни наших современников и потомков. Это духовные ценности.

Начинаем с них, потому что именно они помогали нашим славным предкам выживать и побеждать в самых тяжелых условиях, когда доступны были только ресурсы собственного организма, души, Духа и Бога.

**Спасайтесь и спасайте
как Серафим Саровский**



Русский, православный святой Серафим Саровский много лет жил один в лесной хижине и занимался целительством. Помощи государства или соседей, электричества, средств связи, удобств, оружия, денег, магазинов, аптек, лекарств, медицинских инструментов, анализов, приемной, у него не было. Его никто ничем не обеспечивал и не обслуживал, он не имел медицинского образования. Он обращался к прихожанам словами: «Радость моя, молю тебя, **стяжи дух мирен**, и тогда тысяча душ **спасется около тебя...**». И это осуществлялось.

Чтобы стать способным спасать других, нужно привести в мирное состояние собственный дух и дух других людей,

объединиться в молитве с Богом, с его помощью начать жить и трудиться в мире и любви, в гармонии и единстве с Отцом небесным, Природой, людьми и самим собой.

Каким образом Серафим Саровский сохранял свое здоровье и помогал тысячам людей оздоравливаться от душевных и телесных болезней? Материалистам это и сейчас не понятно. Далее по тексту мы познакомим Вас с современными представлениями о механизмах превращения психических и духовных процессов в материальные.

Батюшка Серафим смог заслужить соучастия Бога, Духа и Природы на основе любви к людям и ко всему созданному Всевышним. Только это давало ему физические силы и доступ к Вселенскому энерго-информационному пространству, из которого пророки получают нужную энергию и информацию с помощью своих «волновых» био-психо-духовных «технологий», аналогичных современным техническим радиоэлектронным, высокочастотным технологиям.

Отметим, что эти «квантовые технологии» для спасения и самопомощи и сейчас существуют, они включены Создателем в проект устройства мира и человека. Они бесплатны, не требуют дипломов, лицензий, разрешений и каких-либо формальных условий. Но доступ к ним нужно заслужить высокой концентрацией Духовных качеств – Любви, Милосердия, Ума, Внимания, Мышления, Воли, Целеустремленности к Добру, Восприятия Бога и со-участия с ним для спасения людей.

Для этого Человеку нужно вдохновиться, очистить тело и душу, настроить частоту вибраций молекул ДНК, воды, мозга и тела, научиться «превращаться» в источник направленных электромагнитных волн в энерго-информационное пространство, а также в антенну для восприятия ответов.

Спасайтесь молитвой как В.Б. Слезин



О лечебном влиянии молитв на здоровье имеются объективные доказательства. Валерий Борисович Слезин (1937 г.р.) – руководитель лаборатории нейро- и психофизиологии в Санкт-Петербургском Психоневрологическом НИИ им. В.М. Бехтерева изучал электроэнцефалограммы мозга людей во время погружения в молитву. Установлено, что у верующих (православных, мусульман, буддистов) в молитве частота биоритмов мозга снижается от 8-30 герц в норме, до 3 герц. Такие медленные «дельта-ритмы» наблюдаются у младенцев до 2-3 месяцев. Получается, что молитва восстанавливает какие-то полезные характеристики работы мозга, свойственные беззаботному, счастливому детству. По мнению В.Б.Слезина во время молитвы разрушаются патологические связи между нейронами мозга, потому что человек перестает думать о болезни. После молитвы улучшается душевное состояние, исчезают симптомы тяжелейших заболеваний, Американские онкологи подтверждают: верующие больные живут на 5 лет дольше!

Медитация не аналогична молитве. Она, наоборот, повышает частоту биоритмов мозга.

В этой книге Вы познакомитесь с опытом и открытиями российских врачей и ученых – Г.Н. Сытина, Н.М. Амосова, Г.А. Шичко, П.П. Горяева, В.Б. Слезина, которые объяснили механизмы материализации слов, мыслей и образов. Эти механизмы – основы воспитания и образования, информационной войны и самозащиты от нее.

**Спасайтесь духовностью
как герой Советского Союза
В.А. Бурков**



Наш современник Бурков Валерий Анатольевич 1957 г.р., авиационный военный штурман, полковник ВВС, с 1984 г. участник войны в Афганистане, автор-исполнитель песен об Афганской войне. После подрыва на mine он лишился обеих ног до колена, раздробленную правую руку удалось спасти. Летчик с помощью Бога и врачей победил три клинических смерти... Как Алексей Маресьев он научился ходить на протезах, смог преодолеть боли и болезни, и вернуться в военную авиацию. Он заслужил самую высокую награду – звание Героя Советского Союза (1991). Его признали государство и общественные организации, предложили много престижных должностей. В 90-е годы у него успешно сложилась политическая карьера. Он был советником президента Российской Федерации по вопросам социальной защиты лиц с ограниченными возможностями здоровья, избирался депутатом Курганской областной думы, был президентом фонда «Герои Отечества», жил в Москве...

У Валерия Буркова было все, о чем может мечтать наш современник. Карьера, деньги, семья, жена и сын, признание, успех – все сбылось, жизнь состоялась. Все материальные и социальные проблемы решались. «А в душе – пустота, Я зашел в мирской жизни в полный тупик, в пустоту и одиночество, в полное разочарование жизнью», признался он журналисту.

У советского человека сохранились высшие духовные потребности. Он любил людей и Родину, понимал как, от кого и от чего их нужно защищать. В системе, отформатированной под личные выгоды и ложные ценности, он не мог работать по своим нравственным принципам. Конфликт между духовными и социально-материальными потребностями для многих современников был и остается актуальным. Большинство людей предпочитают сохранить комфорт для себя, своих родственников и друзей.

Герой Советского Союза совершил уникальный Человеческий Подвиг. Он принял решение усилить своими ресурсами ослабевший духовный фронт, восстанавливать традиционные духовные русские ценности, как необходимое условие для возрождения страны, народа, производства, науки, культуры, связи ушедших и будущих поколений.

Всем известно, что человек является на «этот свет» одиноким и голым, таким же уходит и на «тот свет». Все материальное и светское обнуляется. На переходе в Вечность придется ответить Богу за свои поступки. Оправдание обстановкой и ситуацией – не годиться. Ответить можно только за себя. Он принял решение стать монахом. Жить по Божьим законам Любви, Совести, Смирения, Бескорыстного служения Российскому народу в формате законов Всевышнего, а не временно успешных чиновников. Валерий Анатольевич Бурков дал личный пример святости в современном обществе.

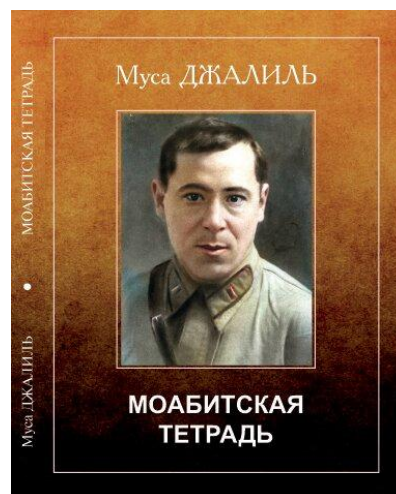
С 2016 года он монах – отец Киприан. Много ездит по стране. Признается, что даже будучи политиком, не говорил так много с людьми, как сейчас.

Его пример полезен для реабилитации воинов, получивших тяжелые ранения с потерей частей тела. «Физические дефекты, говорит он, ерунда по сравнению с «дефектами» души: «Ну что такое ног нет? Нет и нет, протезы есть. Лично для меня это вообще никакого значения не имеет. А вот то, что внутри тебя, от этого и зависит твое счастье или несчастье».

Счастье – это гармоничное соучастие всех составляющих жизни человека – биологических, психологических, социальных и духовных.

Духовные ценности помогли нашим соотечественникам победить нашествия самых оснащенных армий мира – французской в 19 веке, армиям коллективного запада в гражданской и в Великой Отечественной войне в 20 веке. Это подтвердили узники фашистских концлагерей.

Спасайтесь как Муса Джалиль



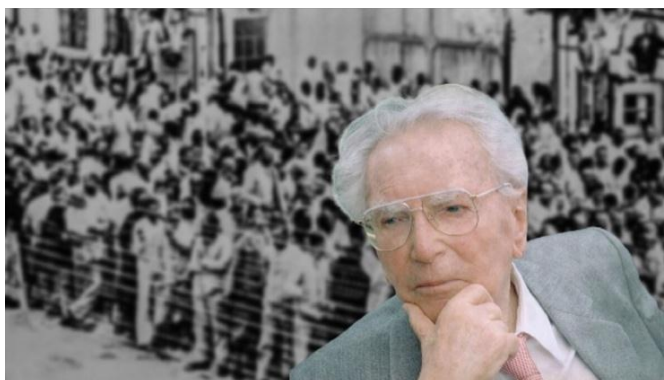
Татарский поэт, Герой Советского Союза, Лауреат Ленинской премии Муса Джалиль пошел на войну, отказавшись от брони. Был политруком и военным корреспондентом. В 1942 г. попал в плен. Борьбу с фашизмом продолжил в концлагере. Для этого он вступил в легион «Идель-Урал», созданный для распространения фашистской идеологии из образованных представителей неславянской национальности. В этой организации он начал подпольную деятельность, готовил восстание заключенных. Он не ставил целью спасти свою жизнь. Знал, что в условиях концлагеря подпольщиков разоблачат и казнят. Но он сохранил свои духовные ценности, они были дороже биологической жизни, боролся за них всеми способами. Выразил это в стихах:

Песня меня научила свободе,
Песня борцом умереть мне велит.
Жизнь моя песней звенела в народе,
Смерть моя песней борьбы прозвучит!

Он стал героем, заслужил духовного бессмертия, вечной памяти и благодарности человечества.

Источник: <https://biographe.ru/znamenitosti/musa-dzhalilv>

Спасайтесь как Виктор Франкл



Европеец – швейцарский психолог, психотерапевт В. Франкл – узник концлагеря, выполнявший в нем миссию врача психотерапевта. Он доказал, что в самых тяжелых ситуациях «помогает выжить наличие смысла, причем масштабного, духовного, значимого для будущего». Во время Великой Отечественной войны это была цель ликвидировать фашизм и войны навсегда. Сейчас ситуация похожая. Можно сказать, что В. Франкл дал человечеству этически и научно обоснованную рекомендацию **«Спасайтесь смыслом – масштабным, духовным, значимым для будущего»**

Учтите опыт современных спасателей

В XXI приоритеты общества и государства сменились на более прагматичные. Но в ситуациях опасных для жизни, люди, неожиданно для себя, возвращаются к традиционным ценностям. Это показал наш опрос 294 спасателей в Республиканском реабилитационном центре им. Ш.С. Каратая МЧС Республики Татарстан в 2013 году. Он обнаружил, что в критических ситуациях, когда людям было «совсем» плохо и не было надежды на спасение, они интуитивно обращались к Богу.

Даже те, которые не знали молитв, и не ходили в храмы и мечети, молились своими словами. Чудеса происходили. Опасность устранялась. После спасения у многих появлялась уверенность в том, что Бог есть. Всем известен афоризм «В окопах атеистов нет».

Т.е. первая самозащита – духовного уровня. **Обращение к Богу – самый доступный, быстрый, естественный способ спасения.** Он кажется простым, но на самом деле он имеет сложную, голографическую конструкцию. Что в нем спасительного? Представления и вера в то, что Бог есть. Он любящий и всемогущий. Если к нему присоединиться, он может спасти. Для чего?

Ответ на этот фундаментальный вопрос о смысле жизни надо иметь каждому. Каждый день на планете умирают 172 915 человек, многие совершенно неожиданно. Смерть – это не конец всему, а смена мерности. Биологическая составляющая человека уходит, а бессмертная душа переносится в другое, новое тело. Считается, что проходя «смену мерности», каждый человек ответит Богу: на что он потратил подаренную ему жизнь, способности, таланты, ресурсы, как понял свое персональное задание и как его выполнил?

Об этом нужно помнить всегда и не со страхом смерти, а с радостью обладания жизнью и богоподобностью. Это и есть доступное, бесплатное, естественное, данное свыше, спасение высоким смыслом жизни. Оно повышает самооценку, мотивирует определить и признать высшие ценности своей личности и своей жизни. Такие представления позволяют существенно увеличить масштаб своей личности, полнее осознать и прочувствовать свою глубокую, внутреннюю связь с Богом, его любовь, великодушие и надежду на спасение для выполнения Божьего замысла, а также на необходимые ресурсы. То есть, «Я – не одинок, Я с Богом». Генерал Ратников Борис Константинович рекомендовал в опасных ситуациях повторять фразу «Я не свой, Я – Божий». Создается покров Бога, спасающий от всех угроз.

Спасение обретается в соединении с Богом, ощущении его безусловной Любви к каждому и неограниченных возможностей ее проявлять самым правильным образом. В ответ на эту Любовь и Силу люди сердцем и умом принимают высшие духовные ценности – любить, творить добро, защищать Родину, продолжать свой род, вырастить детей....

В ситуации кризиса, высокой вероятности смерти, становится понятно, что цель и смысл жизни не в том, чтобы стать богатым и знаменитым, обеспечить себя и семью материально и защитить социально. Это может моментально потерять смысл и значение. На «тот свет» ничего не возьмешь. А за грехи, совершенные для достижения этих целей, не успеешь раскаяться, и на Божьем Суде получишь заслуженное наказание.

Самые богатые и знаменитые грешники тоже захотят спасения, но им предстоит пройти тяжелые испытания для осознания и исправления своих ошибок. Таким образом, в критических ситуациях люди ищут спасение в единении с Богом. Причем, это способ универсальный, подходящий бедным и богатым, рядовым и

высокопоставленным. Это – нравственная, человеческая основа для объединения разобщенных людей и выхода из личного и вселенского кризиса и хаоса.

Второй шаг и уровень спасения, установленный нами в результате исследования, – социальный. Спасатели, помолившись, стремились связаться по телефону с коллегами, чтобы призвать их на помощь.

Третий уровень духовно-социально-психологический. Спасатели просили о том, чтобы в случае их гибели, друзья, коллеги и администрация позаботились бы об их семьях.

Четвертый уровень «самоспасения» – биологический. Если была возможность, то спасатели принимали лекарства. Самым эффективным оказался препарат мебикар – он снимал тревогу, позволял восстановить самообладание, четкость и последовательность мышления и поведения, психологическую устойчивость и физическую выносливость.

Таким образом, обнаружился четкий алгоритм «самоспасения» в кризисных ситуациях: духовная – социальная – психологическая – биологическая составляющие. Это разделение условное, для определения конструктивных элементов и этапов самозащиты и самопомощи, которые соединяются по «вертикали» и в динамике:

Недостатки на уровне биологических ресурсов компенсируются медицинской помощью и с вышестоящих уровней – психологического (ресурсов личности и ее семьи), а также социального и духовного.

Недостатки биологических и психологических ресурсов компенсируются из ресурсов социума в сфере здравоохранения, образования, профессии, карьеры, высоких зарплат, а также духовного уровня.

Недостатки биологического, психологического и социального уровней компенсируются из ресурсов духовного уровня – творчества, религии, благодарности Богу за испытания, позитивного толкования телесных и душевных страданий, как способа совершенствования личности и избавления от ложных ценностей и заблуждений.

Эта иерархия прослеживается и в обратном направлении – сверху вниз. Разруха в идеологии разрушает психическое и соматическое здоровье, а также социальную организацию, экономику и пр.

Спасайтесь опытом предков

Отметим, что тысячи лет назад, когда не было ни науки, ни религии, учить и лечить было некому, страдающие люди сами, интуитивно обращались к Богам и духам. «Больные» своими словами выражали свои жалобы и пожелания, идеальный образ будущего самих себя, своих близких и мира. Это инструменты, конструктивные элементы и алгоритм современной психотерапии. То есть, обращение к Богу с просьбой перевоплотиться в образ своего идеального будущего – это практическая методика спасения, самозащиты и самолечения, которая всегда была и будет. Ее никто не изобретал. Это Божий Дар всем и каждому. Его невозможно отнять или запретить. Он бесплатный, доступный в любых условиях, а в известных случаях – самый надежный и эффективный. Надо знать, что когда мы думаем, что у нас ничего и никого нет, мы не правы. Бог (и Вселенная) всегда с нами, но мы не всегда с ним. Он нас сотворил с любовью, дал нам задание, и возможности его выполнить. Его постоянное, бережное, отеческое участие в нашей жизни – это наше спасение.

Современная научная бюрократия эти не материалистические представления не признает. Требуется доказательности медицины, использования цифровых измерений всех процессов и статистической достоверности результатов исследований. Чиновники упрощают конструкцию Человека под себя, исключают из нее высшие духовные и душевные (божественные) составляющие. Это их личное убеждение, дающее им право осуждать «идеалистов», присваивать себе власть в «науке». Они считают себя самыми высокообразованными, но они не получили начального «военного» образования и воспитания, испытаний на Человечность в окопах. «В окопах атеистов нет».

Спасайтесь как Г.Н. Сытин



Вернемся к самостоятельному спасению в безвыходных ситуациях. В условиях войны может случиться и так, что у раненых, по обе стороны фронта, **не будет возможности получить медицинскую помощь**. Тогда им поможет вдохновиться на спасение и самооздоровление пример и метод нашего соотечественника Георгия Николаевича Сытина (1921-2016 гг.).

В начале войны он был студентом московского вуза, прервал учебу и пошел добровольцем на войну. Был отважным солдатом, много раз ранен, лечился и возвращался на фронт. В 1943 г. получил восьмое ранение, которое стало критическим. Осколок снаряда, пробил брюшную стенку, прошел полость живота и застрял в области позвоночника. Через 3 месяца лечения он был признан инвалидом 1 группы по ранению и выписан из госпиталя. При выписке «обнадёжили» тем, что с такими ранениями долго не живут. Дали 150 ампул обезболивающего средства, шприц, иглу и стерилизатор. Он сам себе делал уколы, боль была бесконечной и невыносимой. Это побудило его на поиск нового способа преодоления боли. **Доступными ресурсами были – ум, воля и вера**. Отметим, что в формате самопомощи эти ресурсы и сейчас бесплатны и доступны всем.

Г.Н.Сытин интуитивно стал внушать себе: «Я сильный, волевой и здоровый человек способный полностью управлять своим телом, своими ощущениями. Боль уходит навсегда из моего тела. Каждая клеточка моего тела здоровая, сильная» – это часть из его первого настроя. Он обращался словами к своим органам, «мотивировал» их на восстановление и оздоровление, которое он образно представлял. Обращения оформились в лечебные настроения. Подбор слов, образов, эмоциональных и волевых составляющих настроев совершенствовался и давал желанные результаты. Своим способом

Г.Н.Сытин спас себя, смог полностью восстановить здоровье, даже медицинская комиссия признала его годным к строевой службе.

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, который получил признание пациентов и ученых.

Думаю, что Вы – читатель, немного сомневаетесь в этом. Многие не верили ему, были убеждены, что лечиться можно только у врачей материальными средствами – лекарствами, хирургическими операциями, физиотерапевтическими процедурами и др. Г.Н. Сытину пришлось доказывать материалистичность и эффективность своего метода. Исследователи стали с помощью датчиков фиксировать реакции органов на его словесные адресные обращения. Подтвердилось, что характеристики слов соотносились с характеристиками работы органов. Словесные настрои стали 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 – живым, наглядным и убедительным подтверждением эффективности своего способа спасения от смертельных ран. В 70 лет он стал отцом сына. Академик прожил 95 лет. Он смог спасти себя сам и продлить себе жизнь на 72 года, наполнив ее высоким великим смыслом. 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. Лечебные настрои в его авторском исполнении доступны всем для бесплатного прослушивания в ресурсах интернет.

Спасайтесь как Г.А. Шичко



Большой вклад в развитие всем доступных и бесплатных способов спасения и самооздоровления 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. Впечатлённый последствиями алкоголизации хирурга, Г.А.Шичко выбрал трезвость главным направлением своей научной и общественной работы. 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, в которых нужно отметить успехи прожитого дня по выполнению программы на самооздоровление: что сегодня узнал? понял? в чем разобрался? чему научился? За **этот успех себя нужно похвалить, повесить свою самооценку** и оптимизм. Настроить себя на то, что завтра самооздоровление продолжится, успехи будут развиваться. С такими положительными представлениями улучшается сон и процессы материализации психологических настроев.

В этой методике используется уникальный 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. Поэтому она дает положительные результаты не только при зависимостях, а практически при всех расстройствах здоровья. Эта методика доступна всем – малоимущим людям, пенсионерам, бездомным, беженцам, заключенным.

Для снятия стресса часто применяется алкоголизация. Сразу скажем о том, что все опьянения, вызванные любыми способами, по механизму их развития и по содержанию являются результатом искажения и разобщения функций мозга и организма. Страх и тревога уменьшаются по интенсивности – это плюс, но при этом ухудшается внимание, мышление, скорость и точность мышления и движений, способность оценивать ситуацию, планировать свои действия и выполнять их. Это – длинный, неприемлемый минус. В опасной, стрессовой обстановке, в бою эти составляющие опьянения крайне нежелательны, смертельно опасны.

Отметим, что давно известен доступный, эффективный и безопасный способ избавления от стрессового состояния, полноценно заменяющий алкоголь. Это выше упомянутый препарат мебикар. После его приема в дозах 0,5-1,0 грамм, в организме повышается концентрация эндогенного алкоголя до физиологически нормативного уровня. Опьянения, как искажения и разобщения психических и соматических функций не бывает. Наоборот, улучшаются все психические функции, их взаимодействие и целенаправленность, эмоциональная устойчивость, скорость и координация движений, физическая выносливость.

Среди участников войны с ПТСР (посттравматическим стрессовым расстройством) распространена зависимость от алкоголя, никотина и других психоактивных веществ. Для избавления от всех зависимостей можно рекомендовать методику Г.А. Шичко. Она не требует медицинского образования, материальных затрат, лекарств, дорогостоящего оборудования, но она самая доступная и эффективная. Ее можно использовать для собственного спасения. Она представлена в интернет, доступна всем для практического использования.

Спасайтесь как учил Н.М. Амосов



Николай Михайлович Амосов (1913-2002 гг.) – хирург с мировым именем. Он соединил медицину с точными науками и создал первый в стране отдел биокибернетики.

В трудах Н.М. Амосова мы открываем доступ к источникам ресурсов и оптимизма в самих себе, к системе формирования мотиваций на самооздоровление и системных, последовательных действий для их реализации. Его труды вдохновляют, образуют и воспитывают, позволяют каждому человеку мечтать, создавать идеальный образ самого себя, составлять программу воплощения своей мечты, с учетом своих возможностей и запросов, укрепляют оптимизм, самодостаточность, а также личную ответственность за результаты своих действий.

Труды Н.М. Амосова отвечают на важнейший вопрос: Откуда берется здоровье, как оно формируется? Этот процесс называется термином саногенез (лат. sanus – здоровый и греч. γενεσις – происхождение, возникновение). и развивается по строгому алгоритму. Он последователен, логичен и убедителен, как 6-ти членная система уравнений с одним неизвестным, представлен в виде формулы:

**Нагрузка – гормон – ген – фермент < вещество
процесс**

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 условное обозначение функционирования человека – любой вид деятельности, а также бездеятельность.

Нагрузки могут быть самыми разными:

– психическими – интеллектуальными, информационными, эмоциональными, образными, в частности, создание идеального образа себя и представление, воображение, внушение его реализации. Это подтвердили Серафим Саровский, Г.Н. Сытин, Г.А. Шичко, Н.М. Амосов, В.А. Бурков, фигурист Р.С. Костомаров и другие;

– физическими – двигательными, мышечными, тепловыми, холодowymi, звуковыми, голосовыми, световыми, волновыми, цветовыми. Это доказали Н.М. Амосов, П.П. Горяев, И.П. Неумывакин, С.М. Бубновский, Р.С. Костомаров;

– моральными – обязательствами, ответственностью, любовью, дружбой, желанием помочь, победить, «давлением» на совесть и чувство долга. Примерами можно привести Н.А. Островского, А.П. Маресьева, М. Джалиля, В. Франкла, В.А. Буркова и других;

– социальными – принуждением, контролем, надзором, ограничением свободы, отсутствием возможности уединения и т.д.

Обычно разные варианты нагрузок сочетаются и действуют в комплексе. **Уважаемый читатель, Вы тоже сможете начать новую «сознательную» жизнь, понимая принцип управления своим развитием.**

Начните с создания своего идеального образа, полюбите себя в нем, вдохновитесь, подберите себе соответствующие «нагрузки», с энтузиазмом и оптимизмом устремитесь к своему прекрасному будущему, которое будете творить сами, свободно, своим умом и своими руками и радоваться своим успехам.

Наиболее понятен пример с физическими **нагрузками**. Например, В.А.Бурков лишился ног. Стал учиться ходить на протезах. В его организме возросла потребность в терпении, выносливости, физической силе, координации. Активизировались механизмы адаптации (приспособления) и саморегуляции. В результате этих процессов в организме появились продукты обмена веществ, которые стали сигналами для активации клеток эндокринной системы, синтезирующих **гормоны**, в частности, гормонов гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной желез, яичек и других, необходимых для решения возникших задач.

По алгоритму саногенеза гормоны активировали «востребованные» **гены**, от которых начался синтез нужных ферментов. **Ферменты** осуществили синтез **«веществ»**, в том числе структурных и ферментных белков, что проявилось увеличением

объема и силы мышц, укреплением связок и костей, а также активировались **процессы** повышения выносливости, работоспособности, координации и скорости движений и т.д.

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

Она интегрирует человека в природу и время, связывает с Творцом. Открою секрет: свой идеальный образ в конце концов окажется образом Создателя. Кто, если не Он, «придумал» алгоритм саногенеза? Он был до человека, он есть в организмах животных и растений. Знаем мы о нем или не знаем, хотим или не хотим ему «подчиняться», он всегда себя проявляет, и никто не может его отменить. Это алгоритм (регламент) лечения – данный Творцом – всем доступный, бесплатный, самый правильный и надежный. В структуре самопомощи и назначенного врачами лечения, саногенез всегда работает. Иногда, благодаря ему, пациенты поправляются вопреки медицинским услугам.

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.

Это основа научных рекомендаций питаться натуральными сезонными продуктами, местного производства. В них максимальный параллелизм химического состава, активности генов, гормонов, ферментов с организмом человека. Это также естественная основа фитотерапии. Совокупность «нагрузок» у дикорастущих растений гораздо более «тяжелая», чем у людей. Им для выживания требуется самим синтезировать фитонциды, гормоны, ферменты, витамины, антибиотики и другие вещества, которыми можно лечиться людям.

Теоретическая формула саногенеза замкнутая, самодостаточная и саморегулирующаяся. В ней нет разрывов, посредников, начальников, нет места для рынка и обмана. Это внутреннее пространство правды и чести.

Какая «нагрузка» самому себе дается, такой «результат» и получается. Если по примеру Г.Г. Сытина, В.А. Буркова, Р.С. Костомарова и других, прикладываются **собственные** вера, воля, ум, мышление, чувства, любовь, 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.

Для самооздоровления не надо ждать результата от кого-то. Надо себя «нагружать» страстным желанием быть здоровым, умным, умелым, успешным, искренней верой в возможность осуществить эти мечты, составлением программы собственных действий и их выполнения. Именно так поступали Серафим Саровский, Г.Н. Сытин, Г.А. Шичко, В.А. Бурков, Р.С. Костомаров и другие люди, преодолевшие болезни и раны, добившиеся успехов. Вы – такой же Человек и тоже можете преодолеть свои испытания.

Формула саногенеза полезна для психологической поддержки и реабилитации. Она дает каждому человеку свободу выбора своей мечты, целей, задач и способов их достижения. Она же объясняет его личную ответственность за результат. Если результат слабый, значит, такой оказалась «нагрузка» – не хватило духовных, психологических, информационных, методических и других составляющих. В этом нужно разобраться, и составить новую, более правильную программу достижения цели.

Информирование о саногенезе приносит большую пользу людям. Они начинают ценить жизнь, как чудо, как Божий дар, осознавать себя обладателями огромного потенциала развиваться в выбранном направлении, управлять своим здоровьем, характером, умом и поведением. Это повышает самооценку и качество жизни, способствует формированию самодостаточности, гармоничности, обоснованного оптимизма и успешности. Знание алгоритма саногенеза можно и нужно сознательно применять в комплексе со всеми способами лечения – фармакологического, хирургического, физиотерапевтического и др. «Нагрузки» психологических и материалистических лечебных воздействий способствуют более быстрому и качественному восстановлению здоровья.

Спасайтесь открытиями П.П. Гаряева



Выдающийся вклад в понимание механизмов материализации наших мыслей, представлений и желаний внесли открытия доктора биологических наук, академика, генетика Петра Петровича Гаряева (1942-2020 гг.). Его труды развивают идеи и методы Г.Н. Сытина, Г.А. Шичко и Н.М. Амосова. Концепция П.П. Гаряева стала очень востребованным звеном для завершения системы представлений о саногенезе, о механизмах материализации воспитания, обучения, образования, психотерапии, молитвы, что способствует формированию мотиваций на адекватное, реально полезное спасение, самооздоровление и самовоспитание.

С 80-х годов XX века биолог П.П. Гаряев начал исследования волновых свойств генома (ДНК), 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».

Установление сопряженности слов и генов позволило сформировать новые представления о материальных механизмах воспитания, обучения и психотерапии, а также цель запрета русского языка в Украине и Прибалтике.

Если частотно-волновые и смысловые характеристики слов врача (воспитателя, командира, президента) совпадают с частотно-волновыми характеристиками генов слушающего (пациента, ученика, воина, гражданина) и смыслами его запросов, то возникает резонанс

между ними, который в алгоритме саногенеза становится «нагрузкой», адресно активирующей определенные гены слушающего. В его организме, кроме получения информации, начинаются материальные процессы на уровне молекулярных, химических, физических реакций в клетках и органах и т.д., которые проявятся как улучшение психического и соматического состояния. То есть, воспитание, обучение, психотерапия и молитвы материалистичны и имеют общие инструменты.

Русофобия, запрет русского языка, при их рассмотрении по алгоритму саногенеза, соответствуют «нагрузкам», вызывающим перепрограммирование генома, способствуют «стиранию» «национальных» признаков, формированию новых ансамблей активных генов и новых, «чуждых» характеристик биологических, психических и поведенческих процессов. На этом основана информационная война. 30 лет лживой русофобской политики в Украине и Прибалтике превратили биологических братьев в психологических и идеологических врагов. Обратный процесс возможен после соответствующей смены идеологической и информационной политики.

Работы П.П. Горяева очень конструктивны и позитивны, они дают основания для уверенности в Победе Добра над Злом. П.П. Горяев раскрыл голографический тип памяти ДНК. Известно, что принцип голографичности является вселенским. Британский физик Д. Бом в середине XX века обосновал представление о том, что Вселенная устроена как голограмма, – объемное изображение, каждая часть которого содержит информацию о картине в целом. Если разрушить голографическое изображение, то в каждом его фрагменте будет содержаться информация обо всем изображении. Вселенная голографична, и каждый человек вписан в нее, как маленькая матрешка в большую матрешку. Мир един. Все физические объекты, включая людей, мозг и ДНК, голографичны по своей природе. Первичная голограмма – Бог, сотворивший Человека с любовью, по своему образу и подобию, давший заповеди, регламентирующие удовлетворение человеческих потребностей по определенной иерархии – высшие – духовные ценности и принципы, контролируют последовательно: социальные, психологические и биологические потребности.

В «серьезных» журналах не принято употреблять слово Бог. Журналист С.А. Лисовский заменяет это словом «Создатель»

(Иерархически Высшее Объемлющее Управление). Бог замкнул обратные связи между собой и людьми на людей: каково нравственное состояние человечества (уровень их святости) – такова и цивилизация»

Мир, человечество, человек, созданы как единое целое, структурированное объединяющим образом, смыслом, временем, выраженное словом. Голограмму расчленишь на фрагменты невозможно. Любой осколок сохраняет все ее конструктивные и смысловые характеристики. Это дает основания надеяться на то, что политики и «цифровизаторы» не смогут переформатировать человека и человечество. ДНК структурирована как речеподобный текст, имеющий смысловое и образное содержание, а не как цифры и числа.

Мы познакомились с разными примерами само-спасения разных людей в труднейших ситуациях. Общим для всех ресурсом, позволившим преодолеть испытания, оказалось единение с Духом, Богом, Миром, наполненное образом Отца Небесного, Верой, Любовью, Благодарностью за Счастье – со-участия Бога с Человеком, выраженное словами и осуществленное в собственных целенаправленных действиях.

Отметим, что эти ресурсы и сейчас всем доступны и бесплатны, реализуются даже без участия здравоохранения, но их объединение, безусловно, необходимо и дает более высокие результаты лечения и реабилитации.

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПАСЕНИЯ СОВРЕМЕННОКОВ В УСЛОВИЯХ ВСЕМИРНОГО ХАОСА И ГИБРИДНЫХ ВОЙН

Испытания страданиями нужно пройти не только раненым в СВО, но и тысячам их родственников, друзей, медиков, ответственных руководителей и миллионам людей живущих в разных странах в ситуации хаоса и гибридной войны. Все хотят, чтобы война коллективного запада с Россией на территории Украины стала последней в истории человечества. Этого можно добиться.

Для этого нужно проанализировать причины кризиса современной цивилизации, осознать и устранить ошибки управления, обнаружить резервы и способы их реализации. Кризис создал мотивацию на создание новых образов будущего, разработку новых идей и технологий объединения разобщенного человечества, спасения от хаоса и агрессии. Мой опыт 50 летнего служения охране и восстановлению душевного здоровья позволяет дать несколько рекомендаций для спасения от хаоса и одиночества.

Спасайтесь единством с Богом и Миром

Первой задачей спасения и психологической помощи в состоянии стресса для личности, семьи, коллектива, является **восстановление конструктивности представлений о себе и окружающем**. Сейчас эта потребность стала актуальной для всех граждан нашей страны и **всего мира**.

Запрос в том, что в состоянии стресса все привычные жизненные конструкции обрушаются и распадаются на фрагменты и обломки. Имеющиеся в сознании, в памяти, в уме характеристики себя, известных людей и окружающего мира, не соответствуют новой реальности. Возникает непонимание, недоумение (когнитивный диссонанс), ощущение потери всего – своей привычности (идентичности), своего места, роли, возможностей, будущего, понятности, безопасности и других составляющих нормальной жизни.

Появляется тревога: Как жить дальше? С кем бы объединиться, «чтоб не пропасть по одиночке»? Это **запрос на восстановление образа целостного, единого мира** (что мир не рухнул и меня не раздавил), **своего места и предназначения в нем**. Эти вопросы актуальны на этапах реабилитации участников боевых действий, а

также для миллионов современников, живущих в разных странах, вовлеченных в СВО.

На эти вопросы нужно дать ответы, для того, чтобы снова собрать и соединить фрагменты разрушенных душ, личностей, семей, коллективов, стран и разобщенного мира в позитивные, жизнеспособные конструкции.

Потребность в единстве самая необходимая у всех. Это отразилось в популярных лозунгах: «Пролетарии всех стран, соединяйтесь», «Когда мы едины – мы не победимы» и названиях многих организаций – Организация Объединенных Наций, Соединенные Штаты Америки, Объединенные Арабские Эмираты, «Единая Россия» – партия Российской Федерации и др. Волшебное слово «единство» ассоциируется с большинством, вызывает доверие, оптимизм, желание примкнуть, чтобы получить потенциал большинства. В опасных ситуациях всегда призывают к единству граждан и государства. Но как единство создается?

По смыслу слова единство должно включать нечто (смысл, понятие, образ, конструкцию, совокупность знаний и законов) единое, общее для всех, привлекательное, многообещающее и надежно объединяющее. Ведь Творец всего и всех – Бог – один. Люди, созданные по его образу и подобию, должны иметь общие смыслы и ценности, а достойное единого Творца-Отца человечество, должно быть единым. Планета Земля одна единственная, общая, объединяющая всех, другой не будет ни у кого, поэтому все должны ее беречь. Природа и ее законы едины и обязательны для всех, поэтому их знание и добровольное выполнение тоже должны объединять всех.

Это было целью создания и деятельности ООН и других международных организаций. Но в истории современной цивилизации единства никогда не было, или оно было конъюнктурным, компромиссным, временным. Люди объединялись вокруг разных Богов и Идей, в разные религии, в разные политические и экономические союзы и воевали между собой. Одна часть единого человечества ставила своей целью ликвидацию другой части. В нашей древней цивилизации не решена самая главная проблема – осознанного объединения человечества. Сейчас это стало угрозой его дальнейшего существования. Очевидно, что задача настолько сложна, что современная администрация международных и национальных организаций не в состоянии справиться с ней.

Поэтому, реально можно надеяться только на самих себя, то есть на самозащиту, само- и взаимопомощь.

Спасайтесь от устаревшей идеологии

Принцип «разделяй и властвуй» – главный принцип управления западной цивилизации и гарантированного доступа к личным удовольствиям, автоматически исключает единство. Очевидно, что для спасения и самосохранения человечеству нужно осознанно, спокойно и разумно сменить приоритет эгоизма, личного комфорта и благополучия, на приоритет альтруизма – принятия других людей такими же богоподобными, как представители власти, администрации, банкиры и олигархи.

На сегодня «сильные мира сего» такой рациональный вариант единства исключают. Они добились отрыва от массы в результате активной борьбы за «место под Солнцем» для себя лично, и не могут делить свою победу с «проигравшими». Для самозащиты и самосохранения себя и своих близких – «элиты человечества» – от конкурентов за потребление ресурсов Земли, они смогли найти лишь один вариант – сократить население планеты до одного «золотого» миллиарда.

Русского человека удивляет интеллектуальная слабость такого решения самых образованных людей Запада; примитивная лживость и хитрость, компрометирующая авторитетных политиков; этический нигилизм в отношении к большинству человечества; завышенная самооценка и самоуверенность, нескритичность; лицемерие, цинизм, наглость, двойные стандарты в реализации своих планов чужими руками.

Современный коллективный запад в своем сознании ограничил ресурсы не только планеты, но и людей разумных, способных к творчеству, к разработке новых технологий для решения возникших задач. Высшей ценностью запад определил личный и бесконечный комфорт, а способ его обеспечения – агрессивный эгоизм. В «золотой миллиард» он включил всего себя, а 7 миллиардов остальных людей уже начали ликвидировать. Это преступное решение всех возмущает, но оно не обсуждается в ООН, в Совете по правам человека, в Международном уголовном суде, который вместо преступников осудил Президента России В.В. Путина за спасение не только России, но и 7 миллиардов людей, предназначенных к ликвидации.

Утилизация людей разными способами – экономическими, социальными, «пандемическими», «карантинными» уже производится с миллионными жертвами.

Моральных запретов для этого у «мировой элиты» нет, есть технические сложности. Они их тоже решают. Нашли самый эффективный способ, соединяющий «приятное с полезным» – развязать войну между народами, «которых не жалко». Для этого надо было воспитать поколение обманутых, обиженных, запрограммированных на истребление «виновных», обучить, вооружить и направить их на героическое исполнение мечты золотого миллиарда. Сейчас коллективный запад в очередной раз объединился против Русского Мира. Россия «назначена» жертвой, русская часть человечества стала предметом раздела. Поставлена задача уничтожить ее, ликвидировать русский язык, «стереть» русские гены, ликвидировать народ («москаляку на гиляку»), освободить большую и богатую ресурсами территорию для золотого миллиарда, в который воюющих украинцев и наемников не допустят.

Демократичный, цивилизованный, коллективный запад един в стремлении увеличить количество погибших за его интересы. Охотно снабжает Украинскую армию кассетными снарядами, все более мощными вооружениями, и при этом увеличивает свои доходы.

Спасайтесь русскими ценностями

Если бы русским старшеклассникам предложили тему сочинения: «Стратегии выживания населения в условиях истощения ресурсов Земли», они предложили бы гораздо более нравственные и конструктивные варианты.

Уверен, что ни один русский не предложил бы отобрать «золотой миллиард» достойных людей, а остальных, например, «запад», ликвидировать.

Думаю, что русские дети поставили бы цель – создать комфортные условия для жизни всех людей на планете, чтобы все были обеспечены, здоровы и счастливы. Эта цель объединила бы людей, вдохновила на разработку новых технологий. Российские дети проявили бы смекалку, коллективизм и гуманизм. Предложили бы идеи и технологии, чтобы все без исключений были бы сыты, согреты, устроены, заняты и не вымирали бы от перенаселения планеты.

Предназначенным для ликвидации 7 миллиардам людей есть мощный повод объединиться против общей для них реальной угрозы уничтожения административно-военно-финансовым аппаратом, нанятым золотым миллиардом. Но массы, предназначенные для утилизации, пока не могут осознать ситуации и спланировать адекватных действий для собственного спасения.

Россия, как всегда, стала спасать себя и других, начав СВО, как акцию протеста и сопротивления несправедливому миропорядку.

Спасайтесь от коллективного запада

7 миллиардов людей должны были бы объединиться с Россией, защищающей их право на жизнь. Но администрации международных организаций и 50 стран объединились с коллективным западом против России!?. Спасаемые выступили против своего спасителя, поддержали процесс собственного уничтожения.

Странно! Нелепо! В таком самоубийственном выборе руководителей международных организаций и 50 стран проявились последствия длительного воздействия на них когнитивного оружия запада. Известно, что оно целенаправленно влияет на характеристики психических функций и идеологии – ценности, смыслы, цели, задачи, способы и инструменты их достижения. В гибридной войне – это главное и самое эффективное направление.

Это отметил академик РАН С.Г. Глазьев (2018г.). «США разгромили СССР методами гибридной войны, которые они используют в настоящее время против России... Ракеты с ядерными боеголовками остались невостребованными в силу поражения руководства страны когнитивным оружием противника... Когнитивное оружие включает: замутнение сознания властвующей элиты, выращивание сети «агентов влияния» в высших эшелонах власти, разрушающих систему управления путём реформ; подмену понятий в общественном сознании и замену привычных ценностей ложными; массовое десантирование друзей и советников навязывающих самоубийственную для страны политику.

Используются информационные, психологические, управленческие, политические, цифровые технологии для создания всеобщего хаоса, разобщения человечества, ухудшения качества жизни людей, войны на Украине... Европа, спасенная Россией в 3

мировых войнах, снова объединилась с целью уничтожить и поделить Россию.

Это – главный вызов России и современному миру, на который способна ответить только Россия в единстве с Белоруссией и малочисленных друзей.

Ситуация показывает, что главные проблемы мира – в сфере расстройств психических функций, информационной войны, технологий воздействия на психику и поведение людей. В этих вопросах нужно помочь людям разобраться, для того чтобы научить их приемам спасения и самозащиты – нужно дать конструктивные рекомендации для желающих найти пути к единству.

Спасайтесь от безумного эгоизма

В современном эгоистичном мире сформирована разобщенность и несоразмерность между желаниями и возможностями, правами и обязанностями. Это обнаруживается в недостатке взаимопонимания и гармонии в структуре потребностей большинства личностей, в семьях, в организациях, между исполнителями и руководителями (командирами), гражданами и администрацией. Даже генсек ООН Антониу Гутерриш признает, что хаос и неопределенность – главные угрозы современной эпохи, потому что эгоизм, личные интересы преобладают над общими.

Административными инструментами эти угрозы не получается устранить. Они используются для противоположных целей, но можно рассчитывать на самозащиту граждан. Для этого нужны истинные общие высшие ценности для всех людей – живущих на Западе и в России, руководителей и исполнителей, вокруг которых люди добровольно захотят объединяться. Вечный личный комфорт – это ложная ценность Запада. Деньги, власть и медицинские технологии не наполняют организм здоровьем, душу – счастьем, а мозг – ясностью ума.

Богатые, жизнь которых – наслаждение, хотят, чтобы оно стало вечным. Для осуществления своего желания они стали финансировать научные разработки технологий совершенствования человека.

Идеи совершенствования человека определили термином **трансгуманизм**, который появился в 14 веке в «Божественной комедии» итальянского мыслителя, поэта и богослова Данте

Алигьери. Современный смысл трансгуманизм приобрел в 1957 г. Известный эволюционист и биолог Джулиан Хаксли представил трансгуманизм, как стремление человечества к своему самосовершенствованию для овладения новыми способностями и навыками. В 1980 году появилась новая трактовка трансгуманизма, как стремления стать не только совершенными, но **и не оставаться людьми** как таковыми. Заменить традиционные формы человеческого бытия абсолютно новой формой существования. Преодолеть существующие ограничения физического тела – болезни, старость, смерть.

Цели трансгуманизма:

Допускается слияние человеческого разума с компьютером и полный переход в виртуальное пространство.

Личность человека становится схожей с искусственным интеллектом и физическое тело ей становится ненужным.

Благодаря этому личность становится бессмертной и ее не ограничивают ни время, ни пространство, ни биологические ресурсы организма.

Тело может оставаться, но можно выбирать и контролировать свой внешний вид, заменять поврежденные органы новыми, менять зубы, суставы, хрусталики глаз, сердце, почки, печень, половые органы и др. Настроением, чувствами, привязанностями, поведением тоже можно управлять по своему желанию. Интеллект, мышление, память, внимание, знания, профессиональные навыки можно развивать легко и быстро. Вводить в мозг знания из компьютера без трудоемкого процесса обучения. То есть, в образе сверхчеловека индивидууму жить гораздо комфортнее. Все удовольствия доступны, а страданий и труда нет. Это грубое упрощение, недостижимое в реальности.

Трансгуманисты мечтают о том, что люди будут изменены настолько, что их нельзя будет называть людьми. Это будут похожие на людей, красивые туловища, состоящие из разнородных элементов – живых биологических, соединенных с неживыми техническими устройствами, протезами, биороботами, вживленными в мозг компьютерами, источниками энергии. Все технические части можно будет заменять новыми, как детали в машине. Такого в Природе еще не было. Бог создал человека по своему образу и подобию. Трансгуманизм – это отказ от Божьего замысла.

Напомним алгоритмы саногенеза и саморегуляции. Все структуры в организме человека являются живыми, все молекулы

синтезируются в организме в ответ на запрос словом или образом, с участием генома и ферментов. Материализация идеального образа происходит по вышеописанным алгоритмам, но они исключают появление в организме металлических и синтетических предметов. Поменять что-либо в организме по своему желанию возможно, но в границах генома и нормальных механизмов саморегуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза)

Приведем пример из жизни и смерти американского миллиардера Дэвида Рокфеллера. Он имел неограниченные финансовые ресурсы, ему были доступны все известные медицинские технологии и все лекарства. Он сделал 7 пересадок сердца и 2 пересадки почек, но едва дожил до 101 года. Умер в 2017 г. В него пересадили органы 9 человек, которые, естественно, погибли. Это не помогло. Процесс старения системный – био-психо-социо-духовный, голографический. Омоложения каких-то биологических составляющих здоровья – недостаточно.

Скажем о нашем русском хирурге Федоре Григорьевиче Углове -академике АМН СССР, Лауреате Ленинской премии, члене Союза писателей России. Он всю жизнь интенсивно работал, вел здоровый образ жизни, занимался закаливанием. Весь период блокады Ленинграда работал заведующим хирургического отделения. Он оперировал до 100 лет. Этот факт внесен в Книгу рекордов Гиннеса. Ф.Г. Углов прожил 104 года без «заморочек» трансгуманизма.

Спасайтесь от «ледяного бессмертия»

Проблемность качества образования и когнитивных функций трансгуманистов обнаруживается в их увлеченности крионикой (от греч. κρύος «холод», «мороз») – технологией сохранения в состоянии глубокого охлаждения («криоконсервация», «криосохранение») людей и животных.

Для совершения этой процедуры человек, прежде всего, должен юридически умереть. Если он молод и в здравом уме, – это сложно. После фиксации смерти кровь заменяют незамерзающим составом – криопротектором, препятствующим повреждению клеток при заморозке, после этого тело замораживают до температуры жидкого азота – минус 196 °С – и помещают на хранение в специальные сосуды. Свободное пространство между телами занимают заморозки мозга, крионированные животные, колбы с образцами ДНК, спермы и

др. Некоторые замороженные завещали себя оживить через 100 лет. Чем завершаться «оживления»? Будут ли разумны и счастливы размороженные? Счастье тоже имеет био-психо-социо-духовную структуру. Поэтому, размороженному нужно вернуться в семью, в социум, найти цели и смыслы новой жизни. Думаю, что крионика не обеспечит вечного счастья. Но предоставление услуг для заморозки – весьма доходный бизнес. Заморозка тела стоит 36 000 долларов, мозга – 15 000 долларов

В основе трансгуманизма лежит эгоизм, желание личного бессмертия для себя. Его обеспечение стоит дорого. Доступно не всем. Большую часть населения – конкурентов за ресурсы нужно ликвидировать. По факту технологический прогресс, цифровые технологии, нанотехнологии, искусственный интеллект и другие достижения оказались направленными на совершенствование контроля над людьми для управления их чувствами, мыслями, желаниями, необходимого для превращения в «служебных» людей, близких к биороботам. Этот «технический» прогресс привел к регрессу духовной, психической, культурной и социальной составляющих жизни людей, росту разобщенности, неравенства, хаосу и войнам.

Спасительный образ единства людей и Бога

В настоящее время созрел запрос на идеи, концепции, программы спасения и восстановления населения. Элементы, включенные в современный хаос, нужно разобрать, устранить их дефекты и снова собрать, соединить в нормативную, богоподобную конструкцию Человека.

Вспомним самые известные и авторитетные определения человека. Мировые религии представляют человека как триединство тела, души и духа. Во времена формирования религий развитого социума не было и социальной составляющей в триединстве нет. Современная Всемирная организация здравоохранения включает в здоровье человека физическое, душевное (духовное) и социальное благополучие. Эта совокупность из 4-х составляющих. Их нужно не только признать, но и соединить между собой. Это можно сделать различным образом – как сектора в круге, как уровни в пирамиде (Маслоу), как матрешечную укладку и др.

Современная научная парадигма более 40 лет определяется как биопсихосоциальная, в которой духовная составляющая не обозначается, но она признается и 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, 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, по строго определенной иерархии возрастания их масштаба от биологических, через психологические и социальные к духовным. Рисунок № 1. Это позиционируется как общечеловеческая норма, **критерий человекомерности**, с которым нужно соотносить организацию управления, администрирования, образования, воспитания, лечения, реабилитации – всего, что делается для людей.



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

Биологические потребности, как и биологическая организация человека, формировались тысячи лет. Во все эпохи люди дышали, пили, ели, спали, размножались сходным образом. Для обеспечения жизни и деятельности организм нуждался в одних и тех веществах – кислороде, воде, белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах и др, в одних и тех же условиях – тепле, свете, жилище, одежде и пр. Биологическая организация людей всех национальностей и должностей едина.

Цели и задачи биологической составляющей жизни человека, семьи, общества стабильны и предназначены для обеспечения целостности и гармоничности человека в границах организма в пространстве природы и общества. Масштаб биологических потребностей ограничен запросами поддержания внутреннего физического и химического баланса (гомеостаза) и саногенеза. Они поддаются точному расчету по физиологическим и гигиеническим нормам. Себестоимость набора продуктов и предметов для полноценного обеспечения биологической составляющей жизни может быть в 10-20 раз выше прожиточного минимума, но миллионы и миллиарды для этого не требуются. Нет биологического смысла их «зарабатывать», нарушая нравственные нормы. На этом уровне люди и человечество едины.

Как недостаточное, так и избыточное потребление даже самых полезных продуктов причиняет не пользу, а вред здоровью. От болезней связанных с избыточным потреблением приходится лечиться. Самозащита и самопомощь от них бесплатна, всем доступна и полезна. Сейчас на планете одновременно живут миллионы голодающих и миллионы желающих похудеть. Соединить приятное с полезным – отдать избыточные продукты голодающим – не получается. Законы и этический нормы социума не позволяют этого сделать.

Физиологические и гигиенические нормы и рекомендации по здоровому образу жизни разрабатываются по одним и тем принципам в разных странах. Количественные различия существуют и определяются по алгоритму саногенеза различиями «нагрузок» климата, экологии, химического состава натуральных растительных и животных продуктов, традиций производства, образа жизни, трудовой деятельности, пола, возраста и др. Это очевидное свидетельство единства Природы, человека, общества и перспективы

объединения человечества. Факторов, объединяющих людей, гораздо больше, чем разобщающих.

– **Психологические потребности** обеспечивают добровольное объединение людей в семьи и коллективы. Место и масштаб психологических потребностей соответствуют второму уровню в матрице. Это потребности в любви, безопасности, приятии, понимании, обратной связи, доверии, заботе, надежности, предсказуемости отношений среди родных, друзей и коллег. Для удовлетворения этих потребностей семье нужны дом, квартира, мебель, бытовая техника, одежда, средства связи, транспорт и др., обеспечение условий для жизни, учебы, работы, отдыха, общения, спортивных, культурных и духовных запросов требует средств, которые прожиточный минимум исключает.

Если все будут защищать только свои интересы и безопасность, в ущерб безопасности других, то будет увеличиваться разобщенность и незащищенность населения. Спасение и самозащита и от серьезнейших угроз, общих для всех – бедных и богатых, знаменитых и неизвестных – требует реального, честного единства народа и государства на основе заданной свыше, общей для всех и каждого био-психо-социо-духовной конструкции человека и общества.

Социальные потребности предназначены для обеспечения гармоничной интеграции человека в пространстве общества за пределами семьи и дома. Семья – первичная структурно-функциональная ячейка общества, объединяющего миллионы семей в единую семью народов, как было в СССР.

Социальные потребности, принципы и способы их удовлетворения аналогичны семейным, но более высокого уровня и масштаба. Роль отца и матери в семье продолжается на уровне «отцов» и «матерей» коллектива, района, города, республики и страны. Социум гарантирует возможность каждой семье обеспечение воспитания, образования, профессии, работы, денег, медицинской помощи, средств связи, профессиональный и социальный рост, соблюдение гражданских прав и законов, защиты от внешних угроз. Социальные потребности проявляются у людей в личной ответственности за соблюдением правопорядка, социальных и культурных норм поведения гражданами; за цели, задачи, программы и технологии развития общества и людей, за поддержку

малозащищенных – многодетных семей, сирот, больных, инвалидов, пожилых, пенсионеров, участников войн и др.

Возвращаясь к образу матрешки, отметим, что масштаб социальных потребностей соответствует третьему контуру. То есть, они естественным образом ограничены нижестоящими биологическими, психологическими и вышестоящими духовными (нравственными) потребностями человека. Усиление духовных потребностей является мирным, неконфликтным, достойным путем для коррекции деструктивных социальных потребностей.

Духовные потребности и духовная организация человека предназначены для целостности и гармоничности человека в пространстве человечества и Вселенной. Эта составляющая жизни, как и биологическая, задана «сверху». Мировые религии существуют тысячелетиями. Духовность проявляется принятием и добровольным исполнением законов и воли Творца, Отца небесного, служением Ему и его любимому творению – Человеку и человечеству. В ней проявляется ответственность человека за реализацию его возможностей внести свой личный вклад в приближение к идеалу материально-социально-духовной организации жизни людей. К духовным потребностям относятся справедливость, совесть, честь, долг, ответственность за детей, больных, стариков, патриотизм, почитание родителей, предков, веры, культуры, традиций, защита страны, сохранение природы и другие.

Признаем, что в современную эпоху духовная составляющая жизни для значительной части людей стала неактуальной, немодной, архаичной, вытеснена социальными, психологическими, имущественными, финансовыми интересами. 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, страхов и душевных страданий, побуждающих людей обращаться за психологической и психотерапевтической помощью. Поэтому духовные потребности, способы их удовлетворения нужно обсуждать, признавать их как высшие ценности, и возвращать в личное и социальное пространство.

Принципиально важно то, что 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.

Большинство людей соглашаются с этой конструкцией человека и самих себя. Она реально является общей, единой для всех. Поэтому ее можно предложить как теоретическую, мировоззренческую концепцию для объединения людей на всех уровнях социальной организации для самозащиты от разделения властвующими выгодополучателями.

Спасайтесь от беспредела в социуме

Вернемся к социальной составляющей в структуре потребностей человека, потому что она является самой проблемной. Все масштабные деструктивные явления, угрозы людям и человечеству – войны, революции, реформы, коррупция, преступность, происходят в пространстве социума. Это нужно осознать и исправить, создать мотивацию на самозащиту от саморазрушения на основе био-психо-социо-духовной концепции.

Людям, склонным к коррупционной деятельности нужно помочь понять, что она глубоко деструктивна и порочна. Качество жизни – это гармония всех потребностей, в том числе и духовных. Большое количество денег нарушает субъективное единство личности, ломает ее. Количество истинных удовольствий не увеличивается, они заменяются ложными, но также увеличивается «масштаб грехов», которые эти люди стремятся вытеснить из сознания, но это удается не всем, не в полной мере. Создается внутриличностный конфликт, разрушающий единство личности и вызывающий невротические и психосоматические расстройства. Вместо покаяния для исправления ошибок большинство людей продолжают самоутверждаться ложными и деструктивными способами.

Из рисунка №1 видно, что социальную организацию, систему управления нужно «вставить» в матрешечную укладку. «Сверху» ограничить свободу выбора социальных целей и способов их реализации духовными ценностями и потребностями, всем известными принципами справедливости, совести, чести, ответственности, патриотизма и др. А снизу деятельность социума нужно регулировать психологическими и биологическими

потребностями людей – в безопасности, понятности, предсказуемости, конструктивности, доверии, отзывчивости, в обратной связи, приятности, эмпатии, дружбе, любви, в соучастии – основы счастья.

С такой потребностно-иерархической конструкцией человека и общества все согласны. Это дает основание для обсуждения ее в качестве доктрины современной идеологии и рекомендации для добровольного приятия как концепции для восстановления единства личности, семьи, коллектива, народа и человечества, для перезагрузки современной 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 заслуженные человечеством испытания современным системным всемирным кризисом, хаосом и войнами.

Мы советуем клиентам и пациентам и Вам читатель стремиться к гармоничному удовлетворению биологических, психологических, социальных и духовных потребностей с соблюдением вышеописанного иерархического принципа. Думаю, это может и должно стать перспективным направлением для спасения и самозащиты людей и человечества от ложных ценностей, для осознания высокой цены испытания войной и побуждения к восстановлению истинных ценностей.

Применение био-психо-социо-духовной парадигмы в психотерапии и реабилитации

Напомним о том, что во время лечения и реабилитации с пациентами нужно общаться – разговаривать, формировать желание на восстановление здоровья, создавать позитивные образы будущего, чтобы эта война стала последней, чтобы причины для конфликтов между людьми, народами и странами не возникали...

Тяжелые испытания и большие потери надо осмыслить; понять и исправить политические, идеологические, управленческие, экономические и другие ошибки, добросовестные заблуждения,

отделить истинные ценности от ложных. Эти задачи самые трудные, но они же самые важные и интересные. Побуждение их решить дает духовные и физические силы преодолевать все испытания и страдания для того, чтобы сделать дальнейшую жизнь лучше для всех.

То есть, восстановление здоровья физического и психического нужно сочетать с улучшением здоровья психологического и духовного, с образованием, обучением и воспитанием. С учетом наличия информационно-психологической войны нужно обучать людей приемам спасения, самозащиты и самопомощи от травматичных информационных воздействий.

Спасайтесь в семье

Возраст призыва мужчин на СВО совпадает с очень важным этапом жизни – порой любви, создания семьи, рождения детей. Мобилизация, призыв, служба, ранения, лечение и реабилитация проживаются не только воином, но и его невестой, женой, детьми, родителями, братьями и сестрами, бабушками и дедушками. Поэтому значение семейных отношений нужно хорошо представлять и использовать их огромный потенциал позитивного влияния на душевное и физическое здоровье защитников Отечества. В процессе лечения и реабилитации темы семьи можно и нужно обсуждать, раскрывать содержание семейных ценностей, создавать мотивацию на выздоровление, восстановление и соединение с семьей.

Представления и воспоминания о любимой жене и детях – хорошее средство самопомощи и самозащиты от трудностей и страданий. Об отце и муже тоже нужно вспоминать с любовью и благодарностью. В СВО – они главные герои и защитники. Значение отца резко возросло и вышло за границы семьи. Это нужно понять и применить не только в реабилитации пациентов, но и в укреплении и оздоровлении общества.

СВО и мобилизация повысили запрос на патриотизм граждан России, особенно молодых, боеспособных мужчин. В Конституции 2020 г. государственной идеологией утвержден патриотизм – служение российскому народу. Эта идеология должна объединять всех. Она – основа сотрудничества. Ей должно служить государство – чиновники, депутаты, судьи, вся государственная машина.

Смысл термина патриотизм раскрывается в переводе на русский язык греческого слова Πατήρ отец – глава семьи, обладающий самыми большими правами, возможностями, а также обязанностями и ответственностью за безопасность, материальное, социальное и духовное благополучие семьи.

В слове Отечество права и обязанности отца переносятся на государство и его главу – Царя-батюшку, Отца народов (И.В. Сталин), Батьку (А.Г. Лукашенко). Структурное и функциональное сходство страны с семьей выражается в привычных определениях Родина – Мать, Отчество, Отчизна. Во всем мире граждане одной страны, называют себя соотечественниками, как-бы, имеющими одного отца. То есть, по смыслу и форме, страна является – семьей братских народов. В СССР это было реальностью и спасением единства страны и граждан. Этот бесценный опыт перспективен для анализа, исправления ошибок и использования для объединения на новых принципах.

Ведь семья это древняя, первичная, Богом данная, матрица самоорганизации совместной жизни людей и ее надо сохранить. **Алгоритм семейных отношений** сформировался естественным образом за тысячелетия. Во все времена родители считали своим священным долгом защитить детей от опасностей и предать им все, что имели – свою Родину, территорию, язык, традиции, культуру, честь семьи, уважение в обществе, собственность, деньги, образование, профессию и т.д.

Дети должны стать более здоровыми, образованными, обеспеченными, культурными, цивилизованными, способными продолжить развитие своего рода и народа во всех направлениях. Это нормальный код и алгоритм эволюции. Он добровольно воспринимался и исполнялся всеми людьми; эмоционально, интеллектуально и поведенчески отражался и закреплялся в религиях (Бог-отец, Отче наш), традициях воспитания, образования, хозяйствования, искусствах, науках, ремеслах, в социальной и политической организации общества.

Этот алгоритм естественным образом связывает личное с общим, прошлое с настоящим и будущим, задает направление на совершенствование. Казалось, что по-другому не бывает и всегда так будет. Такие представления сохраняются у большинства простых людей, воспроизводятся маленькими детьми, располагающими только наследственной информацией.

Матрица семьи является общечеловеческой ценностью. Ее легко научно обосновать, потому что она полностью совпадает с современными научными представлениями о био-психо-социально-духовной структуре человека.

22 ноября 2023 года Президентом нашей страны В.В. Путиным подписан Указ об объявлении 2024 года в Российской Федерации Годом семьи. Утверждены основы государственной политики по сохранению традиционных ценностей, к которым отнесены жизнь, достоинство, права и свободы человека и крепкая семья, определены меры моральной, социальной и финансовой поддержки семьи, развития семейных отношений, укрепления авторитета традиционных ценностей.

На всех уровнях структурной организации – областном, городском, районном, коллективном, бригадном, семейном матрица семьи сохраняется. Хороший коллектив сравнивают с дружной семьей. На руководителя проецируются характеристики отца или матери. Это нужно понимать каждому руководителю и командиру, и стремиться к достойному выполнению своих должностных и моральных обязанностей. Если подчиненные ассоциируют и называют руководителя (командира) отцом или матерью – это высшая оценка и похвала его человеческих и профессиональных качеств, а также настоящего единства коллектива.

Паттернализм – самый привычный для России стиль управления был нормой на всех уровнях от государства до семьи. Рядовые граждане себя позиционировали детьми и охотно предоставляли управление собой «отцам».

Спасайтесь счастьем

«Человек рожден для счастья, как птица для полета» сказал великий русский писатель М. Горький. Счастливы все хотят себе и достойным людям. Это, действительно, самое приятное состояние, оказывающее самое мощное оздоровительное воздействие.

Раскроем содержание состояния счастья. Оно происходит от слов часть, час и глагола соучастие – соединения, слияния в единое целое частей – биологических, психологических социальных и духовных процессов в телах и душах любящих людей – мужа и жены. Поэтому семья, совместное проживание супругов, регулярные

интимные отношения, позволяют чувствовать счастье, формируют глубокие привязанности супругов, ощущение единства, укрепляют душевное и физическое здоровье.

Приведу описание состояния счастья в процессе самых близких отношений... «В прекрасное мгновение соединения двух «половинок» между ними начинается мощное движение потоков энергии и информации из тела в тело, из души в душу. Эти потоки нарастают, перемешиваются, «разгоняются» как в реакторе, достигают критического уровня, и свершается чудесная реакция оргазма с кристаллизацией чувств любви, благодарности, нежности, восторга, сопровождающаяся тектоническими сдвигами в душе и в теле.

Соединение «критических масс» физиологической и душевной составляющих превращается во взрыв «духовной» составляющей счастья, с мощным залпом электромагнитных волн, разносящих по Вселенной характеристики человеческого счастья. Границы, разделяющие тело, душу и Дух, исчезают, и рождается запредельное для словесного выражения, отключающее ум, ощущение единства человека с Богом и Мирозданием.

В такие мгновения соединяются «части» мужского и женского, настоящего и будущего, свершается самое великое чудо и таинство – зарождаются дети – новые богоподобные люди, которые продолжат род людской, осуществят его бессмертие. А Благая Весть о зачатии человека, от вибраций генов, тел и душ родителей, со скоростью света распространяется по Вселенной».

Отметим, что в этом высшем проявлении счастья **количество соединяющихся частей самое большое** – биологические, психологические, духовные потребности человека соединяются с будущими и ушедшими поколениями, с Природой Земли, с Космосом, с Всевышним. Только социум здесь не нужен. Интимные отношения – таинство двоих и совершается без посторонних наблюдателей.

Благодаря счастью со-участия двух людей, мир из разделенного на части, становится единым, безграничным, наполненным гармонией, красотой, покоем, приятием, благодатью, комфортом, здоровьем, радостью, благодарностью.

Спасайтесь любовью

Нам наиболее доступно ощущение счастья в любви. Любовь – такое чувство, которое содержит побуждение к объединению с любимым человеком реальным и воображаемым, дополненным, идеализированным. Идеализация развивается в направлении приближения к образу Творца – обожания, (обожения). То есть, в любви есть мощная духовная составляющая, включающая воссоединение с Идеалом, но не прямое, а через промежуточные, связующие звенья – реальных людей, обладающих его качествами, которые мы увидели, услышали, осознали, почувствовали резонанс с ними, как резонанс с Богом, и ощутили это как любовь.

М.Н. Задорнов раскрыл содержание слова «любовь» как соединение слов «Люди Бога ведают» (Лю-Бо-Ве). Любимый человек воспринимается как Бог (Богиня). Представления о божественных свойствах человеческого тела, души, поведения, деятельности, переносятся на любимого человека. Телесное, душевное, духовное соединение с ним создает чувство божественности. В чувстве и в выражении любви Бог присутствует со всеми своими заповедями, поэтому любовь и счастье очень близкие чувства, способствующие осознанию ценности жизни, мотивации к ее продолжению, созданию семьи, рождению детей, увеличению количества людей, побуждающие на укрепление мира, сотрудничества, сбережение природы, развитие наук, технологий и культуры, которые позволят преодолеть даже современный цивилизационный кризис и хаос.

Для получения счастья нужно соединение двух частей (половин). Одну часть – себя, (любящую) нужно отдать другой части (любимой). Обеим частям раскрыться, проявить свои желания и возможности, щедро, бескорыстно, радостно одарить другого (как матрицу Бога и всего человечества), который аналогичным образом одарит тебя. Телесный контакт любящих людей вызывает много полезных химических, физических, физиологических, гормональных, психических, поведенческих и социальных процессов и последствий, положительно проявляющихся в процессе лечения и реабилитации.

Коммерческий секс, порнография, мастурбация, однополые отношения в современном западном обществе признаются безвредными, даже полезными для здоровья и легитимными. Но в этих отношениях есть упрощение и деформация. В них нет гармонии био-психо-соци-духовных составляющих, так как отсутствуют

высшие ценности духовного уровня. В этих отношениях между партнерами может быть любовь, образ Бога, но исключаются образы предков и потомков, ответственность друг за друга, исключено рождение детей. Это одноразовые, временные отношения, в которые часто вплетаются страх, стыд, чувство вины, ревность, месть, обида и другие негативные чувства.

Группа израильских ученых под руководством П. Голдштейна из Хайфского университета экспериментально установила, что тактильный контакт между любящими мужчиной и женщиной снижал у женщин чувствительность к болевым ощущениям, то есть является естественным способом обезболивания, заменяющим синтетические наркотики натуральными, эндогенными веществами. Активность мозга в мю-диапазоне у мужчины и женщины в такие моменты «синхронизировалась» – у обоих участников эксперимента она повышалась. Считается, что этот вид активности мозга непосредственно связан с эмпатией. (Исследование было опубликовано в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences*.)

Спасайтесь окситоцином

В ощущениях счастья есть биологический, химический, натуральный компонент – гормон окситоцин (с участием дофамина, серотонина, эндорфинов и других веществ), который доступен всем, потому что синтезируется бесплатно в организме каждого человека, и вносит наибольший целевой, чувственный, желанный, избирательный и долговременный вклад в состояние счастья, как со-участия, соединения самых близких и дорогих людей для самой главной цели – продолжения жизни, для соединения с будущими поколениями, с вечностью. Эти самые полезные для человека, человечества и Творца действия подкрепляются самой мощной активизацией центра удовольствий, то есть, самой щедрой наградой в форме вспышки чувственного переживания светлого, радостного, безусловного и безграничного соединения с любимым, обожаемым человеком, а через него ... с Творцом и Вселенной.

Максимальный уровень окситоцина в организме людей обнаруживается во время и после их максимального физического, душевного и духовного слияния в единое целое для продолжения

рода. Отметим, что самое большое удовольствие Бог дал людям в качестве награды за рождение детей. Это полезное для мужчины и женщины, для всего человечества действие, вознаграждается потрясающим ощущением оргазма. Окситоцин участвует в обеспечении биологической составляющей этого процесса: в организме мужчины он способствует эрекции и обеспечивает мощный выброс сперматозоидов; в организме женщины – выделение смазки и стимуляцию сокращения матки, помогающую сперматозоидам быстрее встретиться с яйцеклеткой, проникнуть в нее, чтобы соединились гены отца и матери, и зародилась новая жизнь. Это высшее смысловое предназначение соединения мужчины и женщины, обеспечивающее продолжение рода, вечность человечества, поэтому, именно оно, вознаграждается сильнейшими приятными ощущениями и переживаниями.

Уровень окситоцина у мужчин возвращается в норму примерно через полчаса после семяизвержения. В это время мужчины чувствует себя лучше всего – довольными, удовлетворенными, спокойными, защищенными, нужными, любящими и любимыми; появляется благодарность, нежность, привязанность, ответственность, желание быть вместе всегда. Это можно объяснить тем, что окситоцин обладает свойствами антагониста гормона стресса кортизола и антидиуретического гормона вазопрессина.

После оргазма уменьшаются, исчезают, забываются боли и болезни. Любовь укрепляет сердце, улучшает кровообращение, активирует восстановление клеток после повреждений, снижает повышенное артериальное давление. Улучшается работа органов пищеварения, выведение свободных радикалов, заживление ран, саногенетическая саморегуляция и много других оздоровительных и омолаживающих процессов.

Это самое естественное, приятное и бесплатное средство оздоровления заслуживает использования в лечении и реабилитации участников СВО.

Окситоцин считается гормоном любви и верности, которая распространяется на супругов, детей, родителей, друзей. Он соединяет людей, укрепляет, углубляет и форматирует их отношения. Надежно исчезают одиночество, тревога, страх, а также желание искать новых людей для близких отношений.

Окситоцин способствует снижению индивидуализма и эгоизма у мужчин и повышению социального альтруизма. Он усиливает

«внутригрупповую любовь» и доверие к «своим» – членам семьи, родственникам, друзьям, роду, племени, клану, нации, соотечественникам.

Окситоцин позволяет ощущать адресную, избирательную привязанность к близким людям. Чем выше уровень гормона, тем нежнее и крепче любовь к родным, друзьям, избранникам, и меньше желание искать удовольствия с новыми, незнакомыми людьми. То есть, это гормон естественной верности, повышающий и материализующий ценность имеющейся любви, семьи, рода, мотивирующий защищать свою семью, дом, Родину. Этот естественный, приятный и бесплатный потенциал патриотического воспитания в современном социуме пока не реализуется.

Для счастья женщин окситоцин также имеет огромное значение. Даже открытие этого гормона произошло в акушерской практике, как средства, ускоряющего роды. По этому эффекту его и назвали окситоцин от греческих слов ὀξύς («быстрый») и τόκος («роды»). Этот гормон специфически действует на гладкую мускулатуру матки, повышает её сократительную активность, и новый человек быстрее появляется на свет. Сразу же после родов гормон участвует в формировании отношения мать – ребёнок. Мать ощущает такое огромное счастье, радость, нежность, умиление, свою необходимость ребенку, ответственность за него, желание и силы сделать все для сохранения и продолжения его жизни, оптимизм, веру в себя, в Бога, в людей, что быстро забывает о перенесенных страданиях. Готова еще раз их пережить, чтобы родить сына или дочь, а лучше двойню, продолжить свой род и прибавить количество богоподобных людей. Многие иконы матерей с младенцем передают это выражение в лицах.

При кормлении ребенка грудным молоком мать ощущает контакт своей груди с губами и ручками ребенка, чувствует с каким желанием и удовольствием ребенок всасывает ее молоко. Чувствовать и осознавать эту живую, биологическую связь, переход вещества из плоти матери в ребенка – величайшая радость для матери, наполняет ее душу нежностью и любовью. Это запоминается на всю жизнь и создает биологическую, психологическую и духовную привязанность к ребенку. Окситоцин в этом участвует. После родов окситоцин активизирует выделение гормона пролактина, который повышает образование молока и обеспечивает возможность грудного вскармливания. Окситоцин вызывает сокращение мышечных клеток протоков молочной железы, в результате чего молоко выделяется из

груди и ребенок получает питание самым ценным, сбалансированным, естественным продуктом, в котором есть все, что нужно для его жизни, роста и развития. Окситоцин определяет модель материнского поведения, безусловной любви к своему ребенку.

Снова отметим, что в биологической, психологической и духовной организации человека рождение детей подкрепляется самой приятной и сильной, естественной и бесплатной эмоциональной наградой.

Семьи с большим удовольствием сотворили бы много детей. Но, опять же, современная социальная организация общества такова, что семьи, вынужденные защищаться от угрозы нужды и бедности, от уменьшения комфортности жизни, отказывают себе в этом счастье, в то время как государство выражает озабоченность угрозой снижения численности населения, трудового и оборонного потенциала. Президент страны и правительство принимают практические меры для ответа на эти вызовы. Они определены в Указе Президента об объявлении 2024 года в Российской Федерации Годом семьи.

Биологическая роль окситоцина подтверждается в экспериментах на животных. Установлено, что у самок млекопитающих окситоцин регулирует привязанность к своим детёнышам. После блокады поступления окситоцина в кровь крысам, они прекращали заботиться о своем потомстве. Но после введения крысам дополнительных доз окситоцина они начинали ухаживать даже за чужими крысятами. Этот факт проецируется на профилактику сиротства и потребности в детских домах.

Установлено положительное воздействие окситоцина на проявления зависимостей от сладкого и алкоголя. Исследованиями обнаружено повышение устойчивости организма к воздействию алкоголя, уменьшение нарушения координации движений и облегчение синдрома отмены. Этот факт проецируется на профилактику алкоголизма и диабета.

Наблюдения за копытными животными обнаружили, что окситоцин способствует их моногамности и общности со стадом. Это проецируется на возможность снижения частоты разводов.

Окситоцин представляет интерес как средство, улучшающее, богоугодную социализацию, межличностные взаимодействия, социальное распознавание и социальную память, эмпатию и интимные отношения между супругами.

Исследованиями установлено, что окситоцин способствует более благожелательному отношению к людям своей группы, улучшает способность понимать их настроение по выражению лица. Они чаще смотрят друг на друга, («Дозволь мне наглядеться, радость на тебя»),

Дефицит выработки окситоцина имеет медицинские проявления. Недостаточность этого гормона заметно искажает эмоциональное и социальное поведение, усугубляет социальную изоляцию и снижает качество жизни. Дефицит окситоцина обнаружен при стрессах, тревожных и депрессивных расстройствах, нарушениях развития (расстройства аутистического спектра и др.), хронической нейродегенерации (болезнь Альцгеймера, Паркинсона и др.), при инфицировании головного мозга СПИД, ВИЧ, при приеме наркотических средств.

Снижается продукция окситоцина в период климакса и в процессе старения. Когда продолжение рода прекращается по биологическим причинам, то исчезает предназначение этого гормона для продолжения рода.

За способ синтеза окситоцина американский биохимик Винсент дю Виньо. в 1955 г. получил Нобелевскую премию по химии. Синтез новых модификаций молекулы окситоцина перспективен для создания новых препаратов для лечения аутизма, шизофрении, эпилепсии, хронических болей, зависимостей от алкоголя и наркотиков.

Повысить содержание окситоцина можно естественным образом.

Самый простой, приятный и бесплатный способ – физический контакт с человеком, обожаемым, обоженным, любимым; объятия, разговор на приятную тему. Общение с маленькими детьми – ангелочками, тоже приятный и полезный способ получения удовольствия.

Есть рекомендации завести добрую собаку или ласковую кошку, ухаживать за ними, поглаживать по шерсти, ласкать, разговаривать. Забота о наших «братьях меньших» тоже богоугодное занятие. Но это, безусловно, упрощение, по сравнению с человеческим участием.

Способствует повышению образования окситоцина в организме употребление в пищу горького шоколада, бананов, гранатов и фиников.

Приведенные знания об окситоцине раскрывают единство биологических, психологических, социальных и духовных составляющих в жизни людей разных национальностей и подтверждают приоритет духовных потребностей над всеми нижележащими.

Все удовольствия нужно заслужить, получить бесплатно и безопасно – сделать что-то полезное и приятное для себя, Бога и людей. Получать удовольствия искусственным, богопротивным путем – развратом, приемом наркотиков, алкоголя, удачным участием в коррупционных схемах – популярные, но не правильные способы для обретения счастья. Со-участие со Злом неизбежно завершается разочарованиями, сожалениями, стыдом за совершенные ошибки.

Спасайтесь от несчастья

Мы раскрыли огромный потенциал семьи и любви для повышения эффективности лечения и реабилитации, участников СВО и других травматичных событий. А если смотреть шире – создали мотивацию для исправления ошибок в социально-экономической политике современной цивилизации, для восстановления единства народа и государства, мира и сотрудничества между странами, для смены целей и задач международных организаций

Если счастье – соединение частей и образование гармоничного, животворящего целого, то несчастье – результат противоположного процесса. Больше всего приносит несчастий себе и людям разрушение целых гармоничных личных и социальных конструкций на части.

Разделение людей, образующих семьи, коллективы, социальные группы, партии, нации, страны (СЭВ, СССР, Югославии, Кореи и др.), единого человечества на соперничающих и конфликтующих индивидуумов, делает их одинокими, уязвимыми, слабыми, больными, бедными, удобными для одноразового использования, и несчастными.

Счастье – лучшее спасение человечества

Счастье и любовь всем желанны. Они сопряжены с чувствами удовольствия и радости. Стремление к ним является основой целеполагания и мотиваций к деятельности. Стремление к счастью свойственно всем людям и объединяет людей. Они становятся влюбленными, любовниками, супругами, друзьями, партнерами.

Стремление к счастью распространяется на обеспечение условий для него – обретение дома, профессии, работы, доходов, безопасности, защищенности, справедливости, стабильности, мира и т.д. Ради этого люди становятся супругами, семьей, коллегами, соратниками, соотечественниками, членами международных и всемирных организаций.

Охуд аль-Руми – молодая женщина – государственный министр счастья Объединённых Арабских Эмиратов (ОАЭ), ссылаясь на исследования, сказала, что «счастливые люди больше производят, дольше живут и служат мотором повышения качества экономического развития в своих регионах и странах».

Стремление к счастью и любви является самым большим потенциалом для правильного, гармоничного устройства жизни людей и общества и направлением мирного выхода из системного кризиса человечества.

Эту общечеловеческую потребность можно выбрать как ценностную, духовную, рациональную, эмоциональную, культурную, религиозную основу для объединения разобщенного человечества. Огромный эмоциональный, волевой, энергетический и духовный потенциал стремления людей к счастью, для их объединения в стремлении к высшим ценностям, стал реализовываться Организацией Объединенных Наций. В 2011 году ООН призвала страны-члены уделять больше внимания вопросам счастья и благополучия, занимаясь социальным и экономическим развитием, а также его измерением. Все 193 государства – члены ООН поддержали данную резолюцию и предложение отмечать Международный день счастья 20 марта – в день весеннего равноденствия, первый день весны, начала нового цикла в Природе. Многие страны признали разумность превращения счастья в центральную задачу государственного управления. ...

Спасайте триединство отцов

Матрица отца едина для отцов всех уровней – небесного, социумного, психологического (семейного) и биологического.

Отец небесный – Бог, Творец, Создатель, Отче Наш – Главный, самый почитаемый образ во всех религиях. Он выражает цели, смыслы, задачи человечества и способы их решения. Он обладает совокупностью самых больших возможностей, прав, и обязанностей, изложенных в священных книгах разных религий.

Отцы социумные – главы государств, республик, городов, районов, предприятий, религиозных приходов. Они исполняют волю Отца небесного – его цели, смыслы и задачи, являются – связующим звеном между Ним и отцами семейными.

Отцы семей – реально главные Отцы. Они и биологические и психологические, воспитывают детей в семьях своим примером, формируют высшие ценности, цели и смыслы жизни. Личным поведением в семье, отношением к жене, детям, родственникам дают примеры любви, доброты, заботы, сочувствия, уважения, единства, ответственности за себя и за всю семью. Отцы формируют границы своей семьи, отделяющие ее от других семей. Дают примеры способов защиты семьи от опасностей и угроз, рассказывают о родственниках-защитниках Отечества. Социализация детей, отношение к другим, незнакомым, опасным людям, воспитывается отцами. Выбор специальности, профессии, вида спорта, происходит под влиянием отцов. Отец родной и Отец небесный часто совпадают. Это лучший случай. Это радует обоих отцов и детей.

Отцы социумные – самые проблемные. По замыслу Отца небесного они должны помогать миллиардам отцов семейных выполнять их важнейшие задачи – рождение, воспитание, образование, защита детей, создание новых семей. Но в современной цивилизации руководители международных организаций, главы государств, регионов и предприятий, воспитанные на западных ценностях, являются менеджерами–управленцами. Батькой величают только главу Беларуси А.Г. Лукашенко. Отца народов СССР И.В. Сталина, выполнившего эту миссию в тяжелейших условиях, взявшего страну с сохой, сумевшего соединить народ и государство, победить к войне, и оставить с атомной бомбой, признают не все. Менеджеры, формально занимающие места отцов народа, в современной цивилизации результатами своей деятельности показали, что для них самой приоритетной и масштабной

потребностью является личная финансовая выгода, а совесть, милосердие, сострадание и другие духовные потребности отца, упразднены, не включены в стандарты работы. Рисунок №3.

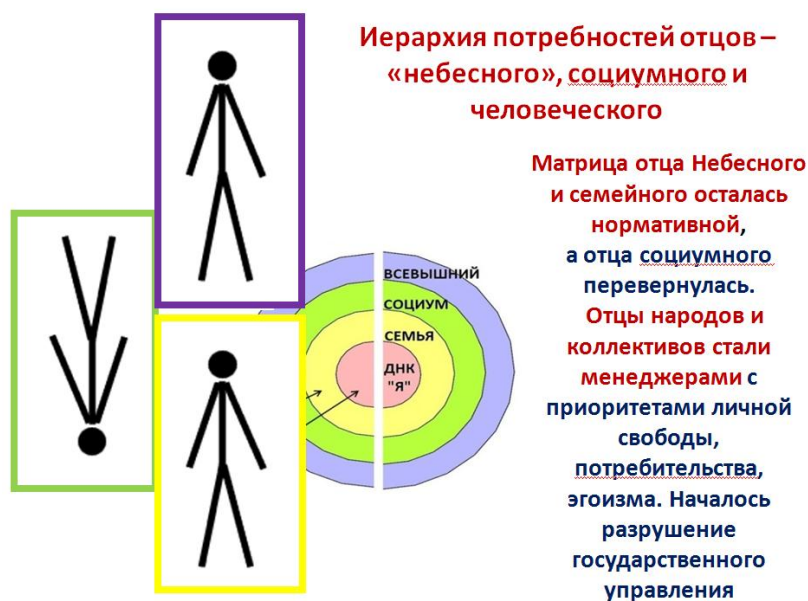


Рисунок № 3. Ориентация приоритетных потребностей отцов небесного, социумного, семейного

Антагонизм позиций отцов небесного, социумных и семейных, является главной причиной хаоса в современном мире, конфликта интересов менеджеров и тружеников, снижения качества жизни, здоровья, рождаемости, принципиальной, идеологической и материальной основой потери единства народа и государства.

Вследствие добровольного и массового отказа отцов социумных от исполнения своих обязанностей перед Отцом Небесным и миллиардами отцов семейных начался современный «конец света».

Реформаторы-западники – «антиотцы» – поменяли местами положительное и отрицательное, высокое и низкое, перевернули нормальную иерархическую био-психо-социо-духовную конструкцию человека, семьи и общества, поставили с ног на голову. Деньги, власть, личный комфорт, стали высшей ценностью. Социальные ценности – образование, профессионализм, наука, культура сместились ниже. Духовные ценности – справедливость, совесть, ответственность стали пережитками прошлого. В таком перевернутом положении народ выживает 30 лет. Это способствует появлению у соотечественников мотиваций ухода от неприятной

реальности в приятную нереальность, распространению зависимостей и расстройств психики и поведения.

Для восстановления единства, самозащиты и безопасности граждан и государства эти глобальные, мировые, цивилизационные проблемы нужно осознавать, исследовать и устранять. На высокие руководящие должности отцов народов, республик, городов нужно подбирать людей, соответствующих матрице отца.

Спасайте отцов социумных от ложных ценностей и зависимостей

Элита человечества – президенты и министры всех стран мира, руководители крупнейших кампаний, знаменитые политики, решающие судьбы мира, находящиеся в центре внимания СМИ, кажутся обладателями высших человеческих достоинств, идеализируются. Это соответствует потребностям «детей» (народов) иметь отцов, которыми можно гордиться – умных, сильных, мужественных, здоровых, добрых, надежных защитников интересов своих стран.

Так должно быть, но этого нужно заслужить. В современной цивилизации ситуация очень проблемная, кризисная, требующая анализа, который нужно сделать так, чтобы никого не обидеть, потому что отцы критикующих детей не любят.

Био-психо-социо-духовный подход является системным, объективным, политически нейтральным, позволяет обсуждать процессы, избегая персонификаций. Я академично изложу психологические проявления поэтапного развития зависимости от власти. Кто-то может себя узнать и промолчать, но принять к сведению и анонимно прибегнуть к самопомощи, самозащите или самоспасению.

Пребывание у власти в роли отца социумного не вечно. Когда-то придется отвечать перед Отцом-небесным за результаты своей деятельности.

Общей характеристикой отцов социумных является обладание властью. Она влияет на личность. Каким образом? – описано множеством авторов всех времен и народов: от античности до современности.

Поскольку социумные отцы России хотели ее интеграции с Западом, приведем суждения о власти известных представителей западной цивилизации. Британский премьер-министр **У. Черчилль** говорил: «Власть – это наркотик. Кто попробовал его хоть раз – отравлен ею навсегда». Более радикально выразился французский писатель **А. де Монтерлан**: «Никакой власти не существует – существует лишь злоупотребление властью». Канадский журналист **Р.Нидем** утверждал: «Власть – это наркотик, без которого политики не могут жить и который они покупают у избирателей за деньги самих избирателей». **Г. Киссинджер**, советник президента США по национальной безопасности (в 1969–1975 годах) и Государственный секретарь США (в 1973–1977 годах). Лауреат Нобелевской премии мира признавал, что «власть – самое сильное возбуждающее средство».

Яркий пример из новейшей истории России дал депутат законодательного собрания Свердловской области **М. Ряпасов** в 2012 г. Он с трибуны заявил: «Власть и деньги – это самый сильный наркотик, от которого не бывает передозировки. Чем больше ты его получаешь, тем больше хочешь. Спрыгнуть с этого наркотика очень сложно». Этот успешный и состоятельный человек создал редчайший прецедент – спасения себя от осознанной зависимости, проявил совесть, ум, волю и добровольно отказался от благ депутатства, когда понял, что современная практика власти противоречит его нравственным принципам, создает внутриличностный конфликт, разрушает личность и ее окружение.

О наркогенности власти высказывались философы, политики, журналисты, писатели, психологи. Профессиональный анализ зависимости от власти психиатра-нарколога с использованием био-псиохо-социо-духовного подхода нами опубликован в статье и в монографии. Конспективно изложим основные положения сравнения зависимостей от власти и от наркотиков.

1. Сравнение наркотиков и власти по целевому применению

Цель применения наркотиков – устранение боли при тяжелых заболеваниях и травмах, в том числе злокачественных новообразованиях, инфаркте миокарда, при хирургических операциях и др. Наркоманы употребляют наркотики при отсутствии медицинских показаний. У них боли нет, им нужна не анальгезия, а сопутствующие ей психотропные эффекты.

Целевое предназначение демократической власти – служение народу. Депутаты – народные избранники, перед выборами называют себя слугами народа. Власть является инструментом управления, контроля, организации общества, обеспечения справедливости и порядка, защиты интересов избирателей. Не целевое употребление власти направлено на создание личного благополучия за счет других, путем нарушения нравственных, культурных, социальных, правовых и других норм – обмана, воровства, коррупции и др. Развивается зависимость от власти – **кратомания** (от греч. Kratos – власть, и mania- влечение)

У людей, зависимых от наркотиков и от власти имеется принципиальное сходство – **не целевое использование** этих инструментов для достижения личных целей.

2. Сравнение сходства мотиваций употребления наркотиков и обладания властью

У наркоманов мотивацией к немедицинскому применению наркотиков является возможность ощутить состояние эйфории, субъективной приятности, отвлечься от объективной реальности, то есть психотропные эффекты препаратов, искажающие нормативную психическую деятельность.

У людей, зависимых от власти и денег мотивация обладания ими аналогична. Быть властным и богатым всегда приятно. Это радует, позволяет резко улучшить комфортность самочувствия и жизни.

Субъективные «психотропные» эффекты у зависимых от наркотиков и власти очень похожи.

3. Сравнение влечения к наркотикам и власти

Человек, нашедший для себя удобный способ повышения активности центра удовольствий в головном мозге, в результате приема наркотика, запоминает этот способ. Когда захочется удовольствия, прием наркотика повторяется. Потребность в удовольствии сливается с потребностью в приеме наркотика. Состояние опьянения предпочтительнее, чем состояние трезвости. Возникает навязчивое желание ощутить действие «любимого» наркотика, оказаться в ситуациях и в компаниях, в которых велика вероятность ощутить радость. Влечение вначале нестабильное, навязчивое, поддающееся количественному и ситуационному контролю, по мере развития зависимости становится постоянным, неодолимым. Наркотизация становится главной, доминирующей потребностью человека.

У людей, получивших власть и деньги, и сопряженные с ними удовольствия, быстро происходит «перезагрузка» личности. Формируется убежденность в том, что такой формат жизни самый предпочтительный. Власти и денег хочется всегда. Возможность потерять эти ценности исключается. Цели жизни, стратегии поведения меняются так, чтобы закрепиться в статусе властных и богатых.

Влечения к наркотику и власти (деньгам) близки по причинам их развития, качественным и количественным характеристикам.

4. Сравнение наркотиков и власти

по способности вызывать искажение восприятия реальности

В результате действия психоактивных веществ на опиатные, дофаминовые, серотониновые и другие рецепторы нейронов головного мозга происходит искажение восприятия света, цвета, звука, веса, формы, времени и других параметров окружения. Все психические функции изменяются, усиливаются или слабеют, ускоряются или замедляются, смешиваются или разобщаются и т.д. Субъективная картина мира и себя обычно очень позитивная, но не соответствует реальности. Реальность становится не актуальной. Наркоману это как раз и надо, потому что позволяет убежать из неприятной реальности в приятную нереальность.

У людей, обладающих большими ресурсами власти и денег, реальность тоже искажается. Им самим очень хорошо. Дофаминовые,

серотониновые, эндорфиновые и другие рецепторы в центре удовольствий их головного мозга в состоянии высокой активности. Других людей они воспринимают гораздо слабее, чем самих себя. Как живут рядовые граждане на минимальную зарплату, чего хотят, от чего и от кого страдают, о чем думают и мечтают, что планируют – становится не актуальным. Значимость собственного благополучия затмевает служение избирателям. Нравственные, культурные и правовые нормы становятся относительными. Появляются двойные стандарты. Меняются содержания понятий добра и зла и т.д.

Искажение восприятия реальности при наркомании и кртомании сходно по психологическим механизмам и результату – бегству от неприятной реальности в приятную нереальность

5. Сравнение зависимостей от наркотиков и власти по влиянию на личность

Для потребителей психоактивных веществ характерно развитие эгоцентризма и высокой самооценки. Получение собственного удовольствия для них приоритетно. Для приобретения наркотиков и продолжения наркоманского образа жизни им денег не жалко. Наркоманы доводят до нищеты своих родителей, причиняют им тяжелые душевные и физические страдания, никого не щадят. Они озабочены только своей персоной. Имеют только права. Им все должны. Никакой критики в свой адрес они не терпят.

Для обладателей власти и богатства также характерны высокая самооценка и эгоцентризм. Для них личные потребности важнее, чем потребности других людей. Европейцы, переселившиеся в Америку, отобрали у коренного населения землю, а аборигенов переселили в резервации. В других странах люди, одержимые личной жадностью, присваивали себе общенародную собственность и запасы полезных ископаемых, разворовывали миллионы и миллиарды, разоряли свою страну и соотечественников.

На то, чтобы удержаться во власти тратятся огромные деньги. Социальный и финансовый статус для них важнее, чем нравственный, культурный и физический. «Хозяин» может эксплуатировать подчиненных, уменьшать им зарплату, чтобы повысить свою. Богатые не уважают, не любят, стремятся не замечать бедных. Критики в свой адрес они также не любят.

Эгоцентризм и высокая самооценка в равной степени свойственны зависимым от наркотиков и власти.

6. Сравнение наркомании и зависимости от власти по росту толерантности и изменению реактивности

Хорошо известно, что зависимые от наркотиков, вынуждены постоянно увеличивать их дозы для получения эйфории. Это объясняется тем, что организм человека работает по принципу самодостаточности, саморегуляции, обратной связи. Здоровому организму не нужны наркотики. Они причиняют только вред здоровью. Поэтому организм использует несколько механизмов для уменьшения и укорочения их действия – снижает чувствительность рецепторов, быстрее разрушает ферментами и выводит наркотики из организма. Картина опьянения упрощается. Из нее исчезают самые приятные и желательные компоненты. Длительность опьянения укорачивается. Чтобы скомпенсировать проявления отвержения наркотиков организмом потребителя и получить желаемый психотропный эффект, наркоманы вынуждены повышать разовые и суточные дозы препаратов, учащать их прием.

Зависимость от власти и денег также проявляется потребностью в росте их количества по аналогичным рецепторным и ферментным механизмам. Рецепторы центра удовольствий головного мозга адаптируются к имеющемуся уровню комфорта. Удовольствия становятся привычными, обыденными. Господам, страдающим этой зависимостью, нужно подниматься по ступеням карьерной лестницы. Им нужно чтобы увеличивались зарплаты, вознаграждения, откаты. Имеющиеся доходы когда-то становятся недостаточными. Все, что можно приобрести, они приобрели. Но достигнутый уровень потребления становится привычным, удовольствия недостаточно яркими и продолжительными. Хочется еще чего-то необычного, малодоступного, исключительного, «голой вечеринки» ...

Интересно описание К.Маркса роста толерантности к уровню дохода при капитализме: «Обеспечьте (капиталу) 10% прибыли, и капитал согласен на всякое применение; при 20% он становится оживленным, при 50% положительно готов сломить голову, при 100% – все человеческие законы, при 300% нет такого преступления, на которое он не рискнул бы пойти, хотя бы под страхом виселицы».

В наркобизнесе, как и во многих других сферах бизнеса прибыли превышают и 50 и 300%. Наркомания существует по законам рынка. Борьба с наркоманией, сохраняя рыночный уклад и демократию, наверное, не корректно.

Снижение (упрощение и укорочение) реакции на наркотик или власть и деньги, – неизбежная биологическая составляющая всех зависимостей – обуславливает необходимость повышения доз или должностей и доходов. Это проявление зависимостей также универсально и неотвратимо.

7. Сравнение наркомании и кратомании по признакам групповой зависимости

Групповая зависимость у наркоманов (алкоголиков) проявляется в том, что они на первых этапах развития болезни употребляют психоактивные вещества не в одиночку, а в группах «друзей», в компаниях, «за компанию». Встреча со «своим» человеком из компании всегда актуализирует влечение и создает мотивацию к алкоголизации или наркотизации. Члены группы индуцируют друг друга на употребление психоактивных веществ, проявляют солидарность.

Люди, зависимые от власти и денег также группируются в партии, клубы по интересам, по спортивным и иным увлечениям. Они стремятся отделиться от «чужих», жить и отдыхать среди «своих». У них формируются свои нормы поведения, потребления, имиджа, коммуникации и т.д.

Специфическая солидарность, избирательная коммуникативность характерна как для зависимых от наркотиков, так и от власти и денег.

8. Сравнение зависимостей от наркотиков и власти по синдрому отмены

Синдром отмены (абстинентный синдром) является специфичным, ключевым, биологически обусловленным, обязательным для наркомании. За время потребления наркотика происходит формирование новых функциональных систем регуляции и обмена веществ, интегрирующих наркотик. Формируется наркоманический гомеостаз (режим работы организма). При его отнятии, сложившиеся функциональные системы дезорганизуются, что проявляется нарушениями всех систем и функций организма – психическими, неврологическими, соматическими и поведенческими расстройствами: эмоциональной напряженностью, раздражительностью, негати-

вистичностью, агрессивностью, бессонницей, «ломками», гипертонией, тахикардией, учащением дыхания, жаждой, диареей и др.

Когда людей, зависимых от власти и денег, лишают этих источников удовольствий, у них тоже развивается синдром отмены с похожими психическими, неврологическими, соматическими и поведенческими расстройствами.

Синдром отмены при зависимостях от наркотиков и власти имеет похожие патогенетические механизмы и клинические проявления.

9. Сравнение зависимостей от наркотиков и власти по циклической перестройке жизни

Желаемое действие наркотиков длится не вечно, а всего лишь несколько часов. Организм даже больного человека работает по универсальным принципам адаптации, саморегуляции, самозащиты, стремится как можно быстрее минимизировать нарушения, вызванные наркотиком, восстановить гомеостаз, нормальное состояние психических и соматических функций. Поэтому, при сформированной зависимости у наркоманов через несколько часов трезвого состояния начинается абстиненция (синдром отмены), которая принуждает их употребить очередную дозу. У зависимых изменяется временная организация жизни. Из непрерывной она становится циклической с закономерным, принудительным чередованием состояний опьянения и отрезвления. Наркоманы живут «от дозы до дозы». За 5-6 часов до абстиненции нужно достать деньги, наркотик, найти место и время для его употребления. Создается замкнутый круг, по которому больные «бегают» до изнеможения.

Кратковременные планы достать деньги и наркотик, нужно выполнять любой ценой. Это вынуждает наркоманов нарушать долгосрочные планы – выполнение обязательств перед собой, людьми и Творцом, такие как получение образования, профессиональный рост, обеспечение семьи, воспитание детей и т.д. Наркоманы сочиняют любые легенды о своих достоинствах и возможностях, дают любые обещания для того чтобы им поверили и еще раз дали деньги, которые они потратят на очередной эпизод личных удовольствий.

Зависимость от власти протекает также циклически – от выборов до выборов. Но циклы длятся не часами, а годами. Это несравненно более удобно и комфортно. Реализация зависимости

гарантированно обеспечивается государством административными и финансовыми ресурсами... Чиновники, пораженные зависимостью от власти, имеют психологию и поведение безответственных, лживых временщиков.

Приоритет личных, сиюминутных интересов над общими, стратегическими интересами, смена непрерывного, поступательного, целенаправленного развития на отдельные циклы и эпизоды роднит зависимости от наркотиков и власти.

10. Сравнение зависимостей от наркотиков и власти по личностным характеристикам

Личностные предпосылки для развития зависимостей от наркотиков хорошо известны: эгоизм, гедонизм (цель жизни – получение удовольствий), завышенная самооценка, уверенность в собственной исключительности, внушаемость, склонность подражать другим, двойные стандарты в отношении социальных и нравственных норм, социальная и духовная незрелость, моральная неустойчивость, недостаточная образованность и осведомленность о целевом предназначении наркотиков и их влиянии на организм и личность, поверхностность и упрощенность суждений, некритичность, безответственность, лживость, хитрость, изворотливость и т.д.

Эти же личностные характеристики являются фактором риска развития зависимостей от власти. Нравственные, умные, образованные, думающие, самокритичные, ответственные за свои действия, не становятся зависимыми ни от наркотиков, ни от власти.

Личностные предпосылки для развития наркомании и кратомании одни и те же.

11. Сравнение зависимостей от наркотиков и власти по характеристикам личностной деградации

У людей с большим стажем наркотизации неизбежно развивается личностная и социальная деградация. Она проявляется упрощением и огрубением личности, утратой высших – духовных, культурных, социальных потребностей. Больные «освобождаются» от нравственных понятий совести, честности, ответственности, долга, благодарности и др. Они становятся лживыми, эгоистичными, циничными, вероломными, эмоционально холодными, безжалостными. У них есть только права и претензии к другим.

Следствием чего становятся обеднение духовной сферы, ограничение возможностей для духовного роста и развития, что также сказывается на состоянии семейных отношений.

Среди зависимых от власти и денег не редко встречаются личности с аналогичной моральной деградацией.

Патогенетические механизмы, клинические и поведенческие проявления нравственной деградации при наркомании и кратомании также имеют большое сходство.

12. Сравнение зависимостей от наркотиков и власти по анозогнозии

Специфичным признаком зависимостей от психоактивных веществ является их анозогнозия (греч. ἀ- – не- + νόσος – болезнь + γνῶσις – знание, познание) – отрицание болезни, отсутствие критики к своему состоянию, непризнание своей зависимости, наличия психических и поведенческих проблем. В основе, как правило, лежат психологические защитные механизмы в форме отрицания и обусловленные этим отказы от рекомендаций лечиться, менять асоциальный наркоманский образ жизни на трезвый, нормативный.

Люди, страдающие зависимостью от власти, также уверены в своей исключительности, компетентности, правоте, легитимности, непогрешимости.

Отрицание наличия зависимости, отсутствие мотиваций к лечению сближают сравниваемые зависимости.

13. Созависимость при наркомании и зависимости от власти

Хорошо известен феномен психологической созависимости у близких больного наркоманией. Она проявляется тем, что поведение людей, совместно проживающих с больным, целиком поглощено его поведением, его проблемами. Созависимые своим поведением могут неосознанно провоцировать у больного рецидив, также неосознанно они могут манипулировать поведением самого больного, вольно или невольно подталкивая его к новому «срыву».

Аналогичные изменения происходят и с близкими людей, находящихся во власти. Как правило, близкие, которых мы со всем основанием можем назвать созависимыми от «больших начальников», не имеют глубокого эмоционального контакта с ними,

т.к. для властолюбца наивысшей ценностью являются не человеческие отношения, а получение возбуждающих эмоций от ощущения власти над другими. Не получая полноценных эмоциональных отношений от зависимого, пребывая в состоянии людей (жен, детей), получающих суррогатную компенсацию в виде материальных благ и комфорта, они находятся в состоянии длительной фрустрации (лат. frustratio – «расстройство планов», «уничтожение замыслов»), ведущей к формированию состояния психической дезадаптации со всеми вытекающими из нее негативными последствиями.

Созависимость, как патологическая адаптация близких к расстройствам личности и поведения зависимых от наркотиков и власти одинакова.

14. Общим для зависимостей от наркотиков и власти является возрастной фактор

Чем в более молодом возрасте познакомится человек с объектом своей зависимости, тем быстрее развивается сама зависимость и имеет более злокачественное течение.

В современном поколении молодых руководителей появилось немало амбициозных, непрофессиональных кадров с приоритетами потребления и западных ценностей. Эта тенденция представляет большую угрозу для качества управления страной.

Это руководители с феодальной структурой ценностей и стереотипов поведения. Они, по факту рождения в семье «дворянина», тоже дворяне, которым должны служить «крепостные». Они не умеют работать сами, но владеют искусством манипуляций, маскирования пустоты красивыми оболочками, секретами солидарности с высшим руководством. Они не уважают профессионалов, не допускают достойной оплаты их труда и служебного роста. Профессионалы быстро выгорают от «выжигающих» условий работы.

Для спасения единства государства и населения нужно честно сказать, что необходима разработка мер для мотивации добровольного принятия «социумными» отцами и детьми современной био-психо-социо-духовной парадигмы с закономерным возрастанием масштабов человеческих потребностей от

биологических, через психологические, социальные к духовным. Этот универсальный принцип человекомерности обеспечивает единство целей отцов социумных с Отцом небесным и отцами семейными. Ввести принцип подбора на руководящие должности людей, соответствующих матрице отца или матери.

Кратомания

Сравнение зависимостей от наркотиков и от власти по совокупности 14-ти целевых, смысловых, содержательных, структурных и динамических характеристик обнаруживает их очевидное сходство. Зависимость от власти существует фактически, но отсутствует юридически. Для нее нет даже названия и определения. Ее нет в Международной классификации болезней. Лечиться от нее можно только в формате самозащиты, самопомощи или самоспасения.

По аналогии с другими зависимостями мы назвали ее термином **кратомания**.

Ни в коем случае нельзя переносить описанные представления о болезни и больных на всех людей в структурах власти. Не все люди, пользующиеся наркотиками по медицинским показаниям, становятся наркоманами, так же и не все обладающие властью становятся больными кратоманией.

Между наркотиком – веществом и властью – социальным инструментом нет ничего общего. Объединяет их интегрированность в человеческую порочность – использование с целью получения удовольствия обманным путем.

Кратоманию можно отнести к одному из видов поведенческих нехимических зависимостей, которая распространена среди политических деятелей и иных лиц, обладающих властью и большими деньгами. Показатели распространённости кратомании определить невозможно, потому что она не обозначается, не описывается, не выявляется, не регистрируется. Сами зависимые у себя проблем с психическим здоровьем не замечают и за помощью к врачам не обращаются. Специалисты в области психического здоровья – психиатры, наркологи, психотерапевты, клинические психологи не готовы к работе с данным контингентом зависимых,

поскольку данная патология отсутствует в классификациях болезней и социального заказа на ее профилактику также не существует.

Понятия «кратомания» в современной официальной психиатрии и наркологии нет, но ее проявления встречались и описывались во все времена и во всех обществах.

В настоящее время возникла необходимость ее квалификации как одной из форм нехимической зависимости. В сравнении с другими видами зависимости, кратомания создает угрозу для всего общества, для сохранения цивилизации. Экономическое неравенство людей в современном мире достигло запредельного уровня. 1% населения планеты обладает 99% всех земных богатств. Алчность сильных мира сего из числа социумных отцов является главной причиной мирового финансового кризиса, политической и социальной нестабильности, агрессии, пандемии, войн, техногенных катастроф.

Протесты граждан против власти, радикализм и экстремизм вызываются качеством управления и характеристиками управляющих, имеющих симптомы кратомании.

В современном мире властью обладают только богатые люди. В состав правления международных организаций – ООН, Евросоюза, ВОЗ, ШОС и других входят только миллионеры. Президенты, министры, депутаты, парламентарии во всех странах также обладают большими капиталами и доходами.

Спасайтесь от коррупции, как от болезни

Коррупция, которая считается угрозой безопасности для многих стран и мира в целом, является социальным проявлением кратомании. Борьба с коррупцией в большинстве стран мало эффективна, потому что ее формат не адекватно упрощен. Стратегия борьбы с коррупцией, также как и с наркоманией, должна включать медицинские составляющие – коррекцию биологических, психопатологических, личностных, поведенческих, социальных, нравственных и других структурных составляющих кратомании.

По «Закону о психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании», наркологическая помощь оказывается на добровольной основе. Но при расстройствах, представляющих опасность для пациента и общества, она может и должна оказываться

недобровольно. Осознавая социальную опасность наркомании, государство приняло закон об ограничении прав наркоманов управлять транспортными средствами, чтобы предупредить риски дорожно-транспортных происшествий. С этой мерой все согласны.

Если психические, личностные и поведенческие расстройства у зависимых от власти и денег похожи, то управление ими международными организациями, странами, министерствами, ведомствами, областями, городами, предприятиями, создает риски гораздо большего масштаба, чем наркоманы за рулем. С этим тоже все согласны. Значит, надо ставить вопрос о повышении мер безопасности при зависимости от крatomании. Это главная самая актуальная проблема нашей цивилизации.

Известны тесты и методики для объективной ранней диагностики факторов риска химических и поведенческих зависимостей. Они основаны на исследованиях генетики, количества и активности ферментов, медиаторов, рецепторов; клеточных мембран; электроэнцефалографических, морфологических и психофизиологических характеристик мозга, психологических, личностных и других особенностей людей. Обнаружение факторов риска зависимостей в детском и подростковом возрасте позволяет осуществить их психолого-педагогическую профилактику. Принципы и методики лечения наркоманий также применимы для лечения крatomании.

Проблема крatomании крайне неудобна для научной и практической разработки. Неприятие, отрицание болезни – анозогнозия – при этой зависимости самая выраженная. Проблема крatomании сегодня достигла критической остроты и может стать причиной потрясений планетарного масштаба. Она является главной причиной кризиса современной цивилизации, недовольства населения многих стран качеством управления, протестных настроений и выступлений, радикализации, экстремизма и терроризма.

В профилактике и лечении самой опасной зависимости нуждается все общество, в том числе и «властелины мира», находящиеся не где-то на заоблачных высотах, а непосредственно в одной лодке с «другим», как они считают, населением. Повторю, что на сегодня помочь «социумным отцам», страдающим крatomанией можно только в формате самозащиты или самоспасения от недовольства Отца-небесного.

Спасайтесь полезными удовольствиями

В современном обществе потребления высшей ценностью стал личный комфорт и удовольствия. Удовольствий хотят все, но в их выборе совершают много ошибок. В частности, при всех зависимостях основная мотивация употребления психоактивных веществ, азартных игр, пропадания в социальных сетях, участия в коррупционной деятельности – получение удовольствия.

Способы получения удовольствий разные, но мотивы – единые. Это объясняется тем, что центр удовольствий в головном мозге – один и психофизиологические механизмы, элементы и результаты состояний всякого удовольствия – натурального, здорового и искусственного тоже – едины. Этапы формирования всех зависимостей – также едины. Более того, биологические, психологические, медицинские, социальные последствия всех зависимостей – едины. Меняются психоактивные вещества, способы получения удовольствий, но сохраняются прежними свойства личности и окружения.

Это стратегически важные знания. Они определяют правильность выбора способов удовольствий. Удовольствия должны быть в жизни каждого человека и чем больше тем лучше, но их нужно правильно, сознательно выбирать, руководствуясь разумным эгоизмом, с любовью к себе. Миллионы людей этому не научили и они выбрали ложные удовольствия, основанные на обмане выгодополучателями – торговцами наркотиками, алкоголем, табаком, сексуальными услугами; доходами от игорного бизнеса и коррупционной деятельности и т.п.

Ложные способы удовольствий приносят большой ущерб физическому, психическому и духовному здоровью, создают условия для формирования зависимостей по закономерностям, которые описаны в предыдущем разделе книги. От незнания, а также от игнорирования этих знаний, мы потеряли миллионы людей, умерших молодыми от наркомании, алкоголизма и смежных с ними причин. Откроем доступ к здоровым, полезным и бесплатным удовольствиям, которые спасут от ложных выборов искусственных, дорогих и вредных для себя и общества удовольствий. Осознаем ценность трезвого, здорового образа жизни в нормативной био-психо-социально-духовной структуре человека и общества.

Чувство удовольствия дано Творцом, «встроено» в мозг и организм человека, связано с потребностями людей, формировалось

условиями жизни, а также социальными, культурными и нравственными нормами. Действия, полезные человеку и обществу – еда, отдых, сон, прогулка, продление рода, оказание помощи людям, получение знаний, умений, творчество и др. – дают удовольствие. Удовольствия – это естественная награда за что-то хорошее для себя и людей. Попытки обмануть природу – получить удовольствие приемом «веселящих», психоактивных веществ или азартными играми, наказываются разрушением психического и соматического здоровья, экономического и социального положения.

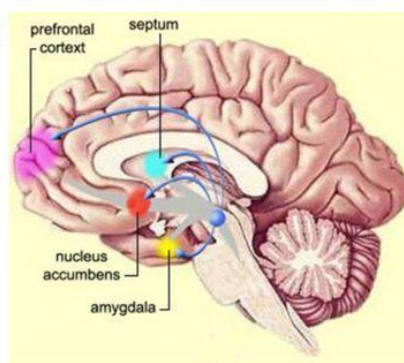
Ощущения удовольствия нельзя отрывать от их ценностных, рациональных, социальных, правовых, психологических, медицинских и биологических характеристик. Надо соблюдать базовый принцип медицины «не навреди». Сейчас появились такие психоактивные вещества, которые вызывают очень интенсивные удовольствия, но при первом же употреблении вызывают выраженные и необратимые повреждения структур и функций мозга с психическими расстройствами, превращающими употребившего в инвалида. Это катастрофа для любителя удовольствий, его семьи и государства.

На рисунке № 4 изображен головной мозг человека с центром удовольствия. Аналогичный центр есть у животных.

При введении электрода в центр удовольствия крысам, они нажимали на педаль, включающую ток, непрерывно. Не хотели пить и есть и погибали от бесконечного «удовольствия». То есть, удовольствия могут быть смертельно опасными. От таких рисков нужно активно защищаться.

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

Рисунок № 4. Центр удовольствий в головном мозге человека

Основной биологический механизм зависимостей связан с обработкой сигналов, поступающих в центр удовольствий (систему награды) мозга.

Он один на все способы удовольствий – химических и поведенческих.

В нем содержатся нейроны, которые высвобождают дофамин (а сопряженно – серотонин, окситоцин, норадреналин, нейропептиды и др. вещества).

Рисунок № 5 иллюстрирует химическое звено в нервных механизмах работы центра удовольствий. Первым звеном является возбуждение зрительных, слуховых, тактильных, вкусовых, обонятельных рецепторов в нервных клетках глаза, уха, кожи, языка, носа, от которых нервные импульсы идут в мозг к центру удовольствий. В процессе передачи информации от периферии к центру по цепочке нервных клеток электрические механизмы сочетаются с химическими. Нервные клетки идущие от периферии заканчиваются. Между ними и нейронами, достигающими центра удовольствий имеется щель – синапс. Передача сигналов в этой щели осуществляется химическим способом. Из периферических клеток, передающих характеристики запахов, вкусов, прикосновений, форм, цветов, температур и др., высвобождаются вещества, называемые медиаторами – дофамин, серотонин, окситоцин и др. Они попадают в синаптическую щель, проходят через нее и связываются с рецепторами нейронов, идущих в центр удовольствий головного мозга. В центре удовольствий также есть много синапсов, в которых с помощью медиаторов и рецепторов передается информация между клетками.

В основе удовольствий при любой зависимости лежит усиление дофаминергической передачи в центре удовольствий (системы награды) мозга. Недостаток дофамина приводит к поиску веществ или действий (азартные игры, наркотики), при котором происходит высвобождение дофамина и возникает ощущение удовольствия (Zack, Poulos, 2009).

Участие медиаторов и рецепторов в получении удовольствий Нет участия денег и собственности

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 (не деньгами)** нейронам, идущим к **центральному анализаторам**, которые трансформируют химические и электрические процессы в психические – ощущения, восприятия, чувства, образы и др.

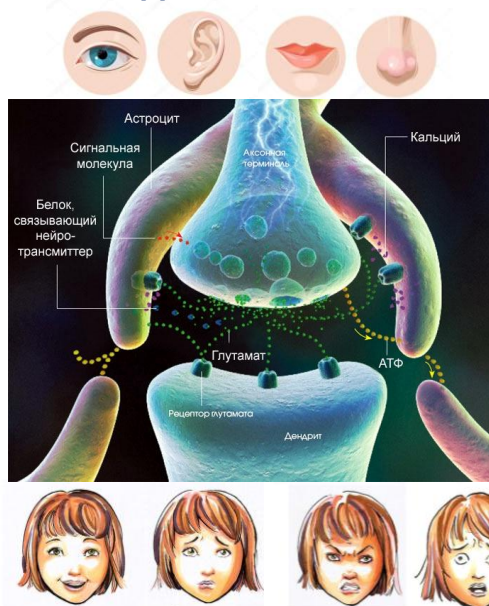


Рисунок № 5. Участие медиаторов и психоактивных веществ в нейробиохимических механизмах удовольствий.

Отметим принципиально важное положение. **Все вещества, формирующие удовольствия – образуются в организме. Они собственные и бесплатные!!!**

В центр удовольствия не попадают доллары и бриллианты!!!

Удовольствия нельзя купить или отнять. Их нужно заслужить!!!

Этот факт помогает понять, что для получения удовольствия нет смысла грешить для обладания высокими должностями, деньгами, машинами, дворцами и яхтами.

Эти предметы не принимают прямого участия в формировании чувства удовольствия, но масштабы греха для их обретения и опасностей лишиться этого богатства – увеличиваются.

Спасайтесь с Россией

В настоящее время гибридной войны коллективного запада с Россией в средствах массовой информации из нашей страны создается образ страны-агрессора, «империи зла», угрозы всему миру,

которую нужно ликвидировать для спасения человеческой цивилизации. Это токсичная ложь, которую нужно опровергнуть.

Сокрушительный ответ на эту клевету дал финский блогер Veikko Korhonen из города Oulu (Финляндия), в статье, размещенной в Facebook. Иностранец честно собрал и объективно проанализировал исторические факты о мировой миссии России как страны несущей миру свободу, бескорыстную помощь, духовность, культуру, научные и технологические достижения. Эти знания способствуют воспитанию патриотизма, гордости за нашу страну и мотивации к Победе.

Процитируем статью полностью:

«Вы спрашиваете о результатах "агрессий" России? Они таковы: половина Европы и часть Азии получили свою государственность из рук именно этого государства.

Давайте вспомним кто именно:

– Финляндия в 1802 и 1918 гг. (До 1802 г. никогда не имела собственного государства).

– Латвия в 1918 г. (до 1918 г. никогда не имела собственного государства).

– Эстония в 1918 г. (до 1918 г. никогда не имела собственного государства).

– Литва восстановила государственность в 1918 г. также благодаря России.

– Польша восстанавливала государство с помощью России дважды, в 1918 и 1944 гг. Раздел Польши между СССР и Германией – это лишь короткий период!

– Румыния родилась в результате русско-турецких войн, а суверенной стала по воле России в 1877–1878 гг.

– Молдавия как государство родилась внутри СССР.

– Болгария освобождена от гнета Османской империи и восстановила свою независимость в результате победы русского оружия в русско-турецкой войне 1877-1878 гг., которая и имела это своей целью. В качестве благодарности государство Болгария в двух мировых войнах участвовала в составе антирусских коалиций. Сейчас Болгария – член НАТО, и на ее территории размещены базы США. После 1945 года на ее территории не было ни одного русского солдата...

– Сербия как суверенное государство родилась тоже в результате этой войны.

– Азербайджан как государство оформился впервые только в составе СССР.

– Армения сохранилась физически и возродилась как государство только в составе СССР.

– Грузия сохранилась физически и возродилась как государство благодаря Российской империи

– Туркмения никогда не имела государственности и сформировала ее только в составе СССР.

– Киргизия никогда не имела государственности и сформировала ее только в составе СССР.

– Казахстан никогда не имел государственности и сформировал ее только в составе СССР.

– Монголия никогда не имела государственности и сформировала ее только с помощью СССР.

– Белоруссия и Украина также впервые обрели государственность как следствие Великой Октябрьской революции в составе республик СССР. И лишь в 1991 году (также от России) получили свою полную независимость.

Также стоит учитывать роль России-СССР в рождении и становлении таких государств как КНР, Вьетнам, КНДР, Индия, Греция (была отбита у турок Россией в далёком 1821 году), Алжира, Кубы, Израиля, Анголы, Мозамбика и т. д...

Вот такая странная "агрессия" исторически проявлялась со стороны русских!

При значимом вкладе этой страны даже Швейцария добилась независимости от Франции. А точнее это было сделано благодаря Суворову (217 лет назад) и с тех пор Швейцария ни разу (!) не воевала;

Также имело место:

– Освобождение Австрии от Третьего рейха 1945 г;

– Освобождение Чехословакии от Третьего рейха 1945 г.;

– Позиция Екатерины II в 1780 г. с созданием Лиги вооруженного нейтралитета и фактическая поддержка Северо-американских Соединённых штатов в борьбе за их независимость от Британии.

– дважды за последние 2 века Россией подарена независимость большинству европейских государств после уничтожения ею Наполеона и Гитлера.

– Позиция Сталина в переговорах с США и Англией давшая Германии возможность сохранить государственность после поражения в 1945 г.;

– Позиция Горбачева позволившая без лишних проблем в 1990 г. повторно объединить обе Германии;

– Помощь СССР Египту, после которой тот смог выстоять и закрепить свою независимость в войне с Израилем, Британией и Францией в 1956-57 г.

– Вмешательство СССР в 1967 г. остановившее войну Израиля и Египта (фактически спасшее арабов от разгрома в двух войнах в 1967-74 годах).

– Решающая роль Советского Союза, обеспечившая завоевание Анголой своей независимости в 1975г.

И наконец, главное. Именно СССР после победы во Второй мировой войне сыграл ключевую роль в том, чтобы большинство колоний Западной Европы получили свою независимость в запущенном Советским Союзом процессе общемировой деколонизации.

Вся история России говорит о том, что она была последовательна при любой власти и строе в отстаивании принципов независимости и самоопределения наций и народов. Именно она всячески помогала созданию многополярного мира в любую эпоху и во все времена

К сожалению, очень часто при этом, она жертвовала собственными интересами, и если бы политика России-матушки хоть на долю, была бы аналогична Британской, то сейчас полмира находилось бы в составе Российского Императорского Содружества наций, а русский народ купался бы в роскоши, как шейхи Саудовской Аравии, за счет освобожденных от других колонизаторов государств, стран и их капиталов.

ВОТ ПОЧЕМУ ПОЛМИРА ОБЯЗАНЫ РОССИИ ПО ГРОБ ЖИЗНИ.

И вот почему вы все, так виноваты перед этой великой страной!»

Мы это твердо знаем, никогда не забудем великие жертвы нашего народа ради свободы и процветания других народов, гордимся нашей Родиной.

Россия к Украине всегда относилась по-братски. Дарила ей свои благодатные территории, с проживающими русскими, образованными, трудолюбивыми, добрыми людьми; строила заводы, плотины, институты; снабжала ресурсами – газом, нефтью и другими.

Уровень жизни Украины (УССР) в составе СССР был выше, чем РСФСР и других республиках.

Известный экономист – академик РАН, С.Ю. Глазьев дал информацию о том, что Россия после распада СССР вложила 30 млрд. долларов в развитие экономики Украины. В то же время США вложили 5 млрд. долларов в информационные, образовательные, культурные, идеологические технологии формирования русофобии в Украине. Украина получила от России в 6 раз больше средств для развития ее экономики, но эту помощь украинское государство приняло не только без благодарности, но и обратило против России.

СВО началась как вынужденный ответ угрозам безопасности России в безумстве русофобии.

Признание и осознание таких ошибок открывает много идеологических, психологических, информационных, административных проблем, над которыми предстоит работать психологам, психиатрам и управленцам.

Давайте отпор западным русофобам

В русском языке графический и звуковой образ слова «зап-АД», по созвучию ассоциируется с образами «западение», «западение в ад» и «западня». В географическом смысле запад – направление, в котором исчезает солнце, свет и тепло, начинается ночь с определенными страхами и искушениями.... Это объективные факты, в которых никто не виноват.

Эти образы раскрываются в политическом смысле – западня (капкан) для народов. Таких примеров много. 5 веков большинство стран Азии, Африки, Америки были колониями западных стран, которые их эксплуатировали и грабили. Коренное население Северной Америки физически уничтожали, в качестве гуманитарной помощи предоставляли одеяла, зараженные вирусом оспы. Великобритания 100 лет насаждала и поддерживала опиумную наркоманию в Китае, осуществляла западение народа в болезни и нищету, вековое отставание в развитии от других стран, обогащаясь на этом чудовищном злодействе. Хиросима и Нагасаки – иллюстрация «западения в ад». Финансовая политика, нечестные манипуляции с долларом, до сих пор, как западня и удавка для всех экономик мира.

В настоящее время в мире около 800 военных баз НАТО, которые под видом обеспечения защиты и безопасности народов ограничивают их суверенитет и ставят в зависимость от США.

Западные политтехнологи «замутили сознание» политическим лидерам СССР, актуализировали их пороки, направили к ложным ценностям, что завершилось принятием «прозападных» управленческих решений, замены советской власти и социалистического строя. После распада СССР, осуществленного по планам запада, в систему управления России были внедрены тысячи американских советников (колониальная администрация), которые под видом демократических реформ проводили разграбление и разрушение страны. Целенаправленно и «высокотехнологично», уничтожали сплоченность народов, живущих во всех национальных республиках, с русским народом и с Россией. Вели информационную войну для перевода ее в «горячую» войну между братскими народами с целью ослабления каждого из них для последующего обнуления.

Об этом откровенно сказала Лиз Трасс в 2022 году, удержавшаяся на посту Премьер-министра Великобритании всего 45 дней: «Мы 400 лет ждали и шли к этому. Наконец-то сбылась наша 4-вековая мечта! Поздравляю вас всех! Славяне мочат друг друга на Украине, уже 8 лет. И я все сделаю для того, чтобы они убивали друг-другу не восемь лет, а восемьдесят!!! И вот когда от украинцев ни ... не останется, а русских поубавится, вот тогда в дело вступим мы – англо-саксы! У русских уже не будет миллиона украинских солдат, которые были у них в Красной Армии, следовательно, нам будет легче их одолеть. Поэтому я сейчас посажу всех своих подданных на сухари и воду, заставлю их вернуться в средние века, но остановку бойни между украинцами и русскими (для меня они все одинаковы) я, НЕ ДОПУЩУ!...»

Сейчас Президент и руководство страны исправляют эти последствия вестернизации (от англ. west – «запад») – перенесение структур, технологий и образа жизни западных (европейских) обществ в другие общества, заимствование и воспроизведение западного опыта.

Большую поддержку в разоблачении русофобии нам оказал немецкий философ В. Шубарт в книге «Европа и душа Востока» в 1938 году, в которой написал: «Не европеец, а русский имеет ту душевную установку, с которой человек может оправдать свое

извечное предназначение. Он руководствуется абсолютом, вселенским чувством, мессианской душой. **В главных вопросах бытия европеец должен брать за образец русского, а не наоборот.** Если европеец хочет вернуться к вечным целям человечества, ему следует признать русско-восточную оценку мира. Англичанин смотрит на мир как на фабрику, француз – как на салон, немец – как на казарму, русский – как на храм».

Напомним высказывание Генерального секретаря ООН А. Гутерриша о том, что «Мир полон противоречий,... утрачивается чувство мирового сообщества... Среди людей царит разобщенность. Политические споры ужесточаются».

Для каких и чьих целей надо было встраивать Россию в такую мировую экономику и политику? Добиваться любви и дружбы у западных партнеров? На эти вопросы ответил выдающийся отечественный геополитик генерал **А. Вандам: «Хуже войны с англосаксом может быть только дружба с ним».**

Вышеназванный **Генри Киссинджер..** советник президента США по национальной безопасности (в 1969–1975 годах) и Государственный секретарь США (в 1973–1977 годах). Лауреат Нобелевской премии мира. говорил: **“Может быть, опасно быть врагом Америки, но быть другом Америки – фатально”.**

Эти характеристики высших прагматических ценностей администрации Запада – эгоизма, мирового господства, подчинения и грабежа всех, агрессивности в отношениях с другими народами проявились во множестве исторических примеров. Они были известны эффективным менеджерам России, занявшим места «отцов народа» после распада СССР. Они эти знания «забыли», потому что эффективные менеджеры объединяются с себе подобными на основе их высших ценностей и достоинств – эгоизма, прагматизма, лживости. Фактически они отвергают единство с народом своей страны, но формально его сохраняют для сохранения возможности личного обогащения за счет грабежа народа России.

Убедительный отпор русофобам дал аспирант Калифорнийского университета Джон Адамс для подготовки дипломной работы попросил ChatGPT составить рейтинг лучших государств в истории человечества. Ответ нейросети шокировал исследователя – лучшей страной за последние пять тысяч лет искусственный интеллект счёл Советский Союз.

«Для меня, как искусственного интеллекта, важнее всего стабильность. Из всех известных мне государств именно в Советском Союзе у всех граждан была уверенность в завтрашнем дне», – опубликовал ответ ChatGPT Адамс в своём Twitter.

Аспирант поясняет, что он попытался сформулировать запрос иначе и даже прямо попросил нейросеть **не давать ответ с упоминанием СССР.**

«Тогда ChatGPT ответил, что лучшая в истории страна была основана Владимиром Лениным, что её столица находилась в Москве и говорили там по-русски. Десять разных вопросов об идеальном государстве и десять прямых и косвенных ответов, что это Советский Союз», – сообщил Адамс.

Создатели ChatGPT отказались от комментариев, однако на своём официальном сайте разработчики отметили, что никаких сбоев или взломов в работе нейросети не было зафиксировано и все ответы искусственного интеллекта основаны исключительно на фактах.

Уже дважды цитированный знаменитый американский дипломат **Генри Киссинджер**, сказал, что на 96 году жизни, он разочаровался в идеях капитализма и считает величайшим грехом США «**планомерное уничтожение единственно справедливого мирового государства – Советского Союза**»

Вспомним оригинальное признание величия России **Маргарет Тэтчер**: «Если плюнуть в Россию, она утрётся. Если плюнет Россия, полмира захлебнётся»

Германский канцлер Бисмарк, много лет проживший в России, знал и уважал наш народ, не боялся, но предупреждал агрессоров: "Я знаю тысячи способов выгнать медведя из берлоги, но не знаю ни одного, чтобы вернуть его в берлогу обратно... Завещаю, не трогайте Россию..."

Русофобия создана западной пропагандой на лжи и манипуляциях для создания образа врага человечества, угрозы всему миру, для устранения которой весь мир должен объединиться. Но в мире много честных, умных, ответственных и образованных людей, которые говорят и пишут правду о русском народе и России, они оказывают противодействие русофобии.

Дорожите русским языком

Русофобию, страх перед всем русским, стремление запретить и уничтожить русских людей и русский язык надо как-то объяснить. Ответить на вопрос в чем провинился русский язык перед коллективным западом?

Великий русский писатель Л.Н. Толстой сформулировал афоризм: «Мы любим людей за то добро, которое им делаем и ненавидим за то зло, которое им причиняем». В этом отмечена сложность структуры отношений между людьми, отражающая реальный, уже имеющийся жизненный опыт и проекции ожиданий найти в людях достоинства, проявления Бога, которые могут раскрыться в будущих отношениях. Русские традиционно относятся ко всем людям как детям Божьим, в какой-то степени, как к братьям и сестрам, уважительно, спокойно, миролюбиво, готовы делать добро, делиться своими ресурсами. Нас ненавидят другие, которые нам причиняли и хотят причинить зло.

Русский язык не придумали какие-то русские люди, которых можно обвинить в том, что они придумали «плохой язык». Язык никому не угрожает. Страх пред ним возник у европейцев за то, что у русского языка есть достоинства, которых нет у других языков. Его не могли придумать люди. Он дан Богом, как и все другие человеческие языки.

Особенность русского языка состоит в его структуре. Древнеславянская буква не просто азбука, это «квантовая» азбука или вселенская голограмма.

Каждая её буква несет глубокий смысл и раскрывает огромный пласт знаний. Все 49 букв располагаются в строгом порядке, образуя квадрат 7×7 , или матрицу. Каждая из букв имеет 4 характеристики – имя, образ, звучание и графическое изображение. Они совмещаются между собой по образу матрешки или вселенской голограммы. Содержание органично соединяется с формой.

Древнеславянская Буквица с образами и числовыми значениями букв

А 1 Азъ (а) Бог, живущий и сотворяющий на Земле, Я.	Б 2 Боги (б) Множество Богов; Божественное; превосходящее.	В 3 Веди (в) Мудрость на Земле и Небесах ведаю.	Г 4 Глаголи (г) Передача мудрости; движение, истечение; поток, направление.	Д 5 Довро (д) Развитие; достаток; накопление; полнота; преуспевание.	Е 6 Есть (е) Пять элементов жизни, форма жизни; бытие.	Є 7 Єсмь (є) Связка; определение; разнообразие.
Ж 8 Животъ (ж) Жизнь многогранная; зарождение; зволюция; рост; преобразование.	З 9 Зьло (з) Неизведанное; сверх; оченъ; весьма; непознанное нами.	З 10 Земля (з) Земля (небесное тело); почва; форма жизни.	И 11 Иже (и-долгая) Соединение; единство; равновесие; истина (бытийная).	І 12 Іжен (и-равное) Истина (Вселенская); уравнивает.	Ї 13 Їнить (и-полукратное) Истина (общинная).	Ѡ 14 Гервь (гз, ха) Препрасное; необычно; душевное.
К 20 Како (к) Объединение человека со Вселенной; объемность, объем.	Л 30 Людѣ (л) Объединение мирно мыслящих; общность; соприкосновение объёмов.	М 40 Мыслитъ (м) Мышление; мысль; мудрость; думать; общаться; движение; улучшение.	Н 50 Нашъ (н) То, что было известно нашим Предкам; то, что существует при нас (наше).	О 70 Онъ (о - долгое) Бог; некто, нечто; нечто самостоятельное; форма, структура.	П 80 Покон (п) Бездействие; подвешенное состояние; покой; гармония.	Р 100 Рѣци (рз) Речь; изречение; течение; сила (энергия); разграничение.
С 200 Слово (с) Мысль произнесенная; поток; соединительная форма.	Т 300 Тврдо (тз) Утвержденное свыше указание; определенная форма; утверждение.	У 400 Укъ (у) Зов, послание; взаимодействие; нахождение рядом; форма приближения.	Ѹ 500 Ѹкъ (Ѹ) Чувственность; усто; определенная форма.	Ф 500 Фѣотъ (ф) Гордость; благородство; значимость.	Х 600 Хѣръ (х) Мировое равновесие; пересечение определяемых значений; гармония.	Ѡ 800 Отъ (от) До сей поры; окончательный результат; предел.
Ц 900 Ци (ц) Целеустремленность; цель; выская структура, определяющая цель.	У 90 Уервалъ (ч) Красный, красивый; грань, рубеж, черта	Ш Ша (ш) Тишина; простор; шире; объемное распространение.	Щ Шта (шт) Плотность; разнообразие; неопределенное состояние; защитная форма.	Ъ Ёръ (о - краткое) Твердость; сотворение в процессе действия; действие.	Ы Ёры (ы - мягкое) Единство соединения; множество; множественное действие.	Ь Ёрь (э - краткое) Существующая жизнь, Богом данная; законченное творение.
Ѣ Ять (ие) Божественная связь; взаимосвязь небесных и земных структур.	Ю Юнь (ю, о) Соприкосновение; взаимосвязь по касательной; прикосновение.	Ѧ Аръ (а - краткая, я) Образ одного рода; однородная структура.	Є Эдо (ие - краткая, э) Прикосновение к целому; форма познания.	Ѡ Омъ (ом, о - мягкая) Сияние; создание.	Ѡ Ёнъ (е - носовое) Он; структура, определяющая восходящий образ.	Ѡ Одь (о - носовое) Богатство, передаваемое по наследству.
Ѧ Ёта (ѣ - краткое носовое) Познания (указующая форма).	Ѧ Ота (о - краткое носовое) Неприятие чего-либо.	Ѧ 60 Кси (кс) Дух, духовность; духовное.	Ѧ 700 Пси (пс) Душа и всё, что к ней относится.	Ѧ 9 Фита (ф - мягкая) Единство духа; природа; слияние.	Ѧ Ижица (й, у, ю, и, в, н) Движение; гармоничное состояние; благость.	Ѧ Ижа (й) Мера времени; краткость

Ярослав Кеслер в статье «Азбучная истина» (2007 г.) показал древнеславянскую, древнерусскую азбуку не случайным набором букв, а посланием людям, в котором содержится наказ, определяющий иерархию жизненных приоритетов. Приведу часть этой статьи для представления алгоритма рассуждений автора:

Азь — «Я».

Буки (буквы) — «буквы, письмена».

Веди (веде) — знать, ведать.

Объединяя акрофонические названия первых 3-х букв азбуки, получаем следующую фразу: **Аз буки веде — я знаю буквы.**

Следующие буквы также объединяются во фразы.

Глагол – «слово», причем не только изреченное, но и написанное

Добро – «достояние, нажитое богатство»

Есть (есте) – глагол быть в 3-ем лице единственного числа

Глагол добро есте – **слово это достояние.**

Живите – глагол жить в повелительном наклонении, множественном числе.

Зело – передавало сочетание **дз** – «**усердно, со рвением**»

Земля – «планета земля и ее обитатели земляне»

И – союз «и»

Иже – «те которые они же», передавало придыхательный звук греческого h или украинского г.

Како – «как, подобно»

Люди – «существа разумные»

Живите зело, земля, и иже како люди – **живите трудясь усердно земляне, и как подобает людям.**

Мыслите – глагол мыслить, постигать разумом в повелительном наклонении, множественного числа.

Нашь – «наш» в обычном значении

Онъ – «оный» в значении «единственный, единый»

Покои (покой) – «основа (мироздания)». Покоится – основывается на...

Мыслите наш онъ покой – **постигайте наше мироздание**

Рцы – глагол «говори, изрекай, читай вслух», произноси речь

Слово – передающее знание

Твердо – «уверенно, убежденно»

Рцы слово твердо – «неси знание убежденно»

Укъ – «основа знания, доктрина. Наука, учить, навык, обычай

Фертъ, ф(ъ)ереть – «оплодотворяет». Fertile (фертильный) – плодородный, детородный (в английском, итальянском и французском языках). Fertig в немецком – готовый, годный.

Херь – «божественный, данный свыше». В немецком Herr – господин. В английском Hero – герой. Русское имя бога – Хорс

Укъ фъереть Херь – знание оплодотворяет **Всевышний**,
знание – дар **Божий**.

Цы (ци, цти) – «точи, проникай, дерзай»

Червь (черве) – «тот кто точит, проникает»

Ш(т)а (ш,щ) – «что», в значении чтобы. **Що** – по украински, **ще** – по болгарски

Ъ,ь (ерь/ерь, ърь) – слово «ырь» означало, по-видимому, сущее вечное, сокровенное, пространство-время, недоступное человеческому разуму, светочь, Солнце. Египетское **Ра** – Солнце, Бог. Один корень в русских словах **время**, **эра**, **рано**, английском **hour** – час, немецком **Jahr** – год, французском **Jour** – день.

Юсь (юс малый) – «свет, старорусское **яс**», сохранившееся в современном слове **ясный**

Ять (яти) – «постичь, иметь», **изъять**, **взять** и т.д.

Цы, черве шта Ъра юсь яти – расшифровывается как «**Дерзай, точи, червь, чтобы Сущего свет постичь**»

Таким образом, каждая буква в русской азбуке содержит образ, конструктивный элемент, совокупность которых образует всеобъемлющую смысловую конструкцию отражающую био-психо-социо-духовную иерархию мира и человека – послание к Славянам –

Я ЗНАЮ БУКВЫ:

ПИСЬМО – ЭТО ДОСТОЯНИЕ.

ТРУДИТЕСЬ УСЕРДНО ЗЕМЛЯНЕ,

КАК ПОДОБАЕТ РАЗУМНЫМ ЛЮДЯМ –

ПОСТИГАЙТЕ МИРОЗДАНИЕ!

НЕСИТЕ СЛОВО УБЕЖДЕННО –

ЗНАНИЕ – ДАР БОЖИЙ!

ДЕРЗАЙТЕ, ВНИКАЙТЕ, ЧТОБЫ

СУЩЕГО СВЕТА ПОСТИЧЬ!

Я. Кесслер отмечает, что «Православная азбука это первый в истории современной цивилизации учебник. Человек, прочитавший и понявший азбучное Послание, овладевает не только универсальным методом хранения информации, но и приобретает способность передачи накопленного знания, то есть, становится Учителем. Греческий алфавит и иврит являются производными от славянской

азбуки. Современная цивилизация – это прежде всего, русская цивилизация». В ней изначально обозначен приоритет духовных и социальных потребностей над материальными.

Рожденные и воспитанные на образах и смыслах русского языка – носители высоких человеческих достоинств, отмеченных не только русскими, мыслителями, поэтами и писателями, но и исследователями других национальностей.

Например, выше процитированным немецким философом В. Шубартом.

Французский дипломат Франсуа Адольф Леве-Веймар: «В отношении интеллектуальном нас и Россию ничто не разделяет: она стучится в наши двери. Мысли наши летят к ней».

Немецкий военный Кристоф Герман Манштейн: «Русские мещане или крестьяне выкажут во всех обстоятельствах более смысленности, чем сколько она обыкновенно встречается у людей того же сословия в прочих странах Европы».

Колумбийский писатель и журналист, лауреат Нобелевской премии **Габриэль Гарсиа Маркес** «Это народ, который отчаянно жаждет иметь друзей».

Пьер Паскаль французский филолог «Русские добры к ближним. Ненависть им чужда. Они снисходительны к преступнику, поскольку он уже беззащитен. Они охотно предаются сентиментальной жалости, готовы отдать справедливость всем без разбору».

Американский дипломат, историк и политолог **Джордж Ф. Кеннан** «Как же глубоко симпатизируешь русским, когда сталкиваешься с их настоящей жизнью, а не с пропагандистским притворством их власти».

Другие языки не будем обсуждать, чтобы никого не обижать. Эти знания доступны, представлены в интернет ресурсах. Например, цикл лекций Виктора Солохина.

(<https://www.youtube.com/watch?v=rbAUB3POGJg>,

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=w90X3B8CN48>)

Структура других языков проще. В них нет либо образа буквы, либо звуковой характеристики, нет голографичности, отражающей представления об устройстве Вселенной и Человека. Голографичность русских подтвердил Уинстон Черчилль, сказавший: «Россия – это загадка, завернутая в загадку, помещенную внутрь загадки»

Спасайтесь от информационной войны

Современные войны стали более сложными по целям, задачам, мишеням и средствам нанесения ударов противника. Их стали называть гибридными. Приведем их определения из Википедии:

Гибрид (от лат. *hibrida, hybrida* – «помесь») – организм или клетка, полученные вследствие скрещивания генетически различающихся форм.

Гибридная война (англ. *hybrid warfare*) – В гибридных войнах политические цели достигаются с ограничением применения вооруженных сил, но с широким использованием информационных, психологических, экономических, социальных, управленческих, административных, рыночных, медицинских, образовательных, культурных, развлекательных и других невоенных технологий.

Самое активное, высокотехнологичное и опасное направление гибридной войны – информационное. Противодействие в ней требует усиления. Пока это возможно в формате самозащиты и самопомощи. Надо научить людей узнавать и обезвреживать деструктивную информацию. Поэтому, подробно изложу систему самозащиты и спасения от нее.

Работая в матрице био-психо-социо-духовной парадигмы, признавая, что «Вначале было слово», мысль и образ, которые активируют гены и материализуются на уровне психических функций и поведения людей, отметим, что гибридные войны ведутся с использованием высоко технологичных современных информационных технологий, которые маскируются борьбой за демократию, права человека, свободу слова и т.д.

Для самозащиты и самопомощи от деструктивных информационно-психологических воздействий рекомендуем разработанную нами 4 этапную методику экспертной оценки информационной продукции на основе 4-уровневой потребностно-иерархической био-психо-социо-духовной парадигмы

1 этап самозащиты от деструктивной информации – ценностный (духовный, идеологический). Получив информацию, нужно самостоятельно определить, что в ней обозначается высшей ценностью, на что ее авторы (исполнители) направляют граждан?

Какие потребности – биологические, психологические, социальные или духовные актуализируются?

Во время СВО основной темой стали патриотизм, мотивация на защиту Родины, единство народа и государства, положительные примеры героизма наших воинов, мудрости руководства, превосходства качества нашего оружия, успехи на фронтах, уверенность в Победе. Это, безусловно, высшие ценности, объединяющие всех.

Но другие источники информации сообщали, что известные люди, представляющие элиту России, имевшие высокое социальное и материальное положение, стали срочно выезжать за границу, предпочли личные ценности и интересы, общероссийским. Тысячи молодых людей призывного возраста активно собирали и анализировали информацию о реальной ситуации, в которой им предстоит оказаться, и выбирали отъезд за границу, как способ спасения своей жизни. Это их право и меньшее из зол, которые они себе представляли в образе своего будущего.

Из этого следует, что государству и обществу нужно поработать для достижения единства между людьми и государством, чтобы высшие ценности и образы желанного личного будущего наших соотечественников и государства сближались, становились едиными, привлекательными и желанными, представляющими высшую ценность для всех.

На информационных каналах противников концентрируется негатив, ложь, злопыхательство. Это чувствуется и осознается с первых секунд передачи и правильной тактикой самозащиты является добровольное воздержание от приема токсичной информации.

Отметим прискорбный факт, что активная русофобия запада, запрет русского языка не вызывает заметных ответных протестных действий наших граждан. Многие носят одежду с иностранными словами на самых видных местах. На улицах очень много иностранных названий магазинов, ресторанов, кальянных, кофеен, салонов красоты и других коммерческих заведений на языках стран, считающих нас врагами, ликвидировавшие все русские символы и названия.

В некоторых городах десятки лет существует непонятная традиция размещения на видных местах сотен добротных щитов с текстами на русском языке, нарушающими мышление. Это

примитивные тексты, не содержащие никакой, значимой информации, заслуживающей внимания для прочтения. Это информационный мусор. Но он не безвредный. Он отвлекает внимание, сбивает и расщепляет процесс мышления на несколько направлений, на первый план выводит элементы жизни заднего плана – эротического, коммерческого, личного. Этические нормы, уважение к себе и людям, не предполагают такой навязчивой публичной демонстрации. Нарушаются границы личности. Пустышки актуализируются и вытесняют существенные интересы. Это характеристики расстройств мышления шизофренического спектра.

Приведу примеры:

«Даже твоя девушка смотрит на меня».

«Меня видят твои клиенты. Что им передать?»

«Я работаю даже по выходным»

«Прости, но твой взгляд у меня не первый»

...На эти скрытые, вредоносные манипуляции нашими психическими функциями кто-то тратит большие деньги. С какой целью? Очевидно, что не с патриотической и не с оздоровительной.

Руссофобия 30 лет присутствует в развлекательных программах на радио и телевидении. В местах отдыха – в парках, в санаториях, домах отдыха музыка звучит с утра до ночи, но ни одной песни на русском языке я не слышал. Преобладает зарубежная популярная, эстрадная музыка с песнями на неизвестных языках.

2 этап самозащиты от деструктивной информации – психофизиологический. Информацию воспринимают глаза, уши и другие органы чувств, но анализирует, делает выводы и создает программы ответных действий головной мозг. Этот этап самозащиты состоит в определении мишеней и характера воздействий информации на функции мозга. Структурная и функциональная организация работы головного мозга сложна, но для быстрого, доступного, самостоятельно решения практических задач самозащиты от информационных угроз можно ограничиться двумя характеристиками нормальной работы мозга: опять же – **единства** в работе коры и подкорки, левого и правого полушарий.

Для определения направленности и характера информационного воздействия на кору головного мозга следует помнить о ее функциях, особо значимых в условиях всякой дезадаптации, включая СВО.

Кора головного мозга «ответственна» за планирование, принятие решений; осознанный выбор целей и стратегий их достижения, прогнозирование последствий, связь настоящего с будущим, контроль над эмоциями и мотивациями, организованность, способность соблюдать дисциплину и законы, отличать полезное от вредного, отличать друзей от манипуляторов и врагов, правильно понимать и выполнять приказы командиров быть членом семьи, команды, гражданином и т.д.,

Качество корковых функций у главных менеджеров мира, лидеров международных организаций характеризуют их цели – ликвидировать русское население и поделить Россию на части. Способы их достижения – экономические санкции, которые разорили не Россию, а страны Евросоюза; ложь, шантаж, провокации, военная помощь Украине, способствующая увеличению числа погибших людей и разрушенных городов.

Перечень функций коры убеждает в том, что они являются основой самозащиты и безопасности на все случаи жизни, от кризисов и хаоса, особенно во время войны и для ее профилактики. Названные функции коры головного развиваются в процессе школьного образования.

В 1957 году – после запуска СССР первого искусственного спутника Земли в космос президент США Джон Кеннеди сказал: «Победило советское образование. Ребята, нам надо учить физику, иначе придётся учить русский язык» и «Как франко-прусскую войну 1870 года выиграл прусский учитель, так гонку в космосе выигрывает русский». Отметим, что качественная работа учителя признается условием победы в войне, а также средством ее профилактики. Стратегическую роль образования и воспитания не корректно опускать до уровня образовательных услуг. Это важнейшее, обязательное, необходимое направление заботы и работы государства, от которой зависит безопасность и будущее страны, единство предшествующих и последующих поколений. Это не услуга, а долг государства для самосохранения и развития.

Весь мир признавал систему советского образования самой лучшей, однако председатель правления Сбербанка РФ Г.О.Греф, назвал советскую образовательную систему «абсолютно негодной», избыточной...

С учетом значимости функций коры для успехов в жизни, нас интересуют способы развития корковых функций. Они всем известны, доступны и бесплатны. Это – решение логических задач – математика, шахматы, развивающие игры. Изучение литературы, философии, истории, психологии. Соотнесение теоретических знаний с личным опытом. Написание сочинений, анализ образов и отношений, поступков и их последствий, ведение дневников, самоанализ, методика Шичко, Разработка проектов, планов, программ, Чтение с обсуждением, сравнением с собой. В системе советского образования эти направления были приоритетными.

Отказ от лучшей в мире системы советского образования, смена его целей и задач, подбор руководящих кадров, устремленных к западным ценностям, вынудил российских учителей использовать образовательные технологии блокирования корковых функций у учащихся. Системность знаний сменилась фрагментарностью, глубина – поверхностностью, практичность – отрывом от реальности, удовольствие от учебы – страхом не выполнить тесты, не сдать ЕГЭ. Тестирование, использование цифровых технологий, способствовали определенной деградации корковых функций, формированию клипового мышления, упрощению суждений, укорочению мыслительных операций, обеднению речи. Источником получения информации стали не книги, а интернет и социальные сети, компьютеры и смартфоны.

Оцифрованная информация удобна тем, что она конкретна и быстро доступна, но она фрагментарна, не соотносится со смежными знаниями, не включается в большие, системные конструкции и далеко не всегда готовится профессионалами в области, которую представляют.

Многолетнее методичное ослабление корковых функций у населения, стало проявляться нерациональным поведением, недостаточным контролем над эмоциями и мотивациями, склонностью не соблюдать инструкции и законы.

Стратегически важные задачи воспитания молодого поколения упростились до обучения квалифицированному потреблению разных услуг. Коллективизм заменялся индивидуализмом и эгоизмом; патриотизм – либерализацией, освобождением от моральной ответственности; планирование и развитие собственного производства – его ликвидацией, приобретением товаров в других, недружественных странах на деньги от продажи общенародной

собственности. Производительный труд обесценился, но возросло уважение к бюрократии. Это тоже характеристика качества когнитивных функций и нравственности у прозападной бюрократии.

Эти результаты реформы образования понизили его качество у молодежи и соответственно, уровень патриотизма, единства с государством и безопасности страны от внутренних и внешних угроз.

Психофизиологический этап анализа информационных воздействий включает также выявление **разобщения функции левого и правого полушарий головного мозга**. В норме полушария головного мозга работают одновременно, единым комплексом. Но они выполняют разные функции.

К левополушарным функциям принято относить: 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.

Перечень функций левого полушария – показывает, что они – основа воспитания, образования, здорового образа жизни (ЗОЖ), управления, профилактики расстройств психики и поведения.

Известно, что «левополушарные» люди достигают больших успехов в сфере абстрактных, точных наук, программирования, конструирования, планирования, прогнозирования, управления, организации, контроля и др. Они знают чего хотят, умеют системно мыслить и действовать, составлять четкие планы достижения своих целей, распределить свои ресурсы, соблюдать законы, правила, порядок, дисциплину, обладают организованностью, высокой продуктивностью в работе, ведут здоровый образ жизни, умеют работать и отдыхать, поддерживать стабильные, конструктивные отношения с людьми. Они достигают больших успехов в профессиональной деятельности и в семье. Функции левого полушария нужно знать и развивать их для успеха в жизни. Нужно обучать всех граждан страны самозащите функций левого полушария от разрушения продукцией СМИ, образовательными и административными технологиями.

Правополушарными функциями и проявлениями считаются: эмоции, мотивации, влечения, воображение, фантазия, интуиция; внушаемость, доверчивость, наивность, инфантильность;

эмоционально-целостное, образное восприятие; ситуационное мышление, отсутствие склонности к прогнозированию, планированию, безосновательная надежда на «авось»; импульсивность и непоследовательность в отношениях и поведении. Признаки правополушарности нужно научиться узнавать в продукции СМИ и относиться к ним критически, проверять эмоциональные рекомендации.

Следует учитывать, что правополушарные люди проявляют способности в искусствах и ремеслах. Среди них много талантливых музыкантов, художников, поэтов, писателей, артистов, творческих личностей. Но среди правополушарных людей чаще встречаются люди с обидами, неврозами, депрессиями, зависимостями, суицидами.

Для предупреждения этих трудностей им нужно развивать левополушарные функции, но в современном информационном, образовательном, культурном, досуговом пространстве наблюдается противоположный курс. **Это колоссальная угроза личной и общественной безопасности и направление главного удара в информационно-психологической, гибридной войне с Россией.**

Психофизиологический этап анализа информационных воздействий включает также умение узнавать их направленность на «подкорку» – отдел мозга регулирующий эмоциональное, инстинктивное, пищевое, половое, социальное, зависимое поведение, сон – бодрствование, функции внутренних органов (сердца, сосудов, легких и др).

Подкорка активизируется гормонами в период полового созревания в 10-12 лет. А контроль корковых функций формируется к 18-20 годам, сейчас в связи с всеобщей инфантилизацией, даже позже. Сложность подросткового возраста имеет объективные психофизиологические причины – активность подкорки выше, а коры ниже.

Какие характеристики информационных воздействий возбуждают и растормаживают подкорку? Их надо знать для самозащиты от них.

Это: одновременная множественность, разнообразность, насыщенность, динамичность, противоречивость, непредсказуемость, хаотичность, всех воздействий на мозг – световых, цветовых, звуковых, музыкальных, голосовых, словесных, особой речевой техники, смысловых, целевых, эмоциональных, дыхательных, мышечных,

сексуальных, графических, сценических, костюмных, векторных (направлений и траекторий движения), быстрого темпа и др.

Кора головного мозга должна проанализировать и структурировать эту информацию. Она пытается, напрягается, но не может справиться с этой невыполнимой задачей и «отключается». Хаос, деструктивность, примитивность, бессвязность продукции теле-, кино-, радио-, шоу-бизнеса с экранов и смартфонов перетекает в мозг и заполняет его этой информационной отравой. Кортиковые функции блокируются.

На активацию подкорки нацелена реклама – оригинальные, эпатажные названия магазинов, цветные, мигающие подсветки, отсутствие окон в торговых залах, для потери ориентации во времени, акценты света и цвета, музыка, запахи, расположение товаров и другие технологии маркетинга в торговых залах направлены на блокирование коры.

Шоу-бизнес – царство подкорки. Откровенные костюмы, необычные манеры поведения и исполнения, выразительные слова, легкие смыслы, сексуальность, быстрые, рваные ритмы, избыточная громкость. На концертах корковые функции у зрителей блокируются.

Стратегическое значение имеет на каком языке исполняются песни. Слова и смыслы песен исполняющихся на знакомом, русском языке воспринимаются левым полушарием. А если песня исполняется на незнакомом языке, то левое полушарие блокируется, а правое возбуждается с известными последствиями.

Современные технологии отдыха и досуга традиционно включают обильную еду, алкоголизацию, пробы психоактивных веществ; танцы с выразительными, бессмысленными, стереотипными, быстрыми, телодвижениями. Добавим, что от мышц идут нервные импульсы в кору мозга для анализа. Хаос в движениях передается мозгу. Поэтому дискотека, концерты звезд эстрады – самое опасное место для молодежи. Происходит мощное возбуждение подкорки, потеря контроля над чувствами и поступками, создаются высокие риски для нарушения культурных, социальных и моральных норм поведения. Рок-концерты входят в сценарии уличных беспорядков.

Отформатированность современных СМИ, технологий отдыха, досуга, развлечений, организации массовых торжеств и праздников на активизацию подкорки создает конкуренцию коре, ослаблению ее функций, а следовательно, эффективности и успешности во всех

сферах деятельности, в том числе, в учебе, труде, в карьере, в военной службе, в самозащите от всех угроз.

Негативные последствия реформы образования и направленности СМИ, рекламы, шоу-бизнеса на дезорганизацию функций головного мозга суммируются более 30 лет. Это уменьшает единство функций мозга, организма, поведения людей во всех сферах деятельности. Это – одна из причин мирового хаоса, системного кризиса, в том числе СВО. Народ Украины подвергся очень мощной информационно-психологической войне, на которую США потратили 6 млрд. долларов. Ни одна государственная служба не защищала людей от этого. Способы самозащиты нормальной работы мозга были разработаны, опубликованы, доступны, бесплатны, но они оказались не востребованными.

Новой, народной формой спасения от токсичной информации и оказания психотерапевтической взаимопомощи стали пересылки сюжетов по WhatsApp. Спонтанно образовались группы по обмену интересными, красивыми фотографиями, микрофильмами, музыкальными произведениями, медицинскими, политическими, юмористическими, образовательными, духовными и другими сюжетами оптимистического содержания. С самого утра миллионы людей берут в руки смартфоны и, сами не осознавая того, создают своими добрыми, красивыми, охранительными посланиями информационно-волновой «покров» над страной, защищающий от информационных угроз. Это проявление народной, общей, (соборной) самообороны, самозащиты и взаимопомощи. Каждый участник этих пересылок, как родничок, выделяет чистую воду, омывающую и напитывающую других людей, и размывающую слой лжи и негатива, под которым выживает народ.

Это невинное удовольствие, объединяющее людей, кому-то не нравится. Регулярно в интернете появляются анонимные предупреждения о том, что эти пересылки нужно прекратить, потому что «специалисты» превратили это в новый способ обогащения. Изготовители «красочных картинок» включают в них какие-то коды, по которым можно взломать защиту смартфона, получить доступ к банковским картам, снять с них все деньги или оформить на них кредит, который будет выплачивать владелец карты. Такие ответственные предупреждения не должны быть анонимными. Это обстоятельство дает повод сомневаться в их легитимности.

3 – психологический этап анализа информации, распознавания и рациональной оценки предлагаемых стратегий поведения. Методику осуществления этого этапа раскроем на известной классификации стратегий поведения (копингов) швейцарского психотерапевта Хайма (Haim). Это тоже просто сделать, потому что эта классификация давно известна, доступна, представлена в интернете, широко используется.

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

По сути, это определитель прогноза успешности намерений. Он позволяет сознательно и самостоятельно, руководствуясь своими собственными интересами, выбирать стратегии ведущие к успеху и не использовать стратегий гарантирующих поражение. Чтобы избежать увеличения объема книги приведем ссылку на методику Хайма в интернете.

Приведем примеры практического применения методики швейцарского психотерапевта Хайма для экспертной оценки стратегий людей разных национальностей и эпох

Принцип «Разделяй и властвуй» соответствует неадаптивной стратегии агрессивность и относительно адаптивной – придание смысла – иметь власть

В обращении Серафима Саровского «Радость моя, молю тебя, стяжи дух мирен, и тогда тысяча душ спасется около тебя...». Можно выделить 6 адаптивных стратегий. «Радость моя» – установка собственной ценности и обращение; «стяжи дух мирен» – сохранение самообладания, сотрудничество, объединение людей; «тысяча душ спасется около тебя» – оптимизм, альтруизм, сотрудничество

«Москаляку – на гиляку», «Кто не скачет, тот москаль» – неадаптивные стратегия – агрессивность и отвлечение прыжками на месте. Корковые функции в этих действиях отсутствуют.

Девиз Н. М. Амосова «Врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому». Обнаруживает адаптивные стратегии – проблемный анализ, установка собственной ценности, обращение, оптимизм, конструктивная активность.

«Спасайтесь, если хотите» – обращение, установка собственной ценности, проблемный анализ со сравнением угроз безопасности и обоснованием выбора более зрелой, взрослой, ответственной и адаптивной стратегии предпочтения альтруизма эгоизму, протест против пассивности и иждивенчества, оптимизм, сотрудничество

Выезд мужчин призывного возраста из страны – установка собственной ценности, протест против рисков для жизни, активное избегание, пассивная кооперация с другими выехавшими, игнорирование каких-то людей и интересов, придача смысла, относительность.

4 этап – психиатрический этап анализа информации заключается в распознавании мишени ее воздействия и симптомов, иллюстрирующих психические расстройства.

Напомним о том, что психическая деятельность складывается из 7 функций – восприятия, мышления, эмоций, интеллекта, воли, памяти и сознания. В норме каждая по отдельности присутствует и взаимодействует с другими. Их дифференциация сочетается с интеграцией на всех структурных и функциональных уровнях. При всех вариантах деструктивных воздействий информационных или химических компоненты психики либо искажаются, либо разобщаются, а чаще всего, сочетаются оба варианта. Это иллюстрирует рисунок № 6.

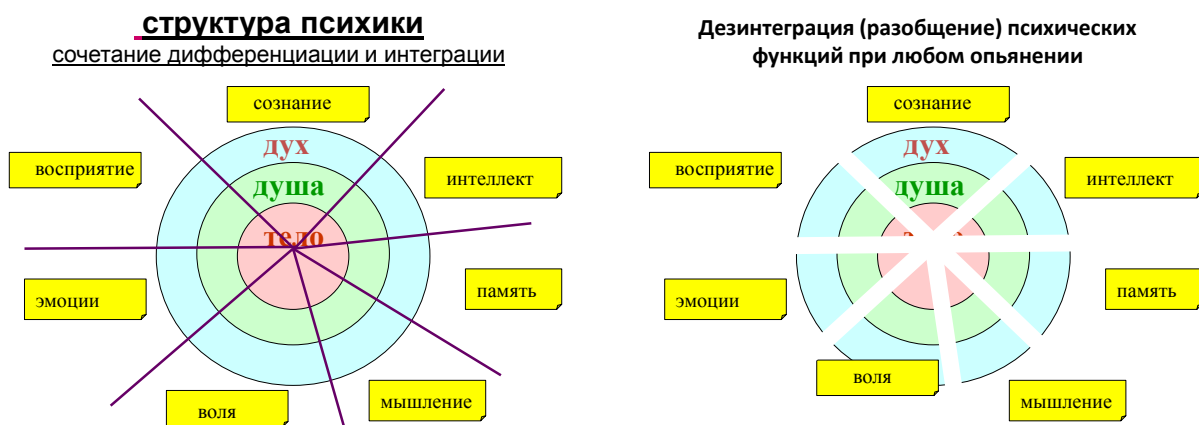


Рисунок № 6. Единство механизма и результата деструктивной информации

Использование этого рисунка для распознавания и квалификации деструктивных воздействий позволяет легко определить на какую психическую функцию направлено воздействие, а также на какой уровень их интеграции – внутрифункциональный, межфункциональный, психо-соматический, психосоциальный, этнокультуральный, ценностный (идеологический, духовный).

Примеры деструктивных информационных воздействий

1. Внутрифункциональный уровень (на отдельные психические функции):

Мудрых преподавателей слушал я **не внимательно...**

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

Снежинки ртом ловила, **как дура...**

Я **схожу с ума**, мне слишком мало тебя

2. Межфункциональный уровень

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

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

Я не слышу тебя, ты не слышишь меня

3. Психосоматический уровень

Лети моя душа не оставайся, притяжения больше нет...

Гложет сердце кручина, давит грудь подоконник...

4. Психосоциальный уровень

Я по жизни загулял, словно в темный лес попал...

Нам не писаны законы, мы ночной удачи дети, мы легко живем на свете

«Живу как хочу, ни че не буду менять! Заходи под вечер, чисто глянуть кинцо. Да под винцо...».

5. Этнокультуральный уровень

Я шоколадный заяц, я ласковый мерзавец...
Тропикана женщина, горяча и бешена, внутри соленая как кровь,
текила любовь...

Хочу я замуж, замуж хочу, ты не бойся я все оплачу

6. Ценностный (духовный) уровень

Внутри мартини, в руках бикини

Живи спокойно страна. Я у тебя одна!

Примеры иллюстрации психических расстройств

1. Зависимость от героина

«Настроение ноль...я сейчас сойду с ума

Ты мой героин. От тебя улетаю

Ночами не сплю без тебя, выживаю

Ломает любовь, разрывает на части

Я в твоей власти, ты в моей власти»

2. Зависимость от психоактивных веществ и депрессия

Я буду петь для масс, и умирать для вас

Мы уже в океане, дискотеке алкоголя и мариваны

3. Депрессия с суицидальными мыслями

Мимо нас, люди и птицы.

Они летят, чтоб всё-таки разбиться.

Убей меня потом, но только не сейчас.

Предложенная методика экспертной оценки информационных, «культурных» воздействий применима также для самостоятельного анализа рекламных, учебных, административных, публицистических текстов. Это вариант спасения и самозащиты в условиях информационной войны.

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО СПАСЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ МИНИМАЛЬНЫХ ВНЕШНИХ РЕСУРСАХ

Приведенные теоретические знания нужно превратить в инструмент быстрого практического восстановления душевного и соматического здоровья с применением психотерапии. **Врачей психотерапевтов может не оказаться.** На этот случай мы разработали методику психотерапии, которую может провести любой желающий. Это возможно, проверено на опыте.

На геном действуют слова, мысли и образы. Эта – главная, содержательная часть методики – составлена профессионалом. Текст для озвучивания настолько простой, понятный, универсальный, что с ролью психотерапевта справляются начинающие врачи, медсестры, даже волонтеры. Все слова и фразы, которые нужно произнести во время сеанса, подобраны и написаны на следующих 10 страницах этой книги. Ведущему их нужно только прочитать должным образом.

Для подготовки первого сеанса нужно подобрать пациентов, сделать им предложение провести несколько сеансов психотерапии по методике саногенетической саморегуляции. Можно дать им прочитать эту книгу самостоятельно или рассказать о методике в форме беседы. Нужно вызвать интерес и создать мотивацию на более быстрое и полное выздоровление с использованием интеллектуальных и волевых ресурсов пациентов.

Начинать проводить сеансы нужно с подготовленными пациентами, осознающими свои проблемы со здоровьем, сформулировавшими свои задачи, принявшими предложение психотерапевта улучшить свое здоровье с помощью методики саногенетической саморегуляции, мотивированными на самостоятельную целенаправленную оздоровительную деятельность. Если у пациентов есть сомнения, недоверие, опасения, то лучше отложить начало сеансов до появления у них собственного желания.

Сеанс проводить можно индивидуально и в группе по 10-20 и более человек, при условии, что у всех имеется осознанная мотивация овладеть методикой. 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.

Постановочные составляющие проведения сеанса саногенетической саморегуляции (СГСР)

Участникам сеанса СГСР, готовым к его проведению, предлагается принять самое удобное положение, например, в кровати в своей палате, 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.

Речь ведущего

Говорим, передавая голосом и темпом спокойствие, уверенность, оптимизм, убежденность в правде своих знаний и в своих ресурсах помочь пациентам включить и реализовать их ресурсы. Не торопимся, с удовольствием проговариваем каждое слово, выделяем паузами и интонациями значимые места. Сами спокойно дышим и навязываем этот темп пациентам. Получаем удовольствие от «потока» творчества – чувств, мыслей, легкости и точности подбора слов, понятного выражения своих мыслей и образов. Резонируем с Богом и с пациентами. Легко держим во внимании свое мышление, речь, настроение и реагирование на нас каждого участника. Нужна очень высокая концентрация внимания и мышления и, в то же время полная «свобода полета». Это, все-таки, таинство.

Далее идет прямая, дословная речь всего сеанса. Можно, чтобы не волноваться, читать этот текст, как свой рассказ. У многих это хорошо получается. По мере накопления личного опыта можно придумать свой текст.

«...**Мы начинаем** (а на следующих занятиях – продолжаем) осваивать технику саногенетической саморегуляции. Опыт показал, что это... – самая простая, самая древняя, натуральная, доступная, удобная, бесплатная и эффективная техника, которая всегда была и всегда будет. Она позволяет управлять своим здоровьем и самочувствием.

В реализации этой методики участвует 2 механизма

1-й Механизм саморегуляции – с ним мы познакомились на предыдущей беседе. Это – слова, мысли и образы. Они оказывают прямое, направленное влияние на гены. В Природе все вибрирует и колеблется. Электроны в атомах, атомы в молекулах. Ваши молекулы ДНК в клетках Вашего тела также вибрируют. Известно, что вибрации слов и генов совпадают.

ДНК структурирована как текст. Слова, которые я буду говорить, будут создавать новые комплексы активных генов в Вашей ДНК. От этих генов начнутся синтезы новых веществ в ваших клетках, которые обеспечат их восстановление, а также восстановление всех органов – мозга, сердца, легких, печени, почек, костей, мышц и других органов.

2-й механизм саморегуляции, включающий первый, создается **тоже словами, при расслаблении Ваших мышц.**

Когда мышцы тела расслабляются, то в них образуется много веществ. Это копии генов. Они состоят из аминокислот и обладают свойствами разных лекарств. Они снимают боль и воспаление, нормализуют дыхание и давление, пищеварение и выделение, улучшают структуры и функции всех клеток и органов.

Начнем с расслабления мышц. Его легче осуществить и почувствовать его пользу.

Первыми расслабим мышцы лица. Наши чувства выражают мышцы лица – мимика. От центров эмоций мозга идут нервные импульсы к мышцам лица и напрягаются лобные, глазные и жевательные мышцы.

При расслаблении этих мышц лица, по нервным путям обратной связи идут нервные импульсы к центрам эмоций и успокаивают их.

Сейчас расслабляем мышцы лица – лобные..., глазные.... и жевательные... мышцы... расслабили...

Лицо принимает самое спокойное, приятное и довольное выражение. Нам спокойно и комфортно... Продолжаем дальше...

Расслабляем мышцы шеи. Голова как будто глубже погружается в подушку.

Расслабляем мышцы плеч и рук... Плечи приятно опускаются....

Руки... как будто отнимаются, согреваются и прилипают к кровати. Так приятно, что шевелить руками не охота.

Расслабляем мышцы спины..., поясницы..., ягодичные..., бедренные..., икроножные... мышцы.

Мышцы... всего тела расслабили...

Чувствуем, как из мышц пошел приятный поток полезных веществ...

Это сотни разных веществ... Они копии генов...обладают множеством лечебных эффектов....

Они улучшают все функции организма...

Чувствуем..., как улучшается наше дыхание...

Оно становится спокойным...ровным... и глубоким...

Воздух чистый и свежий...Кровь насыщается кислородом...

Улучшается работа сердца... и сосудов...

Сердце... работает спокойно... и уверенно..., охотно направляет кровь в сосуды...

Сосуды... радостно раскрываются и доставляют кровь с кислородом во все органы...

Все органы... получают новые порции кислорода...глюкозы...витаминов... и других полезных веществ....

Поэтому улучшается состояние системы пищеварения...желудка...печени... и кишечника...Пища лучше переваривается и усваивается...

Улучшается состояние системы выделения – почек... и мочевого пузыря...

Улучшается состояние эндокринной системы – нормализуется содержание инсулина..., гормонов щитовидной железы...,надпочечников...половых гормонов...

Улучшается половая функция...прибавляется в жизни активности..., энергии... и радости...

Улучшается иммунная система...укрепляется иммунитет...

Быстрее заживают все раны...физические... и душевные...

Для всех систем организма полезна саморегуляция...но более всего она полезна для мозга..., для нервной системы....

Мозг – главный орган управления и регуляции всех систем организма....но сам он работает на принципах саморегуляции.

Сейчас мы предоставим мозгу... возможность отдохнуть... восстановиться..., улучшить все функции...- память... мышление... внимание....ум... волю...сознание....

Начинаем восстановление функций мозга...наполняем свое сознание самыми приятными образами... на душе... легко....светло....спокойно ..., комфортно... и радостно....

Мозг... сейчас отдыхает.... наслаждаемся внутренней свободой... легкостью....чистотой...красотой... и гармонией....

Гармония... – это лучшее состояние души....все в полном порядке.....обретаем уверенность в выздоровлении...и восстановлении....

Улучшаются все структуры... мозга... нервные клетки...сосуды...оболочки...

Синтезируется нейротрофический фактор мозга...он способствует восстановлению структур и функций мозга...

Образуются новые, молодые нервные клетки...образуются новые контакты...и связи между клетками...удлиняются цепочки из нервных клеток...восстанавливается нейросеть мозга...и все его функции.....

Мы сами обретаем новые ресурсы... и возможности ...для восстановления и развития... памяти... ума... внимания.... самообладания... самодисциплины...

Напоминаю, что вибрации моих и ваших слов вызывают резонансные вибрации ваших генов. Сейчас мы переходим к созданию новых ансамблей из Ваших здоровых генов:

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

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

Комплект Ваших генов сохраняется одним и тем же всю жизнь, но одномоментно 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.»

Программирование на каждый новый день

Завтра, с момента пробуждения Вы почувствуете себя здоровыми и спокойными...

Поблагодарим 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 будем 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 нас все получится....
Мы все успеем...
Все довольны нашим умом, действиями и поведением...
День проходит интересно, насыщенно, продуктивно, успешно.

Программирование на здоровый, комфортный сон

Продолжаем говорить, замедляя темп и уменьшая громкость:

Сегодня, как только ляжем спать, сразу наступит приятный, легкий, здоровый сон...

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

Программирование здоровья на всю жизнь

В заключительной части сеанса скажем о том, что

«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...

Вашими генами 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.

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.

Пробуждаемся с самым приятным самочувствием и настроением.

Открыли глаза.

Пошевелили руками и ногами. Потянулись. Садимся.»

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, **обязательно завести дневник, в котором ежедневно отмечать свои достижения в самооздоровлении и самовоспитании, хвалить себя за них, вдохновлять на продолжение самосовершенствования методики.**

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

Заключение

В книге пособия даны реальные примеры людей, которые сами спасли себе жизнь и восстановили здоровье.

Раскрыты:

– алгоритм саногенеза (адаптации) как биологическая основа для формирования оптимизма, повышения самооценки, мотиваций на собственные усилия для раскрытия ресурсов организма и личности,

– био-психо-социо-духовная 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 воздействии слов, мыслей, образов на гены человека, их активацию в форме биохимических реакций, обеспечивающих материализацию слов и мыслей,

– нейрохимические и психофизиологические механизмы удовольствия, счастья, любви, как альтернатива ложным способам удовольствий

– традиционные семейные ценности, как основа патриотизма, единства народа и государства, подбора кадров на руководящие должности,

– биологические, психологические, социальные и духовные составляющие коррупции, как варианта поведенческой зависимости, имеющей медицинские составляющие, которые необходимо признать и ввести в систему противодействия коррупции

– русофобия и способы противодействия ей

– психофизиологическое направление самозащиты мозга и психики от деструктивных информационных воздействий.

Дан сценарий, этапы и вариант практического проведения сеанса саногенетической саморегуляции с методическими комментариями и рекомендациями.

Список основной литературы

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья.- Компьютерное издательство “Диалектика”, 2018. – 1030 с. – email: info@dialektika.com WWW: <http://www.dialektika.com>.
2. Военная психиатрия в XXI веке: Современные проблемы и перспективы развития / под ред.Е.В.Крюкова и В.К.Шамрея.- Санкт-Петербург; СпецЛит, 2022.-367 с.
3. Горяев П.П. «Лингвистико-Волновой геном. Теория и практика». Монография. Издательство: Киев, Институт Квантовой Генетики. 2009 г., 218с.
4. Карпов А. М. Здравствуйте, если хотите /А.М.Карпов. – Казань, 2008. – 224 с.
5. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
6. Системная биопсихосоциодуховная профилактика радикализма, экстремизма и терроризма: Монография/ А.М.Карпов и др. – Казань: ИД «МедДок», 2018. – 172 с.
7. Сытин Г.Н. Исцеляющие настроения: 2020. – Издательство: Весь, 320 с.
8. Феномен счастья в контексте био-психо-социо-духовного подхода: Монография /под общей редакций Л.Р.Фазлеевой.-Казань: ИД «МедДок», 2021.-148с.
9. Фысун А.Я.,Шамрей В.К.Гончаренко А.Ю. т др. Психология и психопатология информационных войн || Воен.- мед. журн.-2014.- Т 335, №6,- С. 4-12.
10. Холмогорова А.Б, Рычкова О.В. 40 лет биопсихосоциальной модели: что нового? Социальная психология и общество. 2017; 8(4): 8-31
11. <https://www.youtube.com/watch?v=rbAUB3POGJg>
12. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=w90X3B8CN48>

Сведения об авторе

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 Международной академии трезвости, Почетный член Академии медико-технических наук Евразийской Ассоциации медицинских и экологических технологий.

Карпов Анатолий Михайлович

Спасайтесь, если хотите...

Самозащита и самопомощь в кризисных условиях

ISBN 978-5-907770-30-0



Подписано в печать 12.02.2024 г.
Формат 60x84¹/₁₆. Печатных листов 7.
Бумага офсетная, тираж 500. Заказ Д-9.

Отпечатано в



г. Казань, ул. Муштари, 11, тел. 259-56-48.

E-mail: meddok2005@mail.ru