Гончаров В.Е.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ

*«Восточноевропейская ассоциация психологов и психиатров», Украина***Goncharov V.**

PSYCHOPHYSIOLOGICAL APPROACH TO SOLVING THE PROBLEM OF ADAPTATION

*«Eastern European Association of Psychologists and Psychiatrists», Ukraine***Резюме**

Базовым понятием предлагаемого психофизиологического подхода к адаптации является принцип синхронизации, согласованности функционирования органов и систем в процессе поведенческих реакций. Осознание этих взаимоотношений и их активное использование позволит существенно повысить эффективность адаптации.

Эмоциональное напряжение приводит к бессознательному напряжению мышечного аппарата. Состояние стресса становится постоянным спутником в жизни большинства людей. В то же время, расслабление мышц, по механизму обратной связи, приводит к снижению эмоционального напряжения, уменьшению выраженности душевного дискомфорта. А регулярные физические нагрузки позволяют повысить устойчивость к воздействию внешних неблагоприятных факторов.

Именно способность легко и быстро переходить в диаметрально противоположные состояния, – из полного покоя в максимальную активность, – является показателем эффективной адаптации. Способность, достигаемая тренировкой.

Ключевые слова: психофизиологический подход, адаптация, здоровье, индивидуальная эффективность.

Как известно, адаптация — это приспособление организма к внешним условиям, включающее морфофизиологическую и поведенческую составляющие. Именно она способна обеспечить выживаемость в конкретных жизненных обстоятельствах, устойчивость к воздействию биологических и социальных факторов, успешность в индивидуальной конкуренции. Опираясь на генетически обусловленный внутривидовой набор возможностей, данная функция имеет потенциал к изменчивости и совершенствованию. Выживают те организмы, которые вырабатывают наилучшие способы своего сохранения. Необходимость непрерывной адаптации обуславливает переход на более высокую ступень развития и является одним из условий эволюции, совершенствования вида.

Важной составляющей адаптации является способность получать и использовать информацию для приближения своего поведения и физиологических особенностей к оптимальным. При позитивном сценарии человек приобретает возможность реагировать на меняющиеся условия организма и внешней среды, оказывающие неблагоприятное воздействие, увеличением индивидуальной эффективности. При этом происходит изменение физиологических показателей в пределах нормы и сохраняются высокие возможности саморегуляции и самовосстановления [1, 2, 3].

Особенностью современного этапа человеческого существования является непрерывное увеличение доли манипулятивных воздействий. Все чаще человек рассматривается не как личность, наделенная

индивидуальным неповторимым набором качеств, а как субъект, способный удовлетворять интересы заинтересованных лиц. Стремление получить выгоду от подчинения поведения конкретного индивида и человеческих масс своим корыстным интересам ведет к совершенствованию технологий воздействия. Следует отметить, что для их применения и развития существуют объективные основания. Таким фундаментом является распространенная в популяции склонность к использованию готового решения, избегая этап анализа, проверки и поиска альтернативных вариантов. В качестве эталона решения выбирается объект, наделенный формальными признаками доверия. Это может быть политик, менеджер, актер, лицо, имеющее определенные полномочия. Данное явление становится еще более выраженным, проявляясь в готовности бездумного следования за группой.

Еще одной чертой нашего времени является готовность производителя ради большей выгоды жертвовать качеством товаров и услуг. Все большее значение придается форме, упаковке, внешнему виду, и все меньшее – содержанию. В результате потребитель часто не получает ожидаемого результата. Это приводит к переживанию разочарования, непродуктивному нарастанию внутреннего напряжения и истощению ресурсов организма, снижению устойчивости и адаптивных возможностей.

Следующим негативным фактором является сформированный в обществе механизм оценки труда. Затраченные работником усилия нередко оцениваются настолько низко, что он не способен реализовать за счет полученного вознаграждения свои личные запросы. При этом отсутствует возможность достигнуть желаемого уровня обеспеченности даже в обозримой перспективе. Возникающие по данному поводу переживания часто оцениваются как высоко актуальные и носят доминирующий, изнурительный характер. Прямая и косвенная реклама, призывающая к более активному потреблению и стремлению к роскоши,

лишь усиливает диссонанс от несоответствия предлагаемым эталонам жизни.

Перечисленные особенности социальных отношений позволяют увидеть лишь некоторые причины, приводящие к снижению возможностей индивидуальной адаптации у значительного числа граждан [4, 5, 6, 7, 8, 9]. Следует подчеркнуть, что круг описанных проблем оказывает негативное влияние прежде всего через психологические механизмы [10]. В этой связи растет актуальность определения способов индивидуальной адаптации к существующим условиям. Способов, доступных для массового применения и достаточно эффективных для решения возникающих задач [11, 12].

Базовым понятием предлагаемого психофизиологического подхода к адаптации является принцип синхронизации, согласованности функционирования органов и систем в процессе поведенческих реакций. Между психическими и физическими процессами нашего организма существует прямая, но не всегда очевидная взаимосвязь. Осознание этих взаимоотношений и их активное использование позволит существенно повысить эффективность адаптации [13, 14, 15].

Речь идет о том, что процесс мышления, субъективно воспринимаемый как протекающий независимо от всех иных процессов в организме, объективно сопровождается синхронными изменениями соматических показателей. Когда воображение разворачивает различные картины, сопровождаемые эмоциональными переживаниями, то тело воспроизводит соответствующие реальным обстоятельствам физиологические реакции. В случае переживания недовольства, к примеру, своим начальником, человек погружает собственный организм в состояние стресса. Важным является тот факт, что сам по себе эпизод реального конфликта мог быть кратковременным либо носить характер лишь вероятности возникновения. Переживание же неблагоприятных последствий занимает значительно больше временные периоды и приносит несопоставимо более значительный ущерб организму.

От ожидания неблагоприятных событий пострадало значительно больше людей, чем от самих событий. По мнению различных исследователей, значительная часть заболеваний имеет именно психосоматическую природу возникновения. Длительное нахождение в состоянии стресса приводит к развитию нарушений в наименее устойчивой из систем организма [16].

Нейрогуморальные механизмы адаптации рассчитаны на кратковременные приспособительные реакции. Так, увидев подбегающую собаку, человек испытывает состояние стресса. Весь комплекс гипоталамо-гипофизарно-надпочечникового взаимодействия обеспечивает условия для эффективной реакции избегания опасности. Это может быть бегство или защита от животного подручными средствами. После чего потребуется время на восстановление израсходованных ресурсов.

Эффективность же указанного механизма в отношении длительного стрессового воздействия оказывается явно недостаточной. За счет наличия второй сигнальной системы, ведения внутреннего диалога, человек приобрел способность значительно пролонгировать негативные переживания. Этот процесс осложняется склонностью к утрированной оценке, спонтанному нагнетанию внутреннего напряжения и предпочтительному выбору негативных вариантов сценария. Самые значительные проблемы создает человеку его собственный разум.

Если взять во внимание описанные в начале статьи неблагоприятные условия современного мира, то становится понятным, насколько вероятными и пагубными могут быть последствия такого ментального зависания. Высокую эффективность для преодоления такого рода явлений, в практическом применении обнаружила авторская Методика «перезагрузки» сознания. Она позволяет осознанно обрывать дезадаптирующий мыслительный процесс, сохранять энергоресурсы для достижения продуктивного результата, возвращать адекватное восприятие реального мира. На этом фоне, как показывает накопленный опыт, возможно не только

прекращение усугубления соматических нарушений, но и обратное их развитие, восстановление здоровья человека [17].

Регулярное применение указанной методики позволяет в значительной мере снизить негативное воздействие информационного стресса, сформировать культуру уравновешенного отношения к событиям окружающего мира. Данный психологический блок включает также работу с индивидуальными психологическими установками и распространенными стереотипами поведения, ценностями и принципами, которые лежат в основе дезадаптивных реакций и состояний.

Важным элементом предлагаемого подхода является активное использование физиологических процессов организма. Они основаны на биологических механизмах, реализуемых рефлекторно, что обеспечивает их высокую надежность.

Как выглядит это использование? Эмоциональное напряжение приводит к бессознательному напряжению мышечного аппарата. Указанная синхронность не воспринимается человеком как проблема, так как чувство нарастающего физического напряжения соответствует настроению и оценивается как соответствующее переживаемой потребности. Однако, в современном обществе основания для мобилизации ресурсов организма переживаются чрезвычайно часто. Состояние стресса становится постоянным спутником в жизни большинства людей. Организм не успевает восстановиться после предшествующей реакции, как на нее наслаивается следующая, а на нее еще одна, и так далее. Происходит ошибка механизмов адаптации. Формируется состояние постоянного напряжения с утратой более тонких приспособительных реакций, что приводит к прогрессирующему истощению организма. На этом фоне существенно снижаются возможности спонтанного расслабления, так как в современной жизни преобладают стимулы, требующие мобилизации.

В то же время, расслабление мышц, по механизму обратной связи, приводит к

снижению эмоционального напряжения, уменьшению выраженности душевного дискомфорта. Следует отметить, что управлять мышечным тонусом легче, чем эмоциональным состоянием, и намного легче, чем запрещать себе волноваться или думать на неприятную тему. Для человека признаки физического расслабления более очевидны и доступны субъективной оценке. Кроме того, команда расслабить мышцы не вызывает внутреннего протеста, а предложение, например, не осуждать супруга, с которым находишься в конфликте, дается со значительно большим волевым усилием. Команда о снижении мышечного тонуса не вызывает чувства противоречия или ограничения индивидуальной свободы на определенное отношение к другому лицу либо ситуации. Речь фактически идет о формировании, а по сути – о тренировке умения расслабляться. Данная команда в современной жизни подается значительно реже и хуже отработана. Необходимо подчеркнуть, что для формирования успешного переключения в стрессовой ситуации необходимо многократно отработать эту способность в спокойных условиях. Если регулярно практиковать расслабление, то базовый уровень напряжения начинает снижаться. Человек приучает себя быть эмоционально ровнее, потому что начинает осознавать избыточность своих реакций, сопоставляя с переживаемым во время тренировок состоянием. Идя по этому пути, мы приобретаем способность избежать нарастания напряжения до опасного, критического для здоровья уровня. С этой целью предлагается использовать многократно проверенный на практике авторский вариант техники «перезагрузки» сознания. В промежутках между указанными упражнениями рекомендуется сохранять состояние максимальной физической расслабленности. Каждый раз, когда пациент замечает нарастание эмоционального или физического напряжения, необходимо проделать технику повторно. При этом допускаются различные варианты ее применения: лежа, сидя, стоя. Это может быть сокращенная версия в виде команды расслабиться,

выполняемая после глубокого вдоха на медленном выдохе. В обстоятельствах, ограничивающих выбор, такая возможность может быть единственно доступной.

Человеку следует научиться решать текущие жизненные задачи с минимальным приложением усилий. Если образно сравнить жизнь с рекой, то следует научиться лежать на воде. Когда человек полностью расслаблен, он не тонет. Не тратит, а восстанавливает силы. Чувствует влияние течения и процессы, происходящие вокруг него. Может принимать решения, более соответствующие обстоятельствам, и рационально их реализовать. После усвоения данного состояния путем тренировки, человек приобретает способность сохранять его в виде навыка, привычного ощущения, не требующего регулярных повторений, – подобно тому, как мы не утрачиваем умения плавать или кататься на велосипеде, научившись этому однажды в детстве.

По механизму обратной связи действуют различные мануальные техники воздействия, применяемые на рефлекторно активные зоны тела. Речь идет о разминании ушных раковин, массаже головы и шеи, продавливании живота, массаже стоп и ладоней. Особенно эффективны такие воздействия после сна и периода монотонной работы. Хорошо также работают перевернутые позы из йоги, упражнения, укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса.

Следует отметить, что неопценимую услугу в восстановлении баланса между физической и психической сферами оказывает физическая боль. Она прекрасно переключает сознание. Имеется в виду боль, вызванная естественными механизмами, возникающая в результате физических упражнений и растяжения сухожилий. Эту особенность необходимо активно использовать, умеренно превышая болевой порог своих физических возможностей. Проприорецепторы дают один из наиболее мощных сигналов в мозг о состоянии организма. Этот сигнал воспринимается мозгом как приоритетный по сравнению с эмоциональными переживаниями текущих событий, будь то реальные или

воображаемые. Он позволяет переключить внимание с эмоциональных переживаний на физические ощущения.

Движения, имеющие максимальный размах и амплитуду, выполняемые в комфортном, невысоком ритме, приносят расслабление, а в высоком – переключение, концентрацию внимания. Упражнения на растяжение и вытягивание способствуют снятию усталости и расслаблению, как пример, потягивания у кошки.

Заслуживает самого серьезного отношения такое элементарное действие, как встряхивание, вибрация. Мы можем наблюдать собаку, которая после купания стряхивает со своей шерсти остатки воды, совершая интенсивные ритмичные движения. Такое действие дает возможность освободиться от избытка напряжения, как внешнего, так и внутреннего, восстанавливает утерянное ощущение собственных телесных границ и чуткость восприятия, освобождает от надуманных переживаний и последствий посторонних манипуляций. Комплекс упражнений, основанный на этих принципах, позволяет добиться улучшения кровообращения и повышения функциональной устойчивости к нагрузкам.

Слабые воздействия могут иметь парадоксально высокий эффект за счет включения рефлекторных механизмов. Так, например, постукивание по пораженному органу может существенно способствовать восстановлению нарушенного кровоснабжения. Прибитый дверью машины палец восстанавливает свое естественное состояние без кровоподтеков и утраты ногтя, если сразу после травмы легко постучать по его кончику. Легкое покалывание пораженного участка или зоны его проекции на отдаленных участках тела способствует восстановлению функции страдающего органа.

Танцы позволяют раскрепоститься самым естественным образом, когда человек шаг за шагом, совершая произвольные движения, осознает и свою самость, параметры своего организма, избыток сковывающего напряжения. Оценивая все эти многочисленные параметры в движе-

нии, бессознательно вносит коррективы: снижает избыточный тонус, выравнивает осанку, переключает внимание. Идя к максимальной расслабленности, пластичности, гармонии и свободе, человек вырывается из рутины и плена психастенических состояний, формирующих депрессивных переживаний.

Вращение вокруг своей оси может формировать состояние транса, освобождающего и переключающего сознание на внутреннее созерцание. В ряде восточных культур такая техника используется целенаправленно для вызывания особых состояний сознания за счет физиологических эффектов, возникающих при этом специфическом и непривычном для организма виде нагрузки.

Все круговые движения конечностями или частями тела (таза), создают условия для настройки на гармоничное состояние. Движения плавные, без рывков, монотонные. Их траектория стремится к кругу. Восточные системы единоборств активно практикуют комплексы физических упражнений, многократно повторяя характерные для определённого вида борьбы движения, доводя их до автоматизма. Подобная практика также приводит к концентрации внимания на начальных этапах, а затем и повышению эффективности управления как физическими, так и психологическими ресурсами своего организма. Умение сохранять избирательную концентрацию внимания, произвольно его переключать, – является «золотым ключиком» к успешной адаптации.

Существует показатель, способный значительно снизить внутреннюю напряженность человека. Это осознанно установленный темп жизни. Изменение лишь одной этой характеристики дает очевидное облегчение душевного состояния. Произвольное ускорение темпа жизни способно устранить базовое условие для формирования реактивной напряжённости, депрессии. Благодаря чему это происходит? Устраняется состояние паузы, остановки, во время которой сам человек производит фокусировку, настройку на депрессивный сюжет, вполза-

ет, загружается и утяжеляет свое состояние за счет мысленного диалога, нагнетающего чувства несправедливости, протеста или безысходности. Человеку, склонному к самобичеванию, самокопанию и застреванию, стоит отказаться от этих временных пауз. Необходимо их устранить. Делается это осознанной постановкой большого количества задач и контроля непрерывного их выполнения. При этом необходимо все делать как можно быстрее. Жить в более высоком ритме. Необходимо, чтобы сам человек осознал и применил указанное ускорение, научившись сохранять его на уровне комфортных для себя показателей. В случае же непринятия высокого темпа и восприятия его как неблагоприятного, навязанного обстоятельствами, постоянное ускорение ритма жизни может явиться одним из наиболее значимых факторов развития хронических перегрузок и хронических стрессов. Ориентиром оптимального уровня ускорения выступает сохранение чувства душевного комфорта и достаточной управляемости, координированности выполняемых действий, переживание удовлетворения от полученных результатов. Здесь уместно вспомнить слова Парацельса, утверждавшего, что разница между лекарством и ядом – только в дозе.

Если вы не понимаете, как выйти из сложной ситуации, необходимо искать того, кто знает. Если такой человек вам не известен, ищите общих с ним знакомых. Если таковых нет, – ищите тех, кто ищет. Чтобы прийти к цели, к ней необходимо стремиться, идти. Даже если не сразу понятен верный путь и способ решения, необходимо пробовать тот вариант, который доступен. Активная позиция всегда ведет к решению, пусть даже через какое-то количество шагов, усилий, попыток. И даже если совершенно непонятно, в каком направлении необходимо идти, следует просто начать двигаться. Само состояние физической активности приближает человека к физиологическим условиям, более благоприятным для нахождения эффективного психологического решения.

Следует обратить внимание на тот факт, что человек не способен выполнять

несколько действий одновременно. Обычному человеку трудно произвольно прекратить размышления на неприятные для него темы, – темы, которые создают субъективное ощущение наматывающегося клубка, придавливающего тяжким грузом и лишаящего свободы выбора и принятия решений, способности радоваться и находить смыслы. В случае подобного застревания рекомендуется сосредоточиться на выполнении какой-либо несложной деятельности, предпочтительно физической. С этой целью могут применяться уборка в квартире, приседания, уход за огородом, мытье машины и т.д. Активное внимание, переключаясь на другой вид деятельности, без существенных усилий утрачивает связь с дискомфортными переживаниями. Важно осознанно поставить цель прекращения умственной жвачки. Человеку следует сделать сознательный выбор: уставать от своих переживаний или от физической активности. Последний вариант всегда повышает возможности адаптации. Реализуется подобный принцип через закрепление цели: Перестать себя жалеть! «Делай что можешь, и пусть будет что будет». В данном принципе проявляется доверие к жизни и безусловное принятие текущих обстоятельств. Если готовность «лежать на воде» является отражением физического компонента принятия жизни, то безусловное принятие происходящего вокруг является реализацией психологической составляющей.

Ритмичное, глубокое дыхание с паузой после вдоха создает условия для расслабления. Удобная поза тела создает условия для расслабления. Любимая музыка создает условия для расслабления, причем музыка классическая за счет высокой внутренней гармонии имеет преимущество.

Приносит приятные впечатления и восстановление сил четко осознаваемая возможность получить вознаграждение, пусть и символическое, за приложенные усилия. Важно самому признавать собственные успехи и достижения, фиксировать реализованные задачи, уделять внимание переживанию удовлетворения. Для этого требуются

ся мгновения. Окинуть взглядом убранную комнату, осознать завершение подготовки к занятиям, разложить по местам инструменты, ощутить под пальцами руль автомобиля после завершения пути. Сказать себе: «Я молодец». Признавать свои усилия существенными, а достигнутый результат – заслуживающим одобрения.

Любая возможность получить удовольствие без ущерба для здоровья благоприятно отражается на общем самочувствии. В ощущении комфорта и душевного равновесия организм формирует оптимальные условия для функционирования всех органов и систем, качество жизни и ее внутренняя картина будут благоприятными, настрой на перспективу – положительным, отношение к миру доверительным, а личная позиция активной. Каждый человек просто обязан (себе самому) научиться радоваться жизни, простым вещам, создать и постоянно пополнять список своих удовольствий. Они могут иметь различную степень доступности. Так, не каждый день удастся ходить в театр, ездить в горы, купаться в море. Но есть и более доступные способы: любимая музыка, рисование, стихи, вязание, игра в шахматы, танцы, медитация. Приятно и полезно делать себе массаж стоп, лица, живота. Эти техники отработаны специалистами и опираются на знания рефлексотерапии. Удовольствие приносит общение с интересным человеком или с давним другом, посещение выставки, беседа со случайным попутчиком. Вот эти самые удовольствия необходимо осознанно искать, проживать и наполняться сопровождающими их впечатлениями. Рутинная жизнь должна быть щедро пересыпана жемчужинками запланированных и внеплановых удовольствий.

Обязательным условием сохранения здоровья является физическая активность. Регулярная, системная, индивидуально переносимая. Противопоказаний для физической тренировки нет и не может быть. Вопрос лишь в индивидуальной готовности и функциональных ограничениях. Цель должна быть одна – идти к расширению своих физических возможностей, постепенно, по-

следовательно и регулярно тренируя свой организм. Требуется определить для себя способ тренировки: спортивный зал, стадион, бассейн. Единственное условие является важным при выборе вида физических нагрузок: тренировка должна приносить удовольствие. Сама мысль о предстоящей тренировке должна поднимать настроение.

А как быть с ленью, которая своим бархатным голоском нашёптывает на ухо аргументы в пользу отказа или как минимум «обоснованного» переноса очередного похода в спортзал? Ей следует объявить войну. Решительно бороться со всеми ее проявлениями. Она ворует наше время, здоровье, сводит на нет возможности, лишает вероятных впечатлений.

Интересно наблюдать, как в обществе трансформируется отношение к физическим нагрузкам. На каком-то этапе приобрела популярность 20-ти минутная тренировка, претендующая на решение всех проблем со здоровьем. Авторы уверенно заявляли об абсолютной «достаточности» такого подхода. Затем вниманию масс была предложена методика, автор которой заявлял о достаточности 5 минут физических упражнений в день. Можно предположить, что эта тенденция будет продолжена, и вскоре мы увидим технику минутной тренировки, – после чего, скорее всего, появится специалист, «аргументированно» объясняющий, что тренироваться не нужно вовсе или даже вредно. Успех гарантирован. Ущерб для здоровья – тоже.

Без регулярных физических нагрузок человек не может быть здоровым, это абсолютно исключено. Все, что не действует – теряет такую способность. Не использованная возможность – утрачивается. Организм дряхлеет и становится менее устойчив ко внешним нагрузкам, инфекциям. Физическая активность необходима. Если трудовая деятельность или образ жизни не обеспечивают такую возможность, то необходимо ее организовать за счет тренировок. Высокий физический тонус, чувство бодрости и энергичности должны сопровождать человека на протяжении всей жи-

зни. На этом фоне существенно легче иметь хорошее настроение, находить решения в сложных ситуациях и переносить испытания судьбы. Лучший способ переключиться с неприятных размышлений заключается в активной физической деятельности. Для психотерапевта является хорошим подспорьем, когда в дополнение к применяемым психотехникам, пациент регулярно занимается физическими тренировками. Пациент в данном случае приобретает возможность сохранить достигнутый душевный комфорт за счет регулярного переключения на физические нагрузки и получения связанных с ними позитивных впечатлений. Эти занятия будут поддерживать оптимальные условия функционирования индивида и после завершения психотерапевтической работы.

В здоровом теле – здоровый дух. Так просто и так верно. Верно и то, что душевное равновесие создает основу для формирования нормальных условий функционирования организма, а значит, и здорового тела. Клинический опыт показывает, что у многих людей не хватает навыков расслабления. Люди не умеют переключаться, останавливать поток сознания и переживаний. Люди разучились радоваться простым вещам: стакану воды, солнечному свету, шелесту листьев, коту, который трется о ногу. Именно в этих ситуациях каждый из нас может получить эмоции и ощущения, наполняющие и вызывающие радость, создающие чувство причастности к этому миру; позволяющие увидеть и прочувствовать себя частью чего-то прекрасного, великого и неповторимого – того, что мы называем жизнью. Настоящей жизнью, а не постоянным стремлением «успеть» и переживаниями того, что «не смог».

Образцом успешной адаптации является кошка, спящая на столе. Представим, что ее хозяин, желая подшутить, громко хлопает ладонью возле животного. Она мгновенно вскакивает, изогнув спину и издав шипение, но видит, что рядом находится он и никакой реальной опасности нет. Кошка тут же успокаивается и, заняв прежнее положение на столе, спокойно засыпает. Именно способ-

ность легко и быстро переходить в диаметрально противоположные состояния, – из полного покоя в максимальную активность, – является показателем эффективной адаптации. Если бы на месте этого животного находился обычный человек, то он после такого эксперимента ругался бы несколько минут, успокаивался несколько часов и обижался несколько дней. Способность успешно адаптироваться формируется тренировкой. Отработкой в плановом порядке, путем повторения обоих состояний: мобилизации и расслабления. Трудно найти условие, более важное для успешной адаптации.

В клинической практике пациенты часто отмечают возникновение особого внутреннего состояния успокоения, комфорта, некоей приятной опустошенности сознания в присутствии терапевта. Когда данное состояние возникает после перенесенного накануне конфликта, чувства тревоги, напряжения, разочарования, обиды, то заметно контрастирует с ними и привлекает внимание своей необычностью. Наиболее близким определением для него является понятие транса. Транс может целенаправленно вызываться у пациента за счет использования ряда технических приемов с целью терапевтического влияния на организм. Однако состоянию, используемому нами, не предшествовали данные воздействия. Речь идет о прямой передаче внутреннего состояния между терапевтом и пациентом. Напряжение пациента растворяется в равновесном состоянии терапевта, как брошенный в воду камень, исчезает в ее глубине. Объяснить подобное влияние с точки зрения науки сложнее, чем зафиксировать субъективные оценки участников терапии. Речь скорее всего идет о сложном воздействии электромагнитных и неэлектромагнитных полей, обеспечивающих прямую передачу состояния. Более подробное рассуждение о механизмах данного феномена, учитывая уровень современных научных знаний, едва ли приведет к большей ясности [18, 19, 20]. Но нас больше интересуют возможности практического применения. Они, безусловно, заслуживают самого серьезного внимания.

О чудотворных свойствах веры всегда ходили легенды. Человек, искренне верящий в успех, в реализацию поставленной задачи, значительно повышает вероятность реализации своих ожиданий. Это состояние вдохновляет. Возникающие на пути препятствия преодолеваются существенно легче. Каждый шаг к цели сопровождается ощущением душевного подъема, поднятия еще на одну ступеньку, предчувствием свободы и новых впечатлений. Здесь не может быть сомнений; нужно брать на вооружение веру и применять во благо. Однако, есть ряд препятствий, способных превратить данную возможность в мираж, в предательски манящий и бесследно исчезающий призрак. Во-первых, данная тема фактически приватизирована многочисленными религиозными и псевдорелигиозными организациями. Служители культа, зачастую, навязывают мнение, что верить можно только в избранного ими бога. Кроме того, делать это нужно строго определенным образом, известным только этим жрецам, а иначе нельзя. Но как же вера в Природу, красоту мира, переживаемые чувства, бесконечность возможностей, гармонию, свободу? Всё это – потрясающие проявления веры, лишённые догматов и наполненные глубочайшей индивидуальной значимостью, искренностью, яркостью и непревзойденным очарованием. Каким бы странным это ни показалось, многие люди просто не позволяют себе испытывать подобных переживаний, не поднимают голову выше бытовых рутинных вопросов, не считают подобные вещи значимыми и тем более позволительными.

Отдельно идут те, кто подражает верующим. Они демонстрируют внешние признаки и атрибуты соответствующего поведения. Таких много в храмах, партийных организациях, профессиональных сообществах. Они идентифицируют себя с группой, претендуя на определенное отношение к себе, защиту и поддержку избранной организации. Имитация веры никогда не позволит пережить состояние внутренней свободы. Вера – это абсолютное доверие к миру, жизни, судьбе. Это готовность без малейшего сомнения

выпить до дна чашу собственной жизни. Данная тема безусловно сложна для понимания, по своей сути интимна и невероятно глубока; для готового в ней разбираться она несет много возможностей, и в то же время не гарантирует никаких результатов. Все или ничего. Такой парадокс.

Верующий человек имеет особое состояние, душевный настрой, который раскрепощает тело и создает условия для более свободного поведения в отношении окружающего мира. И не столь важно, что является источником этого состояния: церковь, родители, йога, организация единомышленников. Во всех случаях человек имеет систему координат, в которой искренне уверен, и воспринимает себя находящимся в безопасности, а свою жизнь расценивает как наполненную смыслом и истинными ценностями.

А что делать, если подобная модель верования дискредитирована? Если она рухнула и больше не выполняет своих функций? Нужно срочно искать другую или создавать свою собственную – ввиду того, что с завидным постоянством люди возводят на пьедестал, а затем сами же свергают с него лидеров и богов, принципы и верования. Можно позволить считать ценности, превозносимые на различных исторических этапах, надуманными и преходящими. Очевидное упорство человека в их воспроизведении указывает на то, что объективной является лишь потребность в их наличии. Что-то должно быть провозглашено как эталон, ориентир, объект поклонения.

В этой связи допустимо и весьма полезно рекомендовать создание собственных ритуалов. Любое действие или объект, наделенные человеком определенным смысловым значением, начинают выполнять возложенную на них функцию. Если вы решите, что каждый глоток выпиваемой вами воды является целебным, то сможете проследить даже особые ощущения реализации оздоровления в своем организме. Если вы определите для себя, что утром благоприятней вставать с правой ноги, то легко сможете убедиться в преимуществах

данного способа. Это тот же механизм, что и в случае применения плацебо в медицинской практике. Блажен, кто верует. Произвольность использования данной техники и сопутствующее ей состояние внутренней раскрепощённости, являются прямой противоположностью переживания ритуалов при обсессивно-компульсивном расстройстве. Заложенный природой механизм в нашем случае используется во благо человеку.

По какой-то причине люди не позволяют чувствовать себя счастливыми. Они обязательно ставят перед собой условия, лишь выполнение которых позволит расценить свою жизнь как счастливую. А когда эти условия действительно приближаются к выполнению, то зачастую человек начинает дополнять список и повышать планку требований. Хорошей иллюстрацией тому служит старуха из «Сказки про Золотую рыбку». Если данная психологическая модель является распространенной и имеет под собой функциональный фундамент, то не стоит с ней бороться. Можно ею воспользоваться – и ставить очень простые условия для запуска ощущения счастья. Например, разрешить себе испытывать его каждый раз, когда пьёшь чай, смотришь на небо, вдыхаешь полной грудью воздух, видишь любимого человека, играешь на музыкальном инструменте или слушаешь музыку.

Перечисленный выше широкий набор физиологических процессов, которые может произвольно использовать в своей жизни любой человек, позволяет опереться на созданные природой механизмы, отличающиеся высокой надежностью. Чем больше человек использует физиологические особенности собственного организма, заложенные самой природой, тем меньшие усилия потребуются для управления психическими процессами, эмоциональными реакциями, содержанием своих мыслей и особенностями поведения. Крайне сложно запретить себе думать об определенных вещах, особенно если к ним сложился устойчивый интерес. Так происходит формирование доминанты по отношению к алкоголю

или играм. То же самое касается и негативных установок, например, отрицательного отношения к работе в случае профессионального выгорания, или же к определенному лицу, вызывающему реакцию негодования. Следует максимально разгружать психическую сферу, перекладывая всю возможную нагрузку на физиологические процессы, обладающие существенно большей стабильностью. Больше доверять телу – особенно в обстоятельствах, когда происходит трансформация социальных стандартов, меняются правила поведения и ценности, при этом отсутствуют надежные психологические модели эффективного поведения.

С точки зрения автора Системы психофизиологической адаптации, в терапевтическом подходе должны сочетаться два обязательных условия: простота и эффективность [21]. Мы имеем возможность посмотреть у природы и осознанно использовать созданные ею физиологические механизмы, сформированные в процессе эволюции человека и доказавшие на протяжении тысячелетий свою надежность. Реализуясь бессознательно, они не подвержены влиянию современных технологий и вредных привычек. Их устойчивость и надежность являются максимальными из возможных способов приспособления. Они природны, а значит, экологично вписываются в жизнь человека и окружающего мира. Мы имеем возможность взять их себе на вооружение и использовать ради собственного блага. Сочетание психологических и физиологических техник с максимальной долей последних составляет главную особенность предлагаемой Системы. Культура требует соблюдения определенных условий для обеспечения максимальной эффективности. По своей сути Система является набором правил, обеспечивающих душевное равновесие, физическое здоровье и полноценное раскрытие личности. Усвоенная при поддержке специалиста, данная система может в дальнейшем успешно применяться самостоятельно. Повторяемый в процессе обучения набор техник трансформируется в автоматизированный навык сохранения

внутреннего равновесия, не требующий усилий и привычно реализуемый. Это образ жизни, позволяющий чувствовать себя свободным в непредсказуемом мире. Воспри-

нимать его не как препятствие, а как возможность. Это путь свободы, позволяющий каждому из нас легче и интересней прожить свою собственную жизнь.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Павлов И.П. Лекции по физиологии 1912 – 1913 / Под ред. И.П. Разенкова. – М., 1952. – 332 с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига: Виеда, 1992. – 109 с.
3. Данилова Н.Н., Крылова А.П. Физиология высшей нервной деятельности. Учебники МГУ. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 478 с. – ISBN 5-222-06746-7.
4. Маркова М.В., Козира П.В. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми // Медична психологія, 2015. - № 1 (37). – С. 8-13.
5. Психологічні фактори ризику виникнення психічних розладів у внутрішньо переміщених осіб / Н.О. Марута, Г.Ю. Каленська, В.Ю. Федченко [та ін.] // Львівський клінічний вісник, 2020. - № 1 (29). – С. 21-28. DOI: [https:// doi.org/ 10.25040/Ikv2020.01.021](https://doi.org/10.25040/Ikv2020.01.021).
6. Денисенко М.М., Лакинський Р.В., Шестопалова Л.Ф., Лінський І.В. Основні клінічні варіанти постстресових розладів у комбатантів// Український вісник психоневрології, 2017. – Т. 25, вип. 2 (91). – С. 40-44.
7. Гапонов К.Д. Алкогольна залежність і соціальний стрес: біохімічні, нейрофізіологічні і психосоціальні механізми взаємодії // Український вісник психоневрології, 2018. – Т. 26, вип. 1 (94). – С. 104-109.
8. Марута Н.О., Маркова М.В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напруги її подолання // Український вісник психоневрології, 2015. – Т. 23, вип. 3 (84). – С. 21-28.
9. Кожина А.М., Коростий В.И., Зеленская Е.А., Хмаин С. Психогенные депрессии и суицидальное поведение у лиц молодого возраста // Медична психологія, 2013. - № 4. – С. 42-45.
10. Александровский Ю. А. Социально-стрессовые расстройства // Обозрение психиатрии и мед. психологии им. В. М. Бехтерева. - СПб., 1992. - № 2. - С. 3-12.
11. Аврамова Е. М., Логинов Д. М. Социально-экономическая адаптация: ресурсы и возможности // Общественные науки и современность, 2002. - № 5. - С. 24-34.
12. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 178-209.
13. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. – М.: Наука, 1980. – 197 с.
14. Судаков К.В. Функциональные системы. – М.: «Издательство РАМН», 2011. – 320 с. – ISBN 978-5-7901-0109-0.
15. Савельев А.В. Онтологическое расширение теории функциональных систем // Журнал проблем эволюции открытых систем. – Казахстан, Алматы, 2005. - №2 (7). – С. 101-110.
16. Белялов Ф.И. Психосоматика. 8-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 360 с.
17. Гончаров В.Е. Способ «перезагрузки» сознания / Свідectво про реєстрацію авторського права на науковий твір № 75651 Україна. Дата реєстрації 29.12.2017 г. – 1 с.
18. Эллиенбергер Г. Франц Антон Месмер (1734 – 1815) // Открытие бессознательного: История и эволюция динамической психиатрии. – М.: Академический проект, 2018. – Т.1. От первобытных времен до психологического анализа. – С. 88-103. – 550 с. – ISBN 978-5-8291-2159-4.
19. Шелток Л., Сосюр Р. Месмер (1734 – 1815) // Рождение психоаналитика: от Месмера до Фрейда. – М.: Прогресс, 1991. – С. 40-48. – 288 с. – ISBN 5-01-002509.
20. Уотерфилд Р. Франц Антон Месмер // Гипноз. Скрытые глубины: история открытия и применения. – М.: АСТ, 2006. – С. 94-137. – ISBN 5-17-035409-6.
21. Гончаров В.Е. Система психофизиологической адаптации доктора Гончарова В.Е. / Свідectво про реєстрацію авторського права на науковий твір № 97116 Україна. Дата реєстрації 08.04.2020 г. – 1 с.

РЕЗЮМЕ

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ

Гончаров В.Є.

«Східноєвропейська асоціація психологів та психіатрів», Україна

Базовим поняттям запропонованого психофізіологічного підходу до адаптації є принцип синхронізації, узгодженості функціонування органів та систем в процесі поведінкових реакцій. Усвідомлення цих взаємовідносин та їх активне використання дозволить суттєво підвищити ефективність адаптації.

Емоційна напруга призводить до підсвідомого напруження м'язового апарату. Стан стресу стає постійним супутником в житті більшості людей. В той же час, розслаблення м'язів, по механізму зворотного зв'язку, призводить до зниження емоційної напруги, зменшення виразності душевного дискомфорту. А регулярні фізичні навантаження дозволяють підвищити стійкість до впливу зовнішніх несприятливих факторів. Саме спроможність легко та швидко переходити в діаметрально протилежні стани, – з повного покою в максимальну активність, є показником ефективної адаптації. Спроможність досягається тренуванням.

Ключові слова: психофізіологічний підхід, адаптація, здоров'я, індивідуальна ефективність.

SUMMARY

PSYCHOPHYSIOLOGICAL APPROACH TO SOLVING THE PROBLEM OF ADAPTATION

Goncharov V.

"Eastern European Association of Psychologists and Psychiatrists", Ukraine

The basic concept of the proposed psychophysiological approach to adaptation is the principle of synchronization, consistency of the functioning of organs and systems in the process of behavioral reactions. Awareness of these relationships and their active use will significantly increase the effectiveness of adaptation.

Emotional tension leads to an unconscious tension of the muscular apparatus. Stress becomes a constant companion in the life of most people. At the same time, muscle relaxation, according to the feedback mechanism, leads to a decrease in emotional stress, a decrease in the severity of mental discomfort. Regular physical activity can increase resistance to external adverse factors.

It is the ability to easily and quickly pass into diametrically opposite states - from complete rest to maximum activity - that is an indicator of effective adaptation. Ability achieved by training.

Key words: psychophysiological approach, adaptation, health, individual effectiveness.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

- Гончаров Вадим Євгенович, доктор медичних наук, професор кафедри психіатрії Харківської медичної академії післядипломної освіти.
- Адреса: вулиця Академіка Павлова, 46. м. Харків, 61068 Україна.
- Моб. тел.: + 38 (067) 571-82-00
- E-mail: dr.goncharovv@gmail.com

- Гончаров Вадим Євгеньевич, доктор медицинских наук, профессор кафедры психиатрии Харьковской медицинской академии последипломного образования.
- Адрес: улица Академика Павлова, 46. г. Харьков, 61068, Украина.
- Моб. тел.: + 38 (067) 571-82-00
- E-mail: dr.goncharovv@gmail.com

- Goncharov Vadim, Doctor of Medical Sciences, Professor of the Department of Psychiatry, Kharkov Medical Academy of Postgraduate Education.
- Address: Akademika Pavlova street, 46. Kharkiv, 61068, Ukraine.
- Mob. tel.: + 38 (067) 571-82-00
- E-mail: dr.goncharovv@gmail.com

Стаття надійшла до редакції 02.12.2020 р.

У разі виникнення питань до автора статті, звертайтеся до редакції журналу info@ujmh.net