

Злость и её профилактика

В 1884 г. Уильям Джеймс определил эмоции как «состояния ума, которое проявляется в ощутимых изменениях, происходящих в организме». Каждая эмоция (а каждую минуту мы переживаем какие-нибудь эмоции) сопровождается изменениями в мышцах, кровеносных сосудах, внутренних органах, эндокринных железах. Эти изменения и сопровождающее их состояние ума и составляют эмоции. Без этих изменений эмоций не было бы.

Хотя есть некоторые незначительные исключения, эмоции в зависимости от их воздействия на организм, можно разделить на *две группы*:

Первую большую группу эмоций составляют те, которые вызывают «оптимальное возбуждение» организма: не слишком сильное, но и не слишком слабое. Эти эмоции можно объединить под общим названием «приятные эмоции». Мы называем их приятными, потому что они производят такие изменения в организме, которые вызывают приятные ощущения. Это эмоции надежды, мужества, радости, невозмутимости, любви и привязанности.

Вторая большая группа эмоций состоит из тех, которые вызывают сверхвозбуждение различных частей организма: сверхвозбуждение через нервную систему любого органа тела или мышцы, сверхвозбуждений одной или более эндокринных желез. Так как эти эмоции перевозбуждают органы тела и мышцы, они вызывают неприятные ощущения. В течении тысяч лет люди называют их «неприятными эмоциями». Сюда относятся такие эмоции как злость, беспокойство, гнев, страх, дурное предчувствие, уныние, горе и неудовлетворённость.

Главными внешними проявлениями гнева являются: покраснение лицевого покрова, расширение зрачков, наполнение кровью капилляров, сжатие губ, жесткая посадка челюсти, сжатие кулаков, дрожание рук и часто дрожь в голосе. Как только вы увидите такие проявления у человека, вы поймёте, что он в состоянии гнева.

Однако внутренние проявления, то есть изменения, которые происходят внутри организма, носят более существенный и глубокий характер. Например, когда вы злитесь, то ваша кровь свертывается быстрее обычного и не просто немного быстрее, а гораздо быстрее. Любая эмоция связана с глубокими изменениями в организме, и большинство из них имеют биологическое значение.

Очевидно, что свёртывание крови, когда человек рассержен, имеет биологическую цель. Когда человек разъярён, он может начать сражаться и получить кровоточащую рану. Именно поэтому важно, чтобы кровь быстрее свёртывалась.

Другим биологически ценным проявлением свёртывания крови является то, что как только вас охватывает негодование, число кровяных шариков в

кровеносной системе увеличивается до полумиллиона на один кубический миллиметр. Когда человек пребывает в состоянии гнева, мышцы у выходного отверстия желудка так сильно сжимаются, что ничего не выходит из желудка, а весь пищеварительный тракт сводит такая сильная судорога, что некоторые люди испытывают острые боли в животе или во время вспышки ярости, или после неё.

Во время приступа гнева существенно возрастает скорость сердцебиения. Порой число ударов сердца возрастает до 180 или 220 и выше, и такая скорость сохраняется, пока взрыв злости не прошёл. Резко поднимается кровяное давление – от нормального 130 до 230 и выше.

Подобное состояние часто ведёт к пагубным последствиям. Наверно вы слышали о людях, у которых случился удар, когда они были вне себя от гнева. Это происходило потому, что кровяное давление поднималось так высоко, что у человека «лопнул» кровеносный сосуд в его мозгу.

К счастью, не так много людей, которые постоянно испытывают приступы гнева, хотя такие люди бывают. Не так важно знать, насколько вы умны, так как ум никогда не являлся залогом счастья. Всё, что интересует нас на сегодняшнем занятии – это коэффициент раздражимости, какое количество злости накапливает человек в своей повседневной жизни. Чем выше коэффициент раздражимости, тем чувствительней личность к всевозможным раздражениям и тем больше в её жизни безрассудной суеты.

Зная коэффициент раздражимости, можно приступить к дальнейшей коррекции. В ней выделяются два обычных пути борьбы со злостью:

1. замкнутость, злость в себе;
2. вылить её наружу.

Первое решение – почувствовать себя больным. Человек накапливает постоянно агрессию. Это выводит его из строя и наступает депрессия. Психологи считают, что накопление злости является причиной депрессии. Но, к сожалению, не существует пока очевидных тому доказательств.

Второе решение – почувствовать себя здоровым. Человек даёт себе волю злости и по мере того, как вентилирует свои чувства, начинает ощущать себя лучше. Но здесь проблема в том, что это часто не срабатывает. Если человек постоянно выпускает наружу свою злость, то вскоре его начинают считать ненормальным. И сам он не может представить себя в обществе не озлобленным.

Коррекция включает оба варианта в комплексе, но есть и третья возможность: перестать генерировать злость вообще, и тогда исчезнет дилемма, держать ли её в себе или выпускать наружу:

Десять правил, которые необходимо знать о своей злости:

1. События, происходящие с человеком, сами по себе не есть причина гнева. Только его собственные мысли вызывают гнев. Даже самая негативная ситуация не может без соответствующего восприятия породить гнев. Значит, человек может взять под контроль отрицательные эмоции. Иначе раздражение будет расти от каждого негативного факта, большинство из которых вне его контроля.

2. Злость вам не помощник. В большинстве случаев она ослабляет волю человека. Он почувствует себя лучше, если будет искать пути разрешения проблемы. Если ситуация вне вашего контроля, то собственная беспомощность может вызвать негодование, которое ни в коем разе не будет плодотворным. Почему бы не избавиться от него? Невозможно одновременно чувствовать злобу и радость. Но постарайтесь представить какое-нибудь счастливое событие. Неужели не придумали?

3. Мысли, вызывающие злость, чаще всего содержат в себе познавательные искажения, и бывает достаточным избавиться от них, чтобы снять раздражение.

4. Без сомнения, злость вызвана ощущением несправедливости.

5. Если человек научиться смотреть на мир глазами других, то он часто будет удивляться тому, что окружающие многие свои поступки, кажушиеся ему несправедливыми, таковыми не считают. Несправедливость в этих случаях становится иллюзией, присущей только ему. Если человек поймет, что абсолютной несправедливости не существует, то большая часть его раздражения пройдет.

6. Противники обычно не считают свои поступки несправедливыми, поэтому любые ваши действия воспринимают как агрессию, а ими ничего добиться нельзя. Ваша ярость просто усугубит проблему. Даже если вы чего-то добьётесь, то победу омрачит длительная вражда с оппонентами. Никто не хочет быть подконтрольным. Вот почему система положительной оценки срывается.

7. Часто злость является защитой от критики. Она вызвана стремлением сохранить самоуважение. Такая злость совершенно бессмысленна, так как только собственные мысли могут вызвать потерю самоуважения. Когда вы в этом обвиняете другого, то дурачите лишь себя.

8. Разочарование наступает из-за несбывшихся ожиданий и предположений. Но ваши планы не являются законами природы, поэтому разочарование исходит от завышенных требований. У вас, конечно, есть право воздействовать на реальность, стараясь приблизить её к своим ожиданиям, но это не всегда практично, особенно если эти ожидания выражают идеалы, совершенно не соответствующие человеческой природе. Самым простым решением буде изменить свои ожидания. Например, такие нереалистические ожидания, ведущие к расстройству:

- 1) если я хочу что-то, то я заслужил это;
- 2) если я над чем-то упорно работаю, это должно закончиться успехом;
- 3) другим следовало бы построиться под мои стандарты и принять моё определение справедливости;
- 4) мне следовало бы решать любые проблемы быстро и легко;
- 5) люди должны думать и поступать так, как я;
- 6) если я к кому-то хорошо отношусь, то они должны отвечать мне взаимностью.

9. Вы можете спросить, если у вас право быть злым? Конечно, есть, злость легально разрешена. Но почему вы считаете, что в злости ваше преимущество, неужели вы думаете, что можно достигнуть чего-то в гневе?

10. Человеку вряд ли полезно испытывать праведный гнев, чтобы оставаться человеком. Неправда, что он станет бесчувственным роботом без неё. И, наоборот, если он избавиться от раздражения, то почувствует больше радости, жизнь станет насыщеннее и продуктивнее.

«Наркомания – проблема, которая касается всех»

Наркомания (от греч. *narke* – оцепенение и *mania* – безумие, восторженность) – в медицине болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в социологии – вид отклоняющегося поведения.

Наркотик – сильнодействующее вещество, преимущественно растительного происхождения, вызывающее возбуждательное состояние и парализующее центральную нервную систему.

Злоупотребление наркотиками – это их употребление любым неприемлемым с медицинской и социальной точек зрения образом. Наркомания - многоликое зло. И, что самое страшное, оно часто вовлекает в свои сети подростка, безвозвратно разрушая его здоровье, уродуя личность, порождая агрессивность и жестокость. Потому так коротка дорожка от наркотика до преступления.

Наркотики парализуют разум человека, уводят его к низменной страсти, сковывают силу воли. Нет никого, кто бы не был невосприимчив к наркотикам. Несмотря на все усилия мирового сообщества, до сих пор не найдено эффективных методов борьбы со злом наркомании, и число наркоманов возрастает лавинообразно. Так, в 1992 году по данным МАБНН (Международная

ассоциация по борьбе с наркоманией и наркобизнесом) в России было официально зарегистрировано 1,5 млн. человек, пробовавших или

систематически употреблявших наркотики. В 1994 г. число наркоманов составляло 6 млн. человек. К настоящему времени этот темп роста заболеваемости сохраняется.

Около 70% наркоманов – подростки (как мальчики, так и девочки). Наркомания поражает молодежь, используя ее неопытность и любознательность. Ради приобретения наркотиков многие идут на преступления, некоторые девушки становятся проститутками. Все наркоманы являются потенциальными распространителями многих вирусных заболеваний. Например, вирусного гепатита «С» и СПИДа (путем передачи инфицированной крови через шприцы и через сомнительные половые контакты).

В наши дни наркомания является одной из ведущих проблем мирового сообщества. Последствия этой страшной болезни могут привести к глобальной катастрофе и вырождению всего человечества. Еще не изобретен универсальный метод борьбы с болезнью, и избавление кроется в своевременном лечении и профилактике наркотической зависимости.

Проблема наркомании для нас нова, исторически нам не присуща. Но пришедшая с Запада мода на наркотики стала, к несчастью, распространяться, вовлекая в основном молодых людей и подростков. Почему именно подростки оказались столь податливыми на эту ядовитую приманку? Возраст 13-15 лет – особый возраст. В этот период происходит бурное развитие личности, обостряется тяга ко всему новому, в том числе и запретному, а запрет, как известно, вызывает особое любопытство.

Среди причин, по которым наркотики так легко прижились в России и других странах, безусловно, самыми вескими являются следующие:

1. Развал системы детских и молодежных организаций.
2. Резкое изменение социального статуса - расслоение в обществе.
3. Массированное влияние западной культуры и пропаганда западного стиля жизни.
4. Ценностный кризис в обществе - потеря жизненных ценностей.
5. Ослабление семейных связей (в частных случаях).

К сожалению, в молодежной среде принимать наркотики сегодня стало модным, престижным и почти обязательным действием; но в подростковом возрасте наиболее актуальной является не уже сформировавшаяся наркомания, а различной степени стойкости злоупотребления наркотиками, обозначаемое как аддитивное поведение (АП). В литературе описано два типа такого поведения:

полисубстантное (применение широкого спектра психотропных и токсических веществ, среди которых затем выбирается наиболее привлекательное);
моносубстантное (применение только одного вещества, к которому имеется наилучший доступ). Риск возникновения и развития наркомании при наличии аддитивного поведения (АП) по данным литературы колеблется в широких пределах.

Наркомания – болезнь или порок? Наркомания – это не болезнь в обычном смысле этого слова. Но это и не просто порок из числа тех, что присущи здоровым людям. Наркомания – тотальное (т.е. затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования) поражение личности, в большинстве случаев сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья. Человек, идущий по пути наркомана, постоянно уничтожает свои лучшие нравственные качества, становится психически не вполне нормальным, теряет друзей, семью, не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел, остается без работы, приносит бездну несчастий себе и окружающим и, наконец, медленно разрушает свое тело.

Еще одна особенность наркомании состоит в том, что она как патологическое состояние в значительной степени необратима, и негативные изменения, которые произошли в душе человека в результате злоупотребления наркотиками,

остаются с ним навсегда.

Наркомания похожа на увечье. Самое страшное в ней то, что наркоманы

слишком поздно понимают, что они не просто "балуются наркотиками" а уже немогут без них. Иногда пристрастие развивается через полгода и даже год, чаще через 2-3 месяца, но нередко человек становится зависимым после первой же инъекции. Средняя продолжительность жизни человека, принимающего наркотики, примерно 7 –10 лет непрерывного злоупотребления. Но есть такие, которые погибают из-за них через 6-8 месяцев после начала регулярного

приема. К гибели наркоманов приводят:

- 1) травмы в дорожно-транспортных происшествиях
- 2) передозировки
- 3) отравление некачественными наркотиками
- 4) заболевания – сепсис, пневмония, хр. печеночная недостаточность СПИД и т.д.

Проблема детской и подростковой наркомании в России достигла катастрофических размеров: на сегодняшний день уже каждый второй школьник пробовал наркотики. А главное – победить эту болезнь сегодня практически невозможно. Методов, правда, много, но стопроцентного результата пока еще

никто не добился. Так что же делать? Возможно, что в недалеком будущем проблема наркомании будет решена с помощью генетической вакцинации. Дело в том, что ученые выдвинули гипотезу о том, что примерно у 15% людей имеются гены, отвечающие за проявление так называемого комплекса удовольствий. Именно эти гены и определяют склонность человека к злоупотреблению

наркотиками, психотропными веществами. Умная природа, правда, предусмотрела средства защиты от нежелательных пороков, так называемые гены-блокаторы. Хорошо, если они работают нормально. А если нет, то беда – "наркотические" гены проявляются "во всей красе".

Молодежь - самая легко раскачиваемая часть общества, начавшая употреблять наркотики. Наркоманией, в первую очередь, оказываются задетыми низшие слои общества. Дети из малообеспеченных, пьющих семей, находящиеся без присмотра родителей, начинают в раннем возрасте употреблять алкогольные напитки, нюхают бензин, клей, затем переходят на анашу, балуются кетамин. Потом уже пробуют тяжелые наркотики. И если для них это способ уйти от окружающей их «грязной» действительности, то отпрыски более обеспеченных в социальном плане родителей начинают принимать наркотики ради «понта». Запретный плод - сладок. Как ни странно, для них низший слой является неким олицетворением свободы и безнаказанности, и они по-своему ему завидуют. Они невольно повторяют их действия и пытаются таким образом выделиться перед сверстниками, начиная с анаши, экстази, затем переходят на более дорогие и малодоступные наркотические средства: героин, кокаин.

Приобщаясь к дурману, подросток часто считает это пробой, игрой, действует по принципу «посмотрю, что это такое». Предупреждениям о том, что может возникнуть неодолимая тяга к наркотикам, он не верит. Доводы взрослых кажутся ему преувеличенными, а иной раз даже оказывают обратное действие, разжигая любопытство и желание рискнуть, испытать себя. Употребление наркотиков - одна из наиболее серьезных молодежных проблем в нашей стране. Количество наркоманов постоянно растет, а средний возраст их уменьшается. Проблема усугубляется криминальной ситуацией, риском заражения различными инфекциями, включая СПИД.

Наркотики - страшный враг, коварный и безжалостный. И избежать несчастий, которые несет в себе наркомания, легче всего одним способом – никогда не пробовать наркотики.

В демографической пирамиде возрастного состава населения наркомания выбирает, прежде всего, самый многочисленный и репродуктивный слой – людей 20 –50 -ти летнего возраста. А ведь все экономическое благосостояние общества, как воспроизведение населения, в первую очередь зависит от этих людей. Потери значительной части населения в возрасте 20 –50-ти лет могут нанести любому обществу огромный ущерб, поскольку оно утрачивает наиболее трудоспособную часть своего производственного и воспроизводственного потенциала.

Наркотики – бич XX века. Для профилактики этой страшной беды специалисты разрабатывают целые программы, включающие в себя

следующие тенденции: тенденция включить семью, особенно родителей, в движение против наркотиков; развитие способности сопротивляться; выявление социальных групп, склонных к употреблению алкоголя и других наркотиков и разработка программ специально для них; возрастающее внимание к программам, призванным минимизировать риск и негативные последствия от уже начавшегося употребления наркотиков. Эти программы не разрешают употребление наркотиков, а ищут возможности минимизировать негативные последствия, связанные с их употреблением, для человека и общества.

Проблема наркомании многогранна. А механизмы возникновения наркотического пристрастия еще до конца не изучены. Предстоит сделать многое, чтобы наркотики в будущем перестали угрожать России и человечеству.

Наркомания приобрела в обществе характер эпидемии.