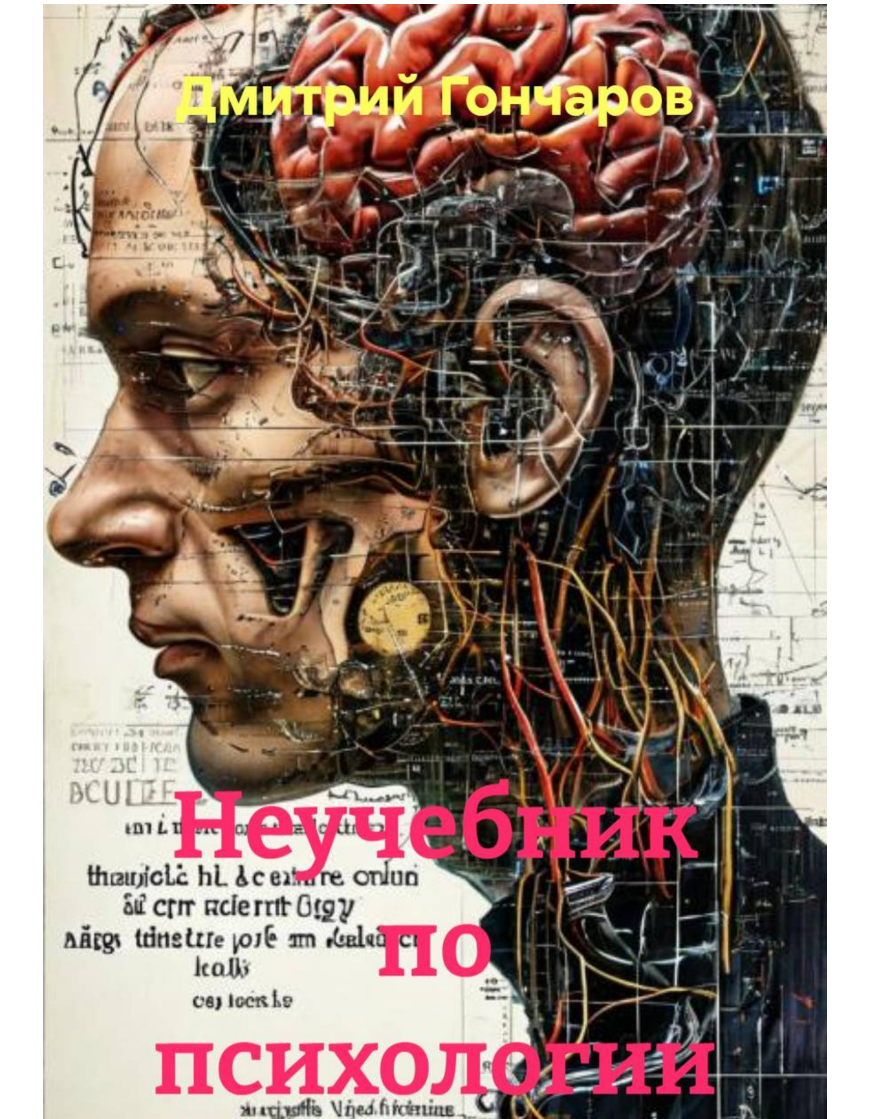




Дмитрий Гончаров

Неучебник

по

психологии

Дмитрий Гончаров

Неучебник по психологии

<https://litres.ru/73772804>

SelfPub; 2026

Аннотация

Попытка описать простым языком наиболее актуальные в настоящее время психологические проблемы на основе нейрофизиологии и попробовать их решить.

Посвящается дочери Юлии.

Содержание

Закон сохранения энергии в организме человека	4
Рационализация или отговорки	9
Чувства, ощущения и их передача людям	11
Кстати о лечении... 2 вида лечения стрессов	13
Центр веры (о религии и атеизме)	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дмитрий Гончаров

Неучебник по психологии

Закон сохранения энергии в организме человека

Закон сохранения энергии.

1. Закон сохранения энергии. Что будет если одновременно включить электрочайник, обогреватель, утюг, электроплиту? *** Должен сработать автомат и отключить свет. Но если нам всё таки надо погладить брюки - мы все приборы выключим, а утюг включим и погладим брюки. Потом мы выключим утюг и включим электрочайник, что бы попить чай. Что мы делаем? *****" Мы перераспределяем электроэнергию, которой не хватает. Так же работает и организм человека. Он тоже перераспределяет энергию туда, где она наиболее нужна и уменьшает там, где не очень нужна. Например, работа центров жизнеобеспечения является основной, а вот что то менее важное может и потерпеть. Конечно, называть что то менее важное это очень и очень условно. Всем известно, что печень вырабатывает желчь. И когда энергии не хватает, то процесс желчеобразования может нарушиться и желчь будет не такого качества, более густой и склонной к

камнеобразованию. Если коже не хватает энергии, то на коже могут образовываться какие либо сухости, пятнышки и тому подобное. И так по всем другим органам и системам.

Если сравнивать работу центральной нервной системы, работу головного мозга с электроприборами, то можно сравнить не с утюгом или обогревателем, а с очень мощным потребителем энергии, типа мощных прожекторов, которыми освещается городская площадь. И когда мозг работает, то он потребляет много энергии. Хорошо, что мозг работает не постоянно. За сутки примерно работа мозга составляет 10-20%. Остальное время все действия производятся человеком на автомате, по привычке. Как это?

Например, допустим, что утром человек проснулся, пришел на кухню и решил позавтракать. Включается мозг и происходит выбор между следующими вариантами завтрака: жаркой яичницы или нарезкой бутербродов или разогреть вчерашний ужин или ничего не есть, поесть на работе. Мозг поработал пару секунд и принял решение -готовить яичницу. Всё. Отключился. Дальше работает выработанный автомат, программа по приготовлению яичницы. Согласны? Это так?

Про утренние умывание, собирание на работу или в школу - всё это на автомате. Согласны? ***** Разговор мамы с ребенком - как дела в школе? Что получил в школе? Жена с мужем общается - как дела на работе, что приготовить на ужин? Даже начальник, который ругает в очередной раз

нерадивого подчинённого за опоздание - тоже это может делать на автомате, одновременно вспоминая, что надо не забыть отвести рассаду на дачу. А с друзьями как общаемся? Привет - привет. Как дела? - хорошо. Вот и поговорили. Всё, что человек делает на автомате, как бы по программе - это не требует усиленной работы мозга и нам это делать легко. Вот если человек не умеет пришивать пуговицу и пробует пришить первый раз, то ему надо обдумывать каждое движение, с какой стороны держать иголку, какой рукой, как вставить нитку, как начать пришивать, как сделать узелок и многое другое. Каждое действие нужно обдумывать. Но вот с каждым разом пришивая пуговицы, всё легче это делать. И мама школьника, пришивая в очередной сто первый раз пуговицу своему сыну ещё может помочь в этот момент решить ему задачку по математике. Это ей легко, потому, что выработались навыки пришивания пуговиц и она это делает по своей автоматической программе. Ещё пример. Жена мужу решила сделать небольшой подарок, купила ему автоматическую зубную щётку, а старую выбросила. Свой подарок завернула в красивую упаковку с бантиком, положила рядом в ванной комнате. Наступило утро. Муж пошел в ванную комнату и когда дело дошло до чистки зубов, потянулся рукой к месту где обычно была его зубная щётка... А её там нет ... Проснулся... Включил мозг и стал думать... Где он? Вроде дома. Почему нет тогда его зубной щетки? Кто взял? Кому нужна была его зубная щётка? Кто то был? Позвал жену, спросил.

Жена конечно же рассказала всё, но... Как муж отреагировал на это? Негативно. Но всё закончилось хорошо. Вечером они помирились, муж купил цветы и долго извинялся, пообещал жене больше никогда так с ней не разговаривать, пообещал впредь ценить её подарки и не быть таким раздражительным. Почему мужу сначала это не понравилось? Потому, что жена заставила его подумать. Она его напрягла. Мы говорим людям, которые заставляют нас думать, что они нас напрягают. Муж не рассчитывал утром тратить энергию, хотел её сберечь, но жена заставила его потратить энергию и ему это не понравилось. Таким образом, мы разобрали работу закона сохранения энергии.

И так, подведем итог. Закон сохранения энергии работает всегда. Благодаря этому закону вырабатываются навыки, автоматические действия, привычки с которыми нам легче сохранять энергию и тратить её только тогда, когда надо о чем то подумать, что то проанализировать, что то рассчитать и так далее. Но... Но дело в том, что у нас вырабатываются автоматические действия на всё, что мы повторяем. Учимся ли пришивать пуговицы, или собираемся на работу или учебу, или переживаем о чем то. Да, да. Если мы несколько раз подряд попереживали, то на это тоже вырабатываются автоматические навыки. Переживания тоже входят в привычку. Если человек длительное время испытывал тревогу, волнения, беспокойство, плохой сон - всё это должно было сформировать привычку, автоматические действия. И это важно.

Важно для понимания выбора способа избавления от этого недуга, от этих переживаний и волнений. Одно дело, когда человек переживает от какой либо явной внешней причины и совсем другое дело, когда переживания возникают без причины, по привычке, автоматически. Как это определить - поговорим позднее.

Рационализация или отговорки

Рационализация.

Что это такое. Название данному явлению дал известный Зигмунд Фрейд. Он на своих сеансах гипноза пациентам внушал по выходу из гипноза совершить какое либо простое действие. Например, раскрыть зонтик, перешнуровать ботинки, раскрыть шторы или окно и тому подобное. И когда пациент выходил из гипноза и совершал это действие, то Фрейд у него спрашивал: «А зачем ты это сделал???». Очень интересный момент. Представьте, пациент просыпается от гипноза, берет зонтик и раскрывает его. Или берет ботинок, вынимает из него шнурок и начинает перешнуровывать его. И в этот момент его спрашивают, зачем он это делает. Пациент то не знает, что причина того, что он это делает потому, что ему это внушили во время гипноза, пациент не знает истинной причины зачем он это делает. Но... (Вот тут нужно сделать акцент). Пациент в ответ на такой вопрос всегда находит ответ! Раскрыл зонт - так что хотел проверить не сломался ли зонт. А ботинок перешнуровал потому, что очень жал на ногу. Пациенты придумывали объяснения своим поступкам. Это явление 3. Фрейд и назвал РАЦИОНАЛИЗАЦИЕЙ. Причем, тут надо сделать ещё один акцент. Всё, что пациент придумал, объяснил по своему разумению он считает ИСТИННОЙ. Он считает, что раскрыл зонт именно из-

за того, что хотел проверить не сломался ли он. Тоже самое с ботинком и со всеми другими объяснениями. И даже если этим пациентам объяснить, что они это сделали из-за внушения в гипнозе, то они все равно не поверили бы. Они могли бы сказать, что да, возможно и внушали это действие во время гипноза, но это просто совпадение и стояли на своей версии объяснения. Их было не разубедить. Зачем нам надо об этом знать? Нам это надо для понимания нашего состояния.

Чувства, ощущения и их передача людям

Чувства, ощущения и их передача.

Вы можете объяснить слепому человеку, что такое зелёный цвет? Нельзя объяснить слепому, что такое зелёный цвет. А если вы едите клубнику, можете объяснить, передать другому человеку, который никогда не пробовал клубнику этот вкус клубники? Передать так, чтобы он понял, что это не малина, не смородина, не слива, а именно клубника? Не получится. Представляете? То, что вы чувствуете у себя во рту передать другому человеку очень трудно, а как передать то, что вы чувствуете в душе, на сердце, тем более невозможно. Да и нам самим понять, что мы чувствуем так же тяжело. Если попробовать описать то, что мы называем тревогой? Где она? Какой интенсивности? Мы не сможем, просто этим словом описываем какое то неприятное чувство, которое где то внутри, которое заставляет сердце чаще сокращаться, поднимает артериальное давление. Как то так... И у каждого отдельного человека своя тревога и своё ощущение. И вот представьте, как человек, который приходит к психологу или психотерапевту на консультацию и пытается объяснить свои чувства, ощущения, пытается подобрать слова. И обычно психолог начинает помогать, предлагать терми-

ны, понятия, которые этим человеком обычно принимаются и он далее описывает свои чувства уже этими подсказанными словами и понятиями. Давайте ради примера попробуем в уме умножить 6 на 9. Сколько получилось? 54? Верно. А как у вас в голове возникло это число – 54? Откуда оно появилось и где зафиксировалось? Какого цвета? Какого размера? Какой фактуры, деревянные, металлические, бумажные или воздушные? Какая первая цифра появилась? Попробуйте поэкспериментировать со своими близкими, друзьями, что они скажут? Кто то говорит, что цифры появились в центре головы, черного цвета и среднего размера на сером фоне, как бы металлические, блестящие. Кто то описывает по другому. И совсем не важно это описание, важно то, что если это описание сделает доктор в амбулаторной медицинской карточке или истории болезни, то получим следующее: Больной, на вопрос сколько будет 6 умножить на 9 ответил 54, сообщил, что у него в центре головы появились две цифры черного цвета, среднего размера, блестящие, металлической фактуры на сером фоне – галлюцинации. Можно было бы диалог продолжить далее и спросить, что если эти две цифры металлические, то наверное при прикосновении между собой издают звук? Какой ноты, высокой, средней или низкой? При положительном ответе продолжим запись об имеющихся у больного теперь и слуховых галлюцинациях. Этот шуточный эксперимент показывает, как трудно поставить правильный диагноз, а значит и лечить.

Кстати о лечении... 2

вида лечения стрессов

Кстати о лечении...

Если посмотреть инструкцию к любому медицинскому препарату, который создан для коррекции эмоций, тревоги, настроения и т.п. можно увидеть как он влияет на человека, есть ли какой лечебный или побочный эффект. А как фармацевты определили эти эффекты? Определили путем опроса пациентов, которые принимали это лекарство. Но мы теперь понимаем, что дать точное описание своих ощущений пациенты не могли и это может являться одним из объяснений, почему один и тот же препарат на разных людей действует по разному.

Говоря о лечении психологических, неврозоподобных, психических состояниях нужно разобрать работу нервных клеток. Ранее мы говорили, что нервные клетки сильно расходуют энергию во время аналитической работы мозга.

В головном мозге, в центральной нервной системе нейроны между собой взаимодействуют передавая нервные импульсы. Передача сигналов между нейронами происходит с помощью нейромедиаторов (серотонин, дофамин и другие). Допустим, что для передачи нормального сигнала нейрон выделил 20 молекул серотонина. Но если нейрон работает

длительно, устал, запасы серотонина и веществ из которых нейрон синтезирует серотонин уменьшились, то 20 молекул серотонина он уже выделить не может и сигнал получается уже не такой как нужно. И чем сильнее устает нейрон, тем слабее и искаженнее становится сигнал.

У человека это может проявляться в виде появления тревожности, беспокойства, сниженного настроения, усталости, раздражительности, снижения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.п. Для примера можно взять известное изречение, что оптимист наполовину наполненный стакан с водой расценивает, как наполовину полный, а пессимист - наполовину пустой. При утомлении нейронов и недостаточной выработкой нейромедиаторов оптимист может стать пессимистом.

Из данного описания работы нейронов можно выделить 2 вида, способа помощи (лечения). Первый способ – если истощенный нейрон выделил вместо 20 молекул серотонина только 6 молекул, то мы можем добавить 14 молекул серотонина в виде лекарства. В настоящее время разработано огромное количество различных медицинских препаратов, которые могут пополнить содержание серотонина (нейромедиаторов) – это антидепрессанты, транквилизаторы, нейролептики. Но дело в том, что выше перечисленные лекарства хорошо помогают когда речь идет о лечении сильно выраженных психических нарушений, когда речь идет о компенсации не 20 молекул нейромедиатора, а в десятки или сотни

раз больше. А когда речь идет о коррекции невротоподобных состояний, о коррекции малых доз, то это сделать крайне трудно. Во-первых надо добавить 14 молекул нейромедиатора в конкретное место, во-вторых рядом могут оказаться нормально работающие нейроны, которым либо совсем помощь не нужна, либо нужно другое количество. Этим объясняется большая трудность в подборе лекарств и их неоднозначное действие и побочные эффекты.

Второй способ – это восстановить запасы внутри нервной клетки, из которых и происходит синтез нейромедиаторов. Данный способ наиболее логичный, так как когда запасы необходимых веществ внутри нейронов восстановятся, то уже сама нервная клетка сделает столько молекул нейромедиаторов, сколько ей будет нужно.

Центр веры (о религии и атеизме)

Центр веры.

Всем известно о центре пищеварения. Элементы пищеварительного центра находятся в разных отделах центральной нервной системы: в продолговатом мозге, в спинном мозге, в гипоталамусе, в коре больших полушарий. Несколько слов о его работе. Если снижается уровень глюкозы в крови, то специальные датчики-рецепторы, которые находятся в кровеносных сосудах улавливают снижение уровня глюкозы и передают сигналы в пищеварительный центр, в мозг, в центральную нервную систему, в наше сознание, там возникает возбуждение центра пищеварения и мы понимаем, что проголодались. Если мы не будем в этот момент принимать пищу, то уровень глюкозы в крови продолжает снижаться и сигналов в мозг поступает больше. Если мы так же не будем принимать пищу, то уровень глюкозы еще больше снизится и сигналы в мозг будут еще сильнее и может наступить момент, когда мы уже не сможем не о чем думать кроме еды. У нас начнут появляться в голове мысли о том, как бы поесть, куда бы сходить и не только мысли, но мы начнем совершать действия, будем двигать ногами и руками в сторону мест, где можно будет поесть. Это происходит потому, что возбуждение из центра пищеварения начинает распространяться на соседние нервные клетки и зона возбуждения расширяется.

Чем сильнее голод, тем больше зона возбуждения, тем большие слои мозга вовлекаются в процесс и поэтому нас уже меньше начинает интересовать что либо, а все сильнее начинают одолевать мысли о еде. Например, если студент находится на занятиях в учебном заведении, то при сильном голоде он все меньше интересуется тем, о чем рассказывает преподаватель и все сильнее думает о том, чем бы перекусить. Далее. Когда мы, наконец то поедим после длительного голодания, уровень глюкозы в крови повышается и сигналы возбуждения в нервной системе сменяются на торможение. Чем сильнее было возбуждение, тем сильнее наступает торможение. Поэтому, наш студент, который терпел голод слушая лекции преподавателя и надеялся, что когда придет домой планируя что-то почитать, выучить, подготовиться к зачету после того, как сытно поест, начинает засыпать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.