

ABSRTACT

The study is proving the thesis that historically many of the provisions underpinned modern health psychology, both theoretical and practical, originate in the depths of the Eastern tradition, where the decisive role belongs to Indo-Tibetan medicine: Ayurveda, Zhud-shi and Yoga. According to these teachings, maintaining mental and somatic balance as well as achieving harmony of mental and physical is a prerequisite of health and well-being.

The book offers a compelling account of how the first ideas about a healthy personality and factors conditioning its development were outlined in the late XIX — early XX century in the works of prominent Russian scientists, psychologists and psychiatrists S. C. Korsakov, I. A. Sikorsky, V. M. Bekhterev.

The features of the formation of Russian and Western health psychology are also in the focus of the study.

This textbook is a supplement to the lecture courses “Health Psychology” and “History of Psychology”.

Intended for bachelors, masters, and PhD students of psychology departments, and may also be of interest to practical psychologists and researchers involved in the development of problems in health psychology.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	10
ЧАСТЬ I. ВОСТОЧНАЯ ТРАДИЦИЯ	15
Глава 1. Психология аюрведы	16
1.1. Аюрведа: наука жизни	16
1.2. Аюрведическая психосоматика	19
1.3. Индо-тибетская медицина о здоровом образе жизни	28
1.4. Психосоматические типы	30
Глава 2. Психология йоги	34
2.1. Йога: наука о здоровье	34
2.2. Психическая саморегуляция	43
2.2.1. Самоконтроль	43
2.2.2. Медитация	67
2.2.3. Визуализация	67
2.2.4. Психическое самоуправление, психическая саморегуляция, самоконтроль: соотношение понятий	69
2.3. Феномен энергии и здоровье	77
ЧАСТЬ II. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ	87
Глава 3. У истоков: вторая половина XIX — начало XX века	88
Глава 4. Сергей Сергеевич Корсаков (1854–1900)	96
4.1. С. С. Корсаков как ученый	97
4.2. С. С. Корсаков о психическом здоровье личности	98
4.3. Роль С. С. Корсакова в профилактике психических болезней	104
4.4. С. С. Корсаков как общественный деятель	109
Глава 5. Иван Алексеевич Сикорский (1842–1918)	113
5.1. И. А. Сикорский как ученый	114
5.2. И. А. Сикорский о психическом здоровье ребенка	124
5.3. И. А. Сикорский о гармоничном развитии личности	133
5.4. И. А. Сикорский как общественный деятель	138

Глава 6. Владимир Михайлович Бехтерев (1857–1927)	143
6.1. В. М. Бехтерев как ученый	144
6.2. Концепция здоровой личности	148
6.3. Энергетический потенциал человека.	158
Глава 7. Психология здоровья как научное направление.	162
7.1. Определение и задачи исследования.	162
7.2. Здоровье как системное понятие	173
7.3. Отношение к здоровью	181
7.3.1. Критерии здоровья	200
7.3.2. Барьеры здорового поведения	211
7.4. Здоровый образ жизни: к истории вопроса	216
7.5. Психическое самоуправление и здоровье личности.	235
7.6. Психолог здоровья	250
ЧАСТЬ III. ЗАПАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ	271
Глава 8. Этапы становления	272
Глава 9. Представления о здоровой личности в западной психологии	282
Глава 10. Роль восточной традиции в становлении западной психологии здоровья	296

TABLE OF CONTENTS

<i>Foreword</i>	13
PART I. EASTERN TRADITION	15
Chapter 1. Psychology of Ayurveda	16
1.1. Ayurveda: the Science of Life	16
1.2. Ayurvedic Psychosomatics.....	19
1.3. Indo-Tibetan Medicine about a Healthy Lifestyle	28
1.4. Psychosomatic Types	30
Chapter 2. Psychology of Yoga	34
2.1. Yoga: the Science of Health	34
2.2. Mental Self-Regulation	43
2.2.1. Self-Control.....	43
2.2.2. Meditation.....	67
2.2.3. Visualization	67
2.2.4. Mental Self-Management, Mental Self-Regulation, Self-Control: Correlation of Concepts	69
2.3. The Phenomenon of Energy and Health	77
PART II. HEALTH PSYCHOLOGY IN RUSSIA	87
Chapter 3. At the Origins: Second Half of the 19th – Beginning of the 20th Century	88
Chapter 4. Sergei Sergeevich Korsakov (1854–1900)	96
4.1. S. S. Korsakov as a Scientist	97
4.2. S. S. Korsakov on the Mental Health of the Individual	98
4.3. The Role of S. S. Korsakov in the Prevention of Mental Illnesses	104
4.4. S. S. Korsakov as a Public Figure	109
Chapter 5. Ivan Alekseevich Sikorsky (1842–1918).	113
5.1. I. A. Sikorsky as a Scientist	114
5.2. I. A. Sikorsky on the Mental Health of the Child.....	124
5.3. I. A. Sikorsky on the Harmonious Personality Development personality.....	133
5.4. I. A. Sikorsky as a Public Figure	138

Chapter 6. Vladimir Mikhailovich Bekhterev (1857–1927)	143
6.1. V. M. Bekhterev as a Scientist	144
6.2. Concept of a Healthy Personality	148
6.3. Human Energy Potential	158
Chapter 7. Health Psychology as a Research Field	162
7.1. Definition and Research Objectives	162
7.2. Health as a Systemic Concept	173
7.3. Health Attitudes	181
7.3.1. Health Criteria	200
7.3.2. Barriers to Healthy Behavior	211
7.4. Healthy Lifestyle: to the History of the Issue	216
7.5. Mental Self-Management and Personal Health	235
7.6. Health Psychologist	250
PART III. WESTERN HEALTH PSYCHOLOGY	271
Chapter 8. Stages of Formation	272
Chapter 9. Conceptions of a Healthy Personality in Western Psychology	282
Chapter 10. The Role of Eastern Tradition Development of Western Health Psychology	296

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здоровье — это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека, определяющий фактор его жизнеспособности. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, утрату профессиональной дееспособности, вынужденную коррекцию планов на будущее. Оно представляет собой весьма сложный, системный по своей сущности феномен, который имеет специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях рассмотрения. Проблема здоровья находится в центре внимания медицинских наук. Вместе с тем ее различные аспекты обсуждаются также в рамках философии, педагогики, социологии, экологии и ряда других научных дисциплин. Среди них одно из ведущих мест с конца 80-х годов XX века занимает психология здоровья.

Как научное направление психология здоровья занимает одну из приоритетных позиций в решении общегосударственной задачи по развитию и воспитанию здоровой нации. Сегодня это перспективная, быстро развивающаяся область знания, которая предполагает специальную подготовку психологов для практической работы в этом направлении. Главный акцент в этой области знания делается на изначальном формировании здоровой психики и поддержании ее функционирования в таком качестве на жизненном пути человека. В стратегическом плане

принципиально большего эффекта следует ожидать, если сосредоточить необходимые усилия на предотвращении самих причин, которые приводят к психическим заболеваниям. Задачу психологического обеспечения здоровья следует решать последовательно и применительно ко всем этапам жизненного пути человека.

Если профилактика здоровья и укрепление защитных сил организма с давних пор находятся в сфере внимания медицинской науки, то наши знания о сущности и путях обеспечения психического здоровья личности пока еще нельзя признать удовлетворительными. В несопоставимо большем объеме мы располагаем представлениями о разнообразии известных на сегодня видов нездоровья, связанных с теми или иными нарушениями в психическом статусе личности.

В психологии здоровья в России наметились определенные линии развития, которые включают в себя опыт теоретических и эмпирических исследований. К ним следует отнести: феномен отношения к здоровью; психологические основы здорового образа жизни; выявление состава и раскрытие содержания критериев психического и социального здоровья; барьеры здорового поведения; гендерный фактор в психологии здоровья. Психологическое обеспечение здоровья находит свое практическое решение в разработке конкретных тем, составляющих содержание онтогенеза. Речь идет об улучшении условий формирования, укрепления и сохранения психического здоровья; культуре здоровья детей раннего и дошкольного возраста; о здоровьесберегающих принципах и технологиях в школьной образовательной среде; о психологическом статусе здоровой семьи; психологическом обеспечении профессионального здоровья; профилактике старения и психологических факторах долголетия. Базовой составляющей психического здоровья личности является ее приверженность духовно-нравственным ценностям.

Воспитание здоровой личности, созидание в целом здорового общества немислимо без активной и содержательной включенности в этот процесс со стороны государства. С особенной остротой и тревогой о его роли речь шла в публикациях и публичных выступлениях академика В. М. Бехтерева. «Только в том случае народ будет здоровым, — говорил он, — если за обеспечение физического и психического здоровья людей государство возьмет на себя ответственность. Под его контролем и при непосредственном участии должны проводиться в жизнь мероприятия по профилактике психических заболеваний, охране здоровья». Психология здоровья ставит перед современным обществом необходимость пересмотра в нем сложившихся, но не оправдавших себя традиций — в сфере культуры и искусства, средств массовой информации, воспитания и образования, профессиональной занятости, организации досуга и отдыха, пищевого поведения, необходимость отказа от диктата потребительской философии и обретения веры в приоритет духовного начала.

В настоящее время курс по психологии здоровья читается во многих университетах в нашей стране. Его включенность в учебный процесс высших учебных заведений будет возрастать, как, впрочем, и сама обусловленная практическими нуждами потребность в подготовке соответствующих специалистов — психологов здоровья. Перед выпускниками, прошедшими обучение по образовательной программе в рамках специализации «Психология здоровья», открывается возможность применять полученные знания и решать профессиональные задачи в учреждениях здравоохранения, образования, социальной помощи населению, в сфере управления, производства и бизнеса.

Профессор Г. С. Никифоров

FOREWORD

Health is an indispensable condition for one's active and normal livelihoods, a determining factor of his or her vitality. Serious disorders in this sphere entail changes in the habitual lifestyle, the normal patterns of relations with the world, loss of professional capacity, and induced revisions of plans for the future. It is a very complex, systemic in its essence phenomenon, which has a specific manifestation considered at the physical, psychological and social levels. The health problem is in the focus of medical sciences. At the same time, its various aspects are also discussed within the framework of philosophy, pedagogy, sociology, ecology and a number of other scientific disciplines. Since the late 1980s, health psychology has occupied one of the leading places among them.

Health psychology as a research field is of primary importance in solving the state task of development and education of a healthy nation. Today it is a promising and rapidly developing field of knowledge, which implies special training of psychologists for practical work. The main emphasis here is placed on the initial shaping of a healthy psyche and maintaining its high-quality level functioning through one's life journey. Strategically, if the necessary efforts are focused on preventing the very causes that lead to mental disorders, an essentially greater effect should be expected. The task of psychological health promotion should be addressed consistently and in relation to all stages of a person's life course.

Though health promotion and disease prevention have long been in the focus of medical sciences, our knowledge of the essence and ways of ensuring mental health of the individual cannot yet be found to be satisfactory. We have incomparably more ideas about the variety of types of ill-health known to date, associated with certain violations in the mental status of the individual.

In health psychology in Russia, certain lines of development, including the experience of theoretical and empirical research, has been outlined. They incorporate the phenomenon of attitudes to health; psychological foundations of a healthy lifestyle; identification and disclosure of the criteria of mental and social health;

barriers to healthy behavior; gender factor in health psychology. To provide health from the psychological perspective means to find practical solution in elaborating specific issues that make up the content of ontogenesis. It is about improving the conditions of shaping, strengthening and preservation of mental health; health culture of early and preschool children; health-saving principles and technologies in the school educational environment; psychological status of a healthy family; psychological support of professional health; prevention of aging and psychological factors of longevity. The basic component of mental health of an individual is his/her commitment to spiritual and moral values.

Education of a healthy personality, creation of a healthy society as a whole cannot be imagined without active and meaningful involvement of the state. Academician V. M. Bekhterev's publications and public speeches were especially acute and alarming about its role. "Only in that case the people will be healthy," he said, "if the state takes responsibility for ensuring physical and mental health of people. Under its control and direct participation should be carried out in life measures to prevent mental illness, health protection". Health psychology puts forward the need for the society to revise its long-standing traditions, that haven't though been justified — in the field of culture and art, media, upbringing and education, professional employment, leisure and recreation, nutritional behavior, the need to reject the dictates of consumer philosophy and to gain faith in the primacy of the spirituality.

Nowadays, the course on health psychology is taught in many universities in our country. Its introducing to the university's training curriculum will be getting wider, as well as the practical need for the training of relevant specialists — health psychologists. Graduates who have completed the educational program within the specialization "Health Psychology" have the opportunity to apply the acquired knowledge and solve professional problems in health care and educational institutions, social assistance services, in the field of management, production and business.

Professor G. S. Nikiforov

ЧАСТЬ I
ВОСТОЧНАЯ ТРАДИЦИЯ

ГЛАВА 1.

ПСИХОЛОГИЯ АЮРВЕДЫ

1.1. АЮРВЕДА: НАУКА ЖИЗНИ

Veda (с санскрита) — «знание», «мудрость». Это один из самых древних текстов в мире, первые письменные источники. Написаны более пяти тысяч лет до новой эры. Одна из наиболее распространенных гипотез заключается в том, что эти трактаты и знания, представленные в них, пришли в Индию от ариев, проживавших в Северном полушарии. Предполагается, что эта цивилизация погибла в результате столкновения астероида с Землей. Те сведения, которые оказались доступными для прочтения, весьма впечатляют высочайшим уровнем представленных в них научных знаний. Речь идет о космических путешествиях и летательных аппаратах, указаны скорость света, размеры атома, карта нашей галактики. Излагаются глубокие знания по астрономии, математике, биологии (эмбриологии в том числе), медицине, целебным свойствам растений. Подробно рассматриваются феномен энергии и полевая структура человека*.

Аюрведа относится к области медицинских знаний в Ведах. В период с XV века до н. э. по VII век н. э. она уже была основой официальной государственной медицины в Индии. Слово «аюрведа» в переводе с санскрита образовано из двух корней: «аюс» означает «жизнь», а «веда» — «знание» или «наука», что в буквальном переводе звучит как «наука жизни».

* Никифоров Г. С. Психология здоровья: Восточная традиция. СПб.: Издательство СПбГУ, 2019.

Аюрведа включает в себя следующие отрасли медицины: педиатрию, гинекологию, акушерство, офтальмологию, фармакологию, гериатрию, оториноларингологию, общую медицину, хирургию, психиатрию. Избавление от телесных недугов не рассматривается в аюрведе как конечная цель. Она представляет собой скорее систему оздоровления, а не науку лечения, поэтому и основной принцип аюрведы заключается в том, чтобы дать самому человеку возможность оздоровить себя.

Диагностический арсенал аюрведы достаточно нетрадиционен. Подготовленный в этой области специалист способен выявлять наличие и характер протекания патологических процессов в организме, используя помимо биохимических и инструментальных средств показатели пульса, осмотр языка, лица, ногтей и губ, принимая во внимание также выражение глаз, цвет кожи, особенности голоса. Пациента расспрашивают об ощущениях после принятия пищи и в целом об особенностях пищевого поведения, его настроения, наклонностях, особенностях образа жизни, режиме труда, режиме сна и отдыха. Принимается во внимание физическая природа пациента: вес, рост, качество тканей, их плотность и прочность. В аюрведической терапии используются только природные, натуральные средства: растения, минералы, металлы. Не применяются химические синтезированные лекарственные препараты.

Главная отличительная особенность аюрведы заключается в том, что здоровье и недуг трактуются в ней с целостной или, как принято говорить в настоящее время, с системной, холистической точки зрения. Она подходит к человеку как к единому целому, обращая основное внимание не на части, а на общее состояние организма, присущие ему особенности, рассматривая человека в единстве с окружающим его миром как открытую систему. Надо устранить не только симптом и саму болезнь, но и породившую их причину. В этом

отличие аюрведы от современной медицины. На основе целостного подхода формируется стратегия оздоровления, вносятся необходимые коррективы в образ жизни, сложившиеся привычки, предпочтения в еде и т.д. Даются необходимые лекарства. В основе этой концепции лежит строго индивидуальный подход к пациенту.

Аюрведа предоставляет каждому человеку необходимые знания, с помощью которых он способен научиться слушать язык своего тела и правильно понимать те сигналы, которые посылают ему органы чувств, и в соответствии с ними выстраивать должное поведение в интересах собственного здоровья. Она исходит из того, что тип конституции каждого человека имеет свои особенности, которые необходимо учитывать как при исцелении больного организма, так и в подборе индивидуально ориентированных рекомендаций о здоровом образе жизни.

1.2. АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ПСИХОСОМАТИКА

Аюрведическая наука учит тому, что в гармонии тела и духа, в служении высшим идеалам состоит смысл человеческого существования; что психика влияет на состояние организма; что одно из определяющих условий здоровья заключается в поддержании психического и соматического равновесия. В аюрведе подробно описываются причины недугов, обусловленные психическим состоянием человека: его мысли, эмоции и поступки. Можно сделать вывод, что в аюрведе уже были заложены основы психосоматического существования человека. Аюрведические исследования позволили говорить о причинно-следственных связях между теми или иными психологическими факторами и обусловленными ими видами заболеваний.

Психологические причины болезней

Апатия приводит к потере аппетита, гастритам, понижению артериального давления, сахарному диабету.

Агрессивность вызывает повышение артериального давления, язвенные болезни.

Беспокойство является причиной болезни сердца, нарушений сна, кожных болезней.

Гневливость порождает заболевания печени, желчного пузыря, бессонницу, гастрит с повышенной кислотностью.

Гордость — причина болезни крови, дисфункции гипофиза.

Длительное переживание горя, неудачи приводит к аритмии сердца, диабету.

Жадность вызывает ожирение, бессонницу, гепатит, артриты, ревматизм, тромбоз кровеносных сосудов, анемию, атеросклероз, заболевания почек.

Жестокость является причиной астмы, бронхитов, онкологических болезней, эпилепсии, гастритов.

Зависть — причина бессонницы, болезни сердца, онкологии, гастрита, дисбактериоза, стенокардии, у женщин — эрозии шейки матки, у мужчин — простатита, различных психических болезней.

Лень приводит к потере аппетита, пониженному артериальному давлению, гастриту с пониженной кислотностью, грыже, геморрою, запорам.

Ненависть является причиной бородавок, ангины, онкологии, инфекционных заболеваний, эпилепсии, ишемической болезни сердца, заболеваний желчного пузыря, холецистита, инсульта.

Неумение радоваться жизни ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Ненависть к себе порождает булимию, анемию, гипогликемию (понижение уровня глюкозы в крови), несварение.

Нежелание познавать себя приводит к проблемам со зрением и слухом.

Негативное отношение к жизни ведет к подверженности вирусным заболеваниям типа гриппа и герпеса.

Низкая самооценка приводит к заболеваниям кожи, воспалениям вен.

Обидчивость является причиной сахарного диабета, артритов, бессонницы, цистита, ишемической болезни сердца.

Пессимизм — причина радикулита, понижения артериального давления, гипофункции щитовидной железы, туберкулезов.

Печаль вызывает анемию, несварение, туберкулез, болезни сердца, анорексию, язву, дерматиты, истощение жизненной силы, возникновение опухолей, лихорадку с признаками возбуждения.

Постоянные вспышки ярости и гнева приводят к болезням печени, сердца, расстройству нервной системы, к заболеваниям селезенки, к бессоннице.

Похоть порождает ослабление иммунной системы, остеопороз, сосудистые кризы, миокардит.

Раздражительность приводит к ослаблению иммунной системы, к заболеванию щитовидной железы и надпочечников, к приступам гипогликемии, к болезням нервной системы, гастритам, бронхитам.

Страх вызывает циститы, потерю аппетита, мигрени, бессонницу, астму, гепатит, кожные болезни, нарушение работы пищеварительного тракта, диарею, заболевания сердца, рак желудка, язвенные заболевания.

Стремление осуждать других приводит к заболеваниям селезенки, атеросклерозу.

Эмоциональный голод — причина заболеваний надпочечников.

Современная официальная медицина относит к числу психосоматических, то есть берущих начало в психической дисгармонии, около 80% всех заболеваний. Аюрведа, чей уникальный опыт все шире переносится в практику современного врачевания, исходит в своем учении, подчеркнем еще раз,

из следующего кардинального тезиса: в основе здоровой психики лежит равновесие духа, которое, в сочетании со здоровьем тела, надо ценить и охранять превыше всего. Активное содействие человеку в достижении гармонии психического и телесного здоровья как раз и является одной из главных задач, которую ставит перед собой сегодня психология здоровья.

На заболевание организма психика человека реагирует по-разному. Наихудший вариант, особенно в случае серьезного заболевания, — это психологическая капитуляция перед ним. Такая позиция только усугубляет течение болезни, содействует ее разрастанию. Вместе с тем хорошо известно, что здоровая психика способна благотворно влиять на функции заболевшего организма. Психическая стойкость человека, сила его духа, самовнушения и воли могут стать надежной опорой в борьбе с развившимся недугом и преодолении болезни тела.

Из глубокой древности известно, например, что нередко болезни тела проистекают от мыслей, их содержания, иначе говоря, состояние тела и мысли взаимосвязаны. Мысль, утверждающая здоровье, оздоравливающе действует на весь организм, и наоборот. Мысли негативные, разбросанные, неуверенные, наполненные злобой и ненавистью, оказывают разрушающее воздействие на состояние органов физического тела.

- Немало уже проведенных исследований показали, что свойства личности являются важнейшим фактором, влияющим на здоровье. Обобщая данные многих авторов, В. Н. Гарбузов группирует черты личности, определяющие различные психосоматические заболевания* решительным, активным, но при этом чрезвычайно честолюбивым, склонным брать на себя слишком много; чрезмерно и напряженно работающим; отличающимся

* *Гарбузов В. Н.* Человек, жизнь, здоровье (древние и новые каноны медицины). СПб.: Комплект, 1995 (Целительные силы).

повышенным чувством ответственности, долга; сверх-требовательным к себе;

- добросовестным до педантичности, прямолинейным, бескомпромиссным, болезненно реагирующим на оценку себя со стороны окружающих;
- предрасположенным к застреванию на отрицательных эмоциях, к стремлению во всем обвинять себя, сдержанных до скрытности, жестко контролирующим свои эмоции вплоть до их подавления;
- трудно приспособляющимся к быстро изменяющимся условиям жизни; нестойким в отношении неприятностей, неудач, агрессии со стороны других, крайне ранимым, тревожным и мнительным, склонным во всем уступать другим;
- неспособным выразить в словах свои эмоции, желания, претензии; не обладающим способностью глубоко осмыслить свое положение.

Автор выделил также «психосоматический профиль», то есть те личностные характеристики, которые присущи людям, идущим по пути к психосоматической патологии. Это:

- ущемленность чувства собственного достоинства;
- эгоцентричность (эгоизм);
- сужение интересов (однобокость устремлений, переживаний);
- тенденция к фанатизму (в том числе религиозному или политическому);
- чрезмерная напряженность притязаний;
- несоответствие притязаний возможностям;
- агрессивность;

- постоянная демонстрация сверхмужественности, «суперменства», особенно если в действительности человек этими качествами не обладает;
- истероидность, когда все на надрыве, все с перехлестом и ожесточением*.

Выявились и некоторые типы личности, предрасположенные к заболеваниям определенного вида. На начальном этапе становления западной психосоматической медицины их обозначили с помощью аббревиатуры. В этом плане хорошо известен так называемый тип личности «А», подверженный сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, повышенное артериальное давление, стенокардия). Как показывают результаты проведенных исследований, среди людей такого типа преобладают мужчины.

Представителям этого типа могут быть присущи: амбициозность; завышенное честолюбие; эгоцентричность; склонность к конфликтности; озабоченность собственной самооценкой (причем она у них далеко не всегда адекватная); повышенная тревожность; взрывной темперамент. Они демонстрируют жесткий, агрессивный стиль поведения и ведут стрессовый образ жизни.

В сфере общения они отличаются высокой экстраверсией, но при этом обычно плохо контактируют с другими людьми; это часто быстро говорящие и нетерпеливо слушающие люди, перебивающие собеседника; в споре, как правило, не пытаются понять оппонента, отстаивая свои позиции; категоричны в своих ответах и оценках; им присущи напряженность мимики и повышенная двигательная активность; для них настоящей мукой является стояние в очередях, выполнение неинтересной работы, чтение иностранных книг.

* *Гарбузов В. Н.* Человек, жизнь, здоровье (древние и новые каноны медицины). СПб.: Комплект, 1995 (Целительные силы).

В профессиональной деятельности их отличает постоянная нацеленность на успех, на соревновательность и конкурентную борьбу. В профессии это «люди-победители». Они стремятся все делать в ускоренном темпе (по принципу «время не ждет»), но при этом нередко испытывают дефицит времени, распыляя силы и берясь сразу за решение нескольких задач. На неудачи реагируют остро, бурно, агрессивно. Они плохо видят возможности для собственной самореализации вне профессиональных рамок.

У людей, противоположных по своему складу личности типу «А» (их относят к типу «В»), вероятность сердечных заболеваний в шесть раз меньше, в том числе они являются иммунными к ишемической болезни сердца. Это неагрессивные, не ощущающие бега времени люди, не склонные к соревнованию, спокойные, неспешные и умеющие расслабиться. Они взвешенно смотрят на то, когда и в какой степени им следует включаться в работу. По какой-то причине они тоже покинут этот мир, но эта причина, как правило, не будет связана с сердечным заболеванием.

Можно назвать еще один тип личности, особо подверженный онкологическим заболеваниям (тип «С»). Чаще всего это люди, не предрасположенные к внешнему проявлению своей эмоциональной сферы, в том числе реакций раздражения и гнева. Испытывая сильные чувства, они редко показывают их, загоняя переживания внутрь себя, поддаваясь при этом ощущениям страха, беспомощности, безнадежности. Они высоко чувствительны к стрессу, но при этом мало способны к разрядке негативных эмоций, снятию напряжения. Этих людей отличает уступчивость, подчиненность, неуверенность в себе и терпеливость. Их может вывести из равновесия наличие таких межличностных проблем, как зависть и конкуренция, они легко теряют надежду, становятся беспомощными, впадают в депрессию. Известно, что $\frac{3}{4}$ раковых больных заболевают во время кризисных периодов жизни. Люди, предрасположенные

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru