

**Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины
им. А.М. Никифорова МЧС России**

**ВЕСТНИК
ПСИХОТЕРАПИИ**

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Главный редактор В.Ю. Рыбников

№ 36 (41)

Санкт-Петербург
2010

Редакционная коллегия

В.И. ЕВДОКИМОВ (Москва); С.Г. ГРИГОРЬЕВ (Санкт-Петербург);
Р. МИЗЕРЕНЕ (Паланга); В.А. МИЛЬЧАКОВА (Санкт-Петербург);
В.Ю. РЫБНИКОВ (Санкт-Петербург)

Редакционный совет

С.С. АЛЕКСАНИН (Санкт-Петербург); А.А. АЛЕКСАНДРОВ (Санкт-Петербург); Г.В. АХМЕТЖАНОВА (Тольятти); Г.И. ГРИГОРЬЕВ (Санкт-Петербург); О.Ф. ЕРЫШЕВ (Санкт-Петербург); Б.Д. КАРВАСАРСКИЙ (Санкт-Петербург); В.И. КУРПАТОВ (Санкт-Петербург); И.Б. ЛЕБЕДЕВ (Москва); С.В. ЛИТВИНЦЕВ (Санкт-Петербург); Н.Г. НЕЗНАНОВ (Санкт-Петербург); Г.С. НИКИФОРОВ (Санкт-Петербург); М.М. РЕШЕТНИКОВ (Санкт-Петербург); В.К. ШАМРЕЙ (Санкт-Петербург)

Адрес редакции:

194352, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д. 11
Телефон: (812) 513-67-97

ВЕСТНИК ПСИХОТЕРАПИИ

Научно-практический журнал

- © Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова МЧС России, 2010
- © Международный институт резервных возможностей человека, 2010

**A.M. Nikiforova All-Russian Centre of Emergency and Radiation
Medicine of the EMERCOM of Russia**

**BULLETIN OF
PSYCHOTHERAPY**

RESEARCH & CLINICAL PRACTICE JOURNAL

EDITOR-IN-CHIEF V.YU. RYBNIKOV

N 36 (41)

St. Petersburg
2010

Editorial Board

V.I. EVDOKIMOV (Moscow); S.G. GRIGORJEV (St. Petersburg);
R. MISERENE (Palanga); V.A. MILCHAKOVA (St. Petersburg);
V.YU. RYBNIKOV (St. Petersburg)

Editorial Council

S.S. ALEKSANIN (St. Petersburg); A.A. ALEKSANDROV (St. Petersburg);
G.V. AKHMETZHANOVA (Togliatti); G.I. GRIGORJEV (St. Petersburg);
O.F. ERY SHEV (St. Petersburg); B.D. KARVASARSKY (St. Petersburg);
V.I. KURPATO V (St. Petersburg); I.B. LEBEDEV (Moscow); S.V. LITVINTSEV
(St. Petersburg); N.G. NEZNANOV (St. Petersburg); G.S. NIKIFOROV
(St. Petersburg); M.M. RESHETNIKOV (St. Petersburg); V.K. SHAMREY
(St. Petersburg)

For correspondence:

11, Pridorozhnaya alley
194352, St. Petersburg, Russia
Phone: (812) 513-67-97

BULLETIN OF PSYCHOTHERAPY

Research & clinical practice journal

© (A.M. Nikiforova All-Russian Centre of Emergency
and Radiation Medicine of the EMERCOM of Russia), 2010
© (International Institute of Human Potential Abilities), 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХИАТРИЯ

<i>Александров А.А.</i> Интегративные аспекты патогенетической психотерапии	7
<i>Забылина Н.А., Полторац С.В.</i> Сравнительная эффективность фармакотерапии и комбинированной терапии больных со смешанным тревожным и депрессивным расстройством невротической природы	16

МЕДИЦИНСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

<i>Семёнов С.П., Чернявский В.А.</i> Энерджайзинг	22
<i>Воробьев В.М.</i> Профилактика пограничных нервно-психических расстройств посредством структурирования времени	38
<i>Платонова Т.В.</i> О взаимосвязях биологических, психологических и социальных компонентов здорового образа жизни	49
<i>Евдокимов В.И., Натарова А.А., Хмелинина Н.В.</i> Дискриминантная модель оценки профессионального выгорания у средних медицинских работников	54

НАРКОЛОГИЯ

<i>Маюров А.Н., Кривоногов В.П.</i> Закономерности формирования трезвости, или наука о собриологии	63
<i>Цыганков В.А., Григорьев Г.И., Мизерене Р.</i> Духовно ориентированная реабилитационная программа «Лествица трезвения»	86

НАУКОВЕДЕНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

<i>Евдокимов В.И.</i> Библиографический указатель книг по психотерапии, психологической коррекции, опубликованных на русском языке в 2009 г.	98
Юбилейные даты	140
Рефераты	142
Сведения об авторах	149
Информация о журнале	151

CONTENTS

PSYCHOTHERAPY AND PSYCHIATRY

<i>Aleksandrov A.A.</i> Integrative aspects of pathogenetic psychotherapy	7
<i>Zabylina N.A., Poltorak S.V.</i> Comparative effectiveness of pharmacotherapy and combined treatment of patients with mixed anxiety-depressive disorder of neurotic nature	16

MEDICAL AND SOCIAL PSYCHOLOGY

<i>Semenov S.P., Chernyavsky V.A.</i> Energizing	22
<i>Vorobiev V.M.</i> Prevention of borderline neuropsychic disorders by means of time structuring	38
<i>Platonova T.V.</i> On relationships of biological, psychological, and social components of healthy lifestyle	49
<i>Evdokimov V.I., Natarova A.A., Khmelina N.V.</i> Discriminant models for assessment of professional burning-out in nurses	54

NARCOLOGY

<i>Mayurov A.N., Krivonogov V.P.</i> Patterns of sobriety formation or sobriology	63
<i>Tsygankov V.A., Grigoriev G.I., Mizerene R.</i> The Sobering Stairs spirit-oriented rehabilitation program	86

SOCIOLOGY OF SCIENCE, RESEARCH STUDY ARRANGEMENT

<i>Evdokimov V.I.</i> Bibliographic index of books on psychotherapy, corrective psychology published in 2009 in Russian language	98
Jubilees	140
Abstracts	142
Information about authors	149
Information about the Journal	151

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХИАТРИЯ

УДК 615.851 : 159.964.2

А.А. Александров

ИНТЕГРАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПАТОГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования

Введение

Идеи разработки интегративных аспектов патогенетической психотерапии появились в самом начале 1990-х гг. на волне общественно-политического движения за интеграцию новой России в европейское экономическое, культурное, научное сообщество. Эти годы были отмечены стремлением к интеграции с новыми методами и направлениями западной психотерапии. В то же время мы входили в Европу не с пустыми руками, а с таким оригинальным имеющим солидную научную основу в виде «психологии отношений» и представляющим собой альтернативу классическому психоанализу методом, как патогенетическая психотерапия. Мы стремились к дальнейшему развитию нашего метода, который до той поры развивался «в стороне» от мировой психотерапии, с привлечением современных эффективных технических процедур. Годы эти, конечно, не прошли даром. Изучение теории и методов западной психотерапии позволило нам более точно определить место нашего метода в современной психотерапии, лучше увидеть его слабые стороны и в то же время более глубоко оценить его достоинства и преимущества в сравнении с западными методами.

К сожалению, в последнее время обнаруживается тенденция к недостаточно обоснованному внедрению в патогенетическую психотерапию методик из других психотерапевтических подходов с целью создания «интегративных моделей» под благовидным предлогом «усиления ее эффективности». Такой подход дискредитирует метод, ведет к его выхолащиванию, к размыванию границ и потере идентичности. Хочется верить, что время «интегративного бума» близится к концу и ему на смену приходит пора более вдумчивого и бережного отношения к нашему научному наследию.

Первые предварительные сообщения о разработке интегративных аспектов патогенетической психотерапии были опубликованы в 1992 г. в сборнике научных трудов «Интегративные аспекты современной психотерапии» [2], в котором в программных статьях Б.Д. Карвасарского, В.А. Ташлыкова, Г.Л. Исуринной были сформулированы основные принци-

пы интеграции различных методов современной психотерапии в систему личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии. В качестве руководства к действиям было принято следующее положение: «привлечение методов и технических приемов из других направлений психотерапии с целью решения задач личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии, таких как осознание психологических механизмов болезни, восстановление нарушенной системы отношений индивида, полноценности его личностного функционирования». Для решения этих задач нами были выбраны методы гештальт-терапии, некоторый опыт практического применения которых был к этому времени уже накоплен, и рационально-эмотивной терапии А. Эллиса. С течением времени более пристальное рассмотрение этих методов позволило точнее определиться с ответом на вопрос, в какой мере они соответствуют задачам патогенетической психотерапии.

1-я задача – осознание психологических механизмов болезни

Гештальт-терапия Ф. Перлза являет собой классический пример синтеза различных подходов. При рассмотрении этой модели достаточно явно проступают отдельные элементы из психоанализа, психодрамы, телесно-ориентированной психотерапии, дзен-буддизма. И вместе с тем, несмотря на узнаваемость отдельных элементов этого метода, он не воспринимается как эклектический «новодел», а являет собой целое, отдельные части которого подчинены общей цели – восстановлению равновесного состояния организма. Как будто в основание своего метода Ф. Перлз положил главную идею гештальт-психологии: «целое не сводится к сумме составляющих его элементов»! Возвращаясь к преамбуле статьи, заметим, что такая «интеграция», в результате которой рождается принципиально новый эффективный метод, не вызывает возражений. «Внедрение» же методов из одной системы в другую без достаточной оценки их «совместимости» грозит системе распадом.

Итак, что общего у патогенетической психотерапии, по сути своей психодинамической, с феноменологическим подходом гештальт-терапии? Ведь гештальт-терапия, в отличие от патогенетической психотерапии, не фокусируется на анализе истории жизни пациента, его проблем, внутренних конфликтов, симптомов. Она не является аналитической, психогенетической, причинной. Ее феноменологический подход предполагает концентрацию на «здесь и сейчас», поскольку неразрешенные конфликты, «незавершенные ситуации», хотя и связаны с прошлым, однако актуализируются «сейчас», во время психотерапевтического сеанса. Отсюда и специфическая направленность технических процедур – переживание и осознание в ситуации «здесь и сейчас».

Ф. Перлз на начальном этапе рассматривал свою деятельность как продолжение работы Зигмунда Фрейда и только затем стал исповедовать более независимый подход. Это дает основание некоторым исследователям включать Ф. Перлза в число «постфрейдистов» наряду с М. Клейн, Д. Уинникоттом, Х. Кохутом. Ф. Перлз считал, что его вклад в психологию личности лежит преимущественно в области практики психотерапии, а не создания теории. Мы позволим себе следующим образом раскрыть «тайную связь» гештальт-терапии с психоанализом. Усвоив идею гештальт-психологии о том, что потребности (гештальты) возникают в ситуации «здесь и сейчас» и осознаются по типу «ага-переживаний», Перлз отбросил анализ прошлого вместе с его интерпретациями и сосредоточил внимание пациента на осознании текущих переживаний и на том, как он сопротивляется этому осознанию (отсюда «что» и «как» важнее, чем «почему»). Целью гештальт-терапии становится «завершение незавершенных ситуаций» для освобождения подавленных эмоций. Именно в подавлении эмоций Перлз видел причину всех невротических расстройств. Рост личности и конечное освобождение от невроза происходят в процессе обретения способности ощущать и выражать эмоции. Гештальт-технику, изобретенную Перлзом, можно рассматривать как модификацию психоаналитической техники свободных ассоциаций. При этом, разумеется, он полностью исключил интерпретацию как противоречащую принципам феноменологического подхода. С технической стороны он «драматизировал» технику, привнес в нее элементы психодрамы. Из пассивного созерцателя свободных ассоциаций, лежащего на кушетке, пациент превращается в активного героя своей жизненной драмы. Свобода действий и активация творческой активности способствуют спонтанности, пробуждению сильных чувств и их вербализации. Перлз изменил роль психотерапевта, который теперь активно вмешивался в процесс ассоциирования, выполняя функции фрустратора и катализатора, помогая пациенту выходить из тупиковых ситуаций. Такое «ограничение свободы» свободных ассоциаций значительно снижает возможности пациента к «избеганию» столкновения с переживаниями и сокращает путь пациента к осознанию. Таким же творческим способом переработаны техники телесно-ориентированной психотерапии, которые применяются с конкретной целью – показать пациенту (конфронтация), как на телесном уровне выражается его психологическое сопротивление.

Таким образом, несмотря на концептуальные различия, цели патогенетической психотерапии и гештальт-терапии частично совпадают: это – осознание внутриличностного конфликта, согласно концепции патогенетической психотерапии, и осознание подавленных эмоций, «неоконченных дел» (осколков и фрагментов прошлых неразрешенных конфликтов), «противоположностей» (аналога конфликта) в понятиях гештальт-терапии. Это

дает нам возможность применять техники гештальт-терапии в процессе психогенетического анализа, прерывая по необходимости беседу-дискуссию (основной метод патогенетической психотерапии) и предлагая пациенту ту или иную гештальт-технику в целях осознания психологических механизмов болезни. В этом накоплен уже достаточный опыт, который в обобщенной форме изложен нами в статье «К вопросу о методах патогенетической психотерапии» в предшествующем выпуске данного журнала [1].

2-я задача – восстановление нарушенной системы отношений

Для решения этой задачи предполагалась интеграция методов когнитивно-ориентированной психотерапии, прежде всего рационально-эмотивной психотерапии А. Эллиса (РЭТ). Поначалу казалось, что теоретические разногласия могут быть преодолены в угоду практической целесообразности. Разве «иррациональные убеждения» А. Эллиса не суть «нарушенные отношения» по В.Н. Мясищеву? И если мы идентифицировали эти иррациональные убеждения, что мешает нам, согласно алгоритму РЭТ, приступить к их коррекции, применяя соответствующие когнитивные техники, решая тем самым основную задачу патогенетической психотерапии – «реконструкцию нарушенных отношений личности»? Однако теория оказалась настолько тесно связанной с терапевтическим методом, что отделить одно от другого оказалось невозможным. Итак, ряд исходных положений когнитивно-ориентированной психотерапии, касающихся представления о природе эмоциональных нарушений и способах их коррекции, вступает в явное противоречие с методом патогенетической психотерапии. Рассмотрим эту проблему детально.

Одно из главных отличий когнитивного подхода от психодинамического, который утверждает, что источник эмоционального расстройства лежит вне сознания человека, состоит в том, что «человек владеет ключом к пониманию эмоционального расстройства и его решению в рамках своего сознания» [6]. Когнитивный подход предполагает, что проблемы пациента вытекают из искажений реальности, основанных на его ошибочных представлениях, возникающих в результате неправильного научения в процессе когнитивного развития личности. Отсюда легко вывести формулу лечения: терапевт помогает пациенту отыскать искажения в мышлении и научиться альтернативным, более реалистичным способам формулирования своего опыта. По Эллису, в основе эмоциональных расстройств лежат «иррациональные убеждения», главным образом установки долженствования и перфекционизм. Оба эти понятия – «тиранию долженствования» и «перфекционизм» – ввела в психотерапевтический обиход К. Хорни в качестве структурных элементов невротической личности.

Психотерапия Эллиса сводится к «радикальному устранению долженствования, перфекционизма, грандиозности и нетерпимости» у пациентов [7]. Техники РЭТ направлены на то, чтобы логически опровергать иррациональные убеждения и показывать их несостоятельность на поведенческом уровне. По признанию А. Эллиса, РЭТ «не ориентирована на снятие симптома, а изначально задумана как способ побуждения человека к исследованию и изменению некоторых своих базальных ценностей – особенно тех, которые ведут к эмоциональным нарушениям». По определению Эллиса, РЭТ – это «когнитивно-аффективная бихевиоральная теория и практика психотерапии» [7].

В основе когнитивно-ориентированной психотерапии, так же как и поведенческой, лежит психологическая модель, основанная на «научении». «Эмоциональные нарушения» – это не неврозы в нашем клиническом понимании, это – тревожные или депрессивные реакции, которые, наряду с сексуальными отклонениями и расстройствами поведения, относят к так называемым «проблемам жизни». Согласно этой модели, понимание психогенеза не существенно для вызывания изменений в поведении, поэтому лечение, как и в поведенческой терапии, состоит в «многократном переосмыслении и многократно повторяющихся действиях, направленных на погашение иррациональных убеждений» [7]. Такая концепция эмоционального расстройства в корне отличается от концепции невроза в патогенетической психотерапии. Психологической модели когнитивно-ориентированной психотерапии противостоит медицинская, нозологическая модель патогенетической психотерапии, которая обращена к отдельному пациенту, учитывает своеобразие структуры его заболевания, сложное сочетание многочисленных биологических, психологических и социальных факторов в этиологии, патогенезе и динамике болезненного состояния. Невроз – это болезнь, а не психологическая проблема, но болезнь, в которой большую роль играет личность и психологические механизмы. Поэтому В.Н. Мясищев [3] и называл невроз болезнью личности. Чисто психологические концепции не могут решить проблемы неврозов, и А. Эллис признается, что РЭТ помогает в относительно легких случаях эмоциональных нарушений. Ее эффективность, по-видимому, связана с широким использованием групповой и поведенческой психотерапии.

В отличие от когнитивно-ориентированной психотерапии, патогенетическая психотерапия является конфликтцентрированным методом, хотя в работе над осознанием внутреннего психологического конфликта при анализе всех обстоятельств, приведших пациента к невротическому расстройству, она применяет техники рациональной психотерапии: «беседу-дискуссию», конфронтацию, сократовский диалог, когнитивный диспут, убеждение, разубеждение и др. [1].

Нам представляется целесообразным ввести в лексикон патогенетической психотерапии понятие «*психогенетического комплекса*», которое объединяет в себе специфичные для нее элементы психогенеза невроза. Этим термином удобно пользоваться в дидактических целях или при сопоставлении концепции патогенетической психотерапии с другими концепциями эмоциональных нарушений, например, противопоставляя «психогенетический комплекс» «когнитивной триаде» А. Бека. Составляющими этого комплекса являются следующие элементы:

1) ситуация и переживания, специфичные для конкретного пациента, затрагивающие особо значимые отношения личности. Специфичность патогенной ситуации и патогенных переживаний;

2) внутренний конфликт, вытекающий из противоречивых отношений, их несовместимости и столкновения с жизненными требованиями;

3) невозможность конструктивного решения конфликта в силу нарушения значимых отношений личности;

4) аффективная переработка трудной ситуации и иррациональный, субъективный способ разрешения конфликта, приводящие к дезорганизации личности и невротическому расстройству.

В РЭТ техники когнитивной терапии применяются для опровержения иррациональных убеждений, идентифицированных в процессе анализа личности пациента, вне связи с «психогенетическим комплексом». Согласно же концепции патогенетической психотерапии, сами по себе нарушенные отношения не приводят к неврозу, а являются только предпосылкой для его возникновения. Невроз – это результат внутреннего конфликта, который разыгрывается в сфере значимых жизненных отношений и который не может быть разрешен рационально личностью в силу особенностей ее системы отношений. Процесс осознания пациентом внутреннего конфликта и прежде всего осознания собственной роли в возникновении патогенной ситуации происходит параллельно с процессом познания самого себя, анализа и критической переоценки своих поступков и поведения, тех особенностей личности, которые не позволяли конструктивно решить конфликт. Таким образом, реконструкция нарушенных отношений осуществляется в процессе осознания всех элементов «психогенетического комплекса».

Возникает вопрос, какую, собственно, роль в патогенезе невроза могут играть описанные А. Эллисом иррациональные убеждения, являются ли они патогенными, можно ли их рассматривать в качестве эквивалентов «нарушенных отношений»? Эллис отмечает, что самого по себе наличия даже очень завышенных требований к себе или к другим, даже их чрезвычайной обобщенности, в силу которой негативно оценивается не поступок, а личность как таковая, все еще недостаточно, чтобы привести к эмоцио-

нальному расстройству; эти же факторы способны мобилизовать человека в экстремальных условиях к дальнейшему преодолению стресса. «Патология» кроется в скрытых устойчивых представлениях, не разрешающих человеку быть неэффективным, плохо выполнять что-либо или не контролировать себя. Именно в наличии категорических императивов, требующих всегда выполнять все великолепно, всегда и во всем быть эффективным, контролировать каждое свое душевное движение или действие, кроется источник депрессивных переживаний: самоосуждений, чувства вины за собственную неэффективность, стыда перед другими, обязавшими тебя быть всегда на высоте [4]. При таком качестве иррациональные убеждения, безусловно, приобретают характер неадекватности («нарушенных отношений») и приводят к возникновению внутренних и внешних конфликтов. И мы могли бы «перевести» (хотя и без полного соответствия) язык РЭТ на язык патогенетической психотерапии. Например, система иррациональных убеждений, или «жестких эмоционально-когнитивных связей» – не что иное, как «нарушенная система отношений». Под «жесткими связями» усматриваются и «ригидная самооценка», и «высокий уровень притязаний», и «высокие требования к себе или завышенные требования к окружающим», и «сверхнормативность», и «моральная щепетильность» и т. д.

В отличие от психогенетического анализа, А. Эллис в объяснении эмоциональных расстройств ограничивается лишь фрустрацией перфекционистских установок, что вызывает тревогу или депрессию. С позиций концепции невроза В.Н. Мясищева в основе невроза лежит не фрустрация потребностей, а неосознанный внутренний конфликт, внутреннее противоречие, которое не может разрешиться в силу нарушенной системы отношений. Сами по себе жесткие эмоционально-когнитивные связи, которые можно рассматривать как элементы нарушенной системы отношений, хотя и служат предпосылкой для возникновения невроза, однако «патогенными» становятся лишь тогда, когда приобретают характер особо значимых и приходят в противоречие с реальными жизненными отношениями. Только теперь перфекционизм и другие иррациональные установки становятся патогенными и только теперь, применяя язык Эллиса, они могут стать «мишенями» для «атак» психотерапевта. Это означает, что перестройка отношений в патогенетической психотерапии осуществляется не с помощью «тренинга гармоничных отношений» или методическим навязыванием пациенту более рациональной, с точки зрения РЭТ, системы ценностей в виде «многократного переосмысления и повторения», а в процессе анализа всех тех элементов невроза, который мы объединили понятием «психогенетического комплекса». Именно этот комплекс должен проработать пациент в процессе терапии для осознания психологических механизмов невроза и освобождения от него, перестроив свои отношения к себе, к окру-

жающим людям. Перестройка отношений осуществляется в результате конфронтации пациента с теми сугубо индивидуальными особенностями личности, которые не позволяют ему разрешить внутреннее противоречие, возникшее в субъективно трудной для него ситуации в сфере наиболее значимых отношений. Признание этих элементов болезненными и ответственными за возникновение и сохранение конфликтной ситуации ведет в последующем к отказу от них и замене более адаптивными механизмами личностного реагирования. Е.К. Яковлева писала: «Только познание больным самого себя, своих поступков и поведения, дает ему возможность, пользуясь этим знанием, правильно отражать и перерабатывать внешние воздействия, без примеси влияния прошлых аффективно нарушенных отношений» [5]. Пациент активно участвует в терапии, в процессе которой он должен понять и прочувствовать свои жизненные позиции и их последствия. В.Н. Мясичев [3] считал задачей психотерапии не само по себе осознание, а создание на его основе иной регуляции потребностей, которая на высоком уровне связана с самовоспитанием, формированием сознательных отношений человека.

Коррекция неадекватной системы отношений и прежде всего самооценки, которая включает познание самого себя (когнитивный компонент) и эмоциональный отклик на это знание (оценочный компонент), осуществляется в двух плоскостях: внутриличностной и межличностной. Во внутриличностной плоскости познание самого себя происходит в процессе осознания внутреннего конфликта и анализа всех обстоятельств, препятствующих конструктивному решению конфликта (осознание психогенетического комплекса), что приводит к изменению отношения к себе с изменением поведения. В межличностной плоскости пациент получает информацию о том, как нарушенные отношения воздействуют на его межличностные связи, с последующей переоценкой и коррекцией неадекватных стереотипов поведения. Интрапсихический, или психодинамический, аспект отношений полностью выпадает из анализа когнитивно-ориентированной психотерапии.

Реконструкция отношений в индивидуальной патогенетической психотерапии происходит в процессе осознания конфликта, а не в результате переучивания. Не оправдано применение когнитивных техник и в групповой патогенетической психотерапии. Групповая модель патогенетической психотерапии нацелена на «проработку конфликта», то есть на понимание того, как вскрытые в результате осознания конфликта нарушенные «внутренние» отношения влияют на «внешние» отношения с окружающими. В результате такого понимания происходит реконструкция нарушенных отношений. В групповой психотерапии акцент смещается на межличностную проблематику, однако связь с внутриличностной сохраняется; групповая

психотерапия, таким образом, привязана к индивидуальной и проводится следом за ней. Внедрение в эту логически хорошо выстроенную и в практическом плане отлаженную систему, которая получила название личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии, «чужеродных» элементов из других подходов может вызвать только расогласованность между ее блоками – внутриличностным и межличностным.

Выводы

1. Интеграция техник гештальт-терапии в систему патогенетической терапии обогащает ее метод, предоставляя дополнительные возможности для решения задачи осознания психологических механизмов болезни. В результате метод приобретает более гармоничный характер за счет выравнивания баланса между логико-рациональным и эмоционально-катарсическим компонентами психогенетического анализа.

2. Попытки интеграции когнитивно-ориентированной психотерапии не оправдываются ни с теоретической, ни с практической стороны. Внедрение этих методов, вступающих в противоречие с практикой патогенетической терапии, ведет к отходу от психогенетического анализа; они, подобно троянскому коню, разрушают метод изнутри, подменяя глубинный анализ неосознанных отношений и конфликтов коррекцией ошибочных суждений.

3. Будущее патогенетической психотерапии видится не в интеграции методов из других психотерапевтических подходов, а в дальнейшем развитии ее концепции на основе клинико-психологических и экспериментально-психологических исследований и усовершенствовании ее метода.

Литература

1. Александров А.А. К вопросу о методах патогенетической психотерапии / А.А. Александров // Вестн. психотерапии. – 2009. – № 32 (37). – С. 9–23.
2. *Интегративные аспекты современной психотерапии* / под ред. Б.Д. Карвасарского, Г.Л. Исуриной, В.А. Ташлыкова // Сб. науч. тр. Психоневрологич. ин-та им. В.М. Бехтерева. – СПб. – 1992. – Т. 131. – 160 с.
3. *Мясищев В.Н. Личность и неврозы* / В.Н. Мясищев. – Л., 1960. – 384 с.
4. *Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика* / Е.Т. Соколова. М. : Академия, 2002. – 366 с.
5. *Яковлева Е.К. Патогенез и терапия невроза навязчивых состояний и психастении* / Е.К. Яковлева. – Л., 1958. – 120 с.
6. *Beck A.T. Cognitive Therapy / Corsini R.J. Current psychotherapies (4th ed.)* / A.T. Beck, M.E. Weishaar. – Itasca, Ill. : Peacock, 1989. – P. 285–320.

7. *Ellis A. Rational-Emotive Therapy / Corsini R.J. Current psychotherapies (4th ed.) / A. Ellis. – Itasca, Ill. : Peacock, 1989. – P. 197–238.*

УДК 616.891 : 615.214

Н.А. Забылина, С.В. Полторак

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФАРМАКОТЕРАПИИ И КОМБИНИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ БОЛЬНЫХ СО СМЕШАННЫМ ТРЕВОЖНЫМ И ДЕПРЕССИВНЫМ РАССТРОЙСТВОМ НЕВРОТИЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ

Новосибирская областная клиническая больница;
Санкт-Петербургский психоневрологический научно-исследовательский
институт им. В. М. Бехтерева

Депрессия и тревожные расстройства занимают одно из первых мест среди самых распространенных заболеваний в популяции. По данным В.Г. Ротштейна и соавт., в России 6–7 % населения страдает депрессивными и тревожными расстройствами [7]. Депрессия и тревога в значительной мере перекрывают друг друга по клиническим симптомам и патофизиологическим механизмам. Известно, что частота симптомов тревоги в структуре депрессивного синдрома распределяется следующим образом: в 72 % случаев присутствует беспредметное беспокойство вплоть до агитации, в 62% – психическая тревога, в 42 % – соматическая тревога [8].

В настоящее время наметились принципиально новые подходы к систематике, патогенезу и лечению тревожно-депрессивных нарушений [6]. Так, в МКБ-10 появилась рубрика F 41.2 «Смешанное тревожное и депрессивное расстройство», а в DSM-IV – «Смешанное тревожно-депрессивное расстройство», помещено в диагностический класс «Тревожные расстройства», где приведены исследовательские критерии. По данным А. Ferriman, T.W. Strine и соавт., смешанное тревожное и депрессивное расстройство в 12 % случаев проявляется у женщин и в 7 % – у мужчин [9, 10]. Сосуществование депрессии и тревоги часто предопределяет более тяжелое течение, хронизацию заболевания, более длительный курс лечения и снижение эффективности лечения [5].

Основным методом терапии тревожно-депрессивных расстройств является фармакотерапия препаратами группы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС): паксил, сертралин, феварин, циталопрам, флувоксамин, флуоксетин. При тревожно-депрессивных состояни-

ях часто необходимо назначение бензодиазепиновых транквилизаторов (феназепам, хлорпротиксен и др.), атипичных нейролептиков (сульпирид) и атипичных антипсихотиков (рисперидон, оланзепин и др.). Сложный генез тревожно-депрессивных расстройств часто требует комбинирования психотерапии и психофармакотерапии [1]. Проводимая в комплексе с фармакотерапией психотерапия (главным образом когнитивно-поведенческая) наиболее эффективна для устранения депрессивной, тревожной и ипохондрической симптоматики [8].

Цель исследования – сравнить эффективность психофармакотерапии препаратами группы СИОЗС и комбинированной терапии (когнитивно-поведенческая терапия и фармакотерапия препаратами группы СИОЗС) больных со смешанным тревожным и депрессивным расстройством.

Материалы и методы

В исследование включили 112 больных со смешанным тревожным и депрессивным расстройством невротической природы (амбулаторный прием). Диагноз «смешанное тревожное и депрессивное расстройство» выставлялся в соответствии с диагностическими критериями МКБ-10 (F41.2). Диагностический процесс основывался на критериях «негативной» и «позитивной» диагностики невротических расстройств [2]. В группу исследуемых больных не включали пациентов с психотическими расстройствами, при которых также может наблюдаться тревожно-депрессивная симптоматика (шизофрения, аффективные, органические психические расстройства).

Завершили исследование 100 пациентов, из них женщин было 89, мужчин – 11. Из 12 пациентов, выбывших из исследования, 3 отказались от участия, 3 были госпитализированы в стационар, у 6 была изменена схема терапии. Отбор испытуемых производился методом случайной выборки: по возрасту – от 18 до 58 лет, по уровню образования – от среднего до высшего. В соответствии с целями и задачами исследования выделили две группы пациентов:

1-я группа (50 человек) – получала комбинированную терапию: индивидуальную краткосрочную когнитивно-поведенческую психотерапию и фармакотерапию препаратами группы СИОЗС;

2-я группа (50 человек) – получала только фармакотерапию препаратами группы СИОЗС.

Для оценки клинического состояния пациентов использовались:

- для выявления и сравнения степени тяжести тревоги и депрессии стандартная Госпитальная шкала тревоги и депрессии – HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), субшкала депрессии HADS-D и субшкала тревоги HADS-A [2];

- для оценки тяжести депрессии Шкала депрессии Бека BDI (Beck depression inventory). Оценивались общий балл BDI и субшкалы: «Когнитивно-аффективная» (К-А) и «Соматические проявления депрессии» (СПД) [2];

- для исследования степени выраженности депрессии и динамики изменения состояния пациентов Шкала Гамильтона для оценки депрессии – HDRS-17 (Hamilton depression rating scale-17) [2];

- для исследования степени выраженности тревоги и динамики изменения состояния пациентов Шкала Гамильтона для оценки тревоги – HARS (Hamilton anxiety rating scale). Оценивались общий балл HARS и субшкалы: «Соматическая тревога» (СТ) и «Психическая тревога» (ПТ) [2].

По данным клинико-психологических исследований до лечения у больных, вошедших в разные экспериментальные группы, была диагностирована умеренно выраженная тревога, не достигающая степени тревожного состояния, характерного для панического расстройства или генерализованного тревожного расстройства, но отражающая наличие клинических симптомов тревоги (без достоверных различий между группами). Тяжесть депрессивного состояния у больных, вошедших в разные экспериментальные группы, расценивалась как умеренная степень выраженности заболевания (без достоверных различий между группами).

При смешанном тревожном и депрессивном расстройстве целью фармакотерапии являлось снижение уровня тревоги и депрессии. Назначаемые препараты должны были обладать выраженным антидепрессивным и анксиолитическим действием. Поэтому препаратами выбора для фармакотерапии были антидепрессанты группы СИОЗС – паксил, сертралин, феварин. На начальном этапе терапии всем пациентам коротким курсом (14–17 дней) назначался атипичный нейролептик сульпирид (эглонил, просульпин). Курс индивидуальной краткосрочной когнитивно-поведенческой терапии составил 12–15 сессий при кратности встреч 2–3 раза в 1 неделю.

Исходя из целей и задач, клинико-психологическое исследование пациентов проводилось дважды: на момент первичного осмотра и через 6 недель терапии (окончание курса амбулаторного наблюдения).

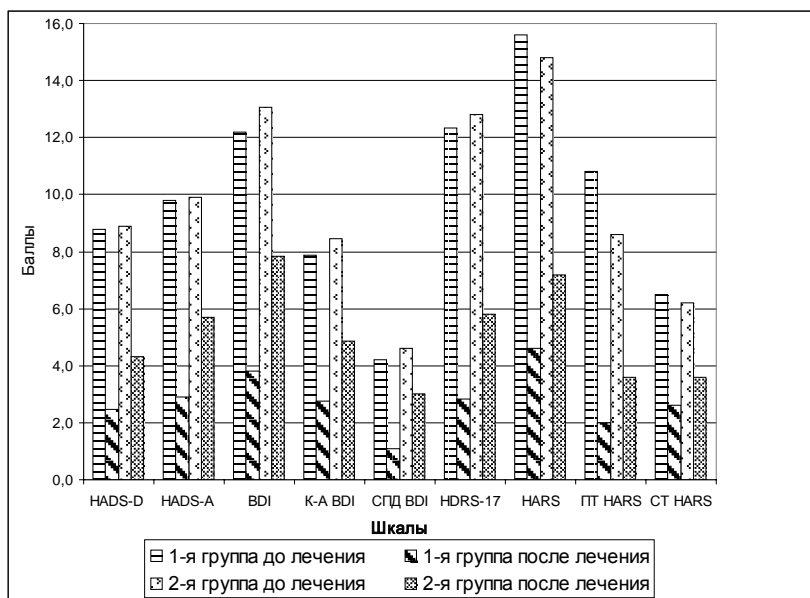
Результаты и их анализ

По окончании лечения в обеих группах было отмечено весьма существенное улучшение. Достоверность различий по всем диагностическим шкалам составила $p < 0,001$.

Так, показатели депрессии по основным шкалам у больных в 1-й группе, получавшей комбинированную терапию, до лечения соответствовали диапазону «умеренной степени выраженности депрессивного состояния» (HADS-D, BDI, HDRS-17), а после лечения стали укладываться в диапазон

«отсутствие клинически выраженной депрессии», тогда как во 2-й группе, получавшей только фармакотерапию, показатели депрессии до лечения, также отражавшие уровень «умеренной степени выраженности депрессивного состояния», снизились до уровней «легкая степень выраженности депрессии» или «отсутствие клинически выраженной депрессии» (рисунок).

Показатели шкал тревоги до лечения в обеих экспериментальных группах соответствовали области «симптомов тревоги» или умеренной тревоге. После лечения в 1-й группе пациентов, получавших комбинированную терапию, показатели стали соответствовать области «отсутствие тревожного состояния» или минимальной степени выраженности тревоги, тогда как во 2-й группе, получавшей только фармакотерапию, показатели тревоги соответствовали области умеренно выраженной тревоги, не достигающей тревожного состояния, но отражающей наличие симптомов тревоги (см. рис.).



Показатели выраженности депрессии и тревоги у пациентов со смешанным тревожным и депрессивным расстройством

Между группами была зафиксирована существенная разница в степени редукции тревожно-депрессивной симптоматики. Из диаграммы видно, что выраженность депрессивного и тревожного состояния достоверно ниже ($p < 0,001$) в 1-й группе больных со смешанным тревожным и де-

прессивным расстройством, прошедших комбинированную терапию, по сравнению со 2-й группой пациентов, получавших только фармакотерапию. Соматические проявления тревоги и депрессии в 1-й группе больных, получавших, кроме препаратов, еще и психотерапевтическую помощь, также оказались достоверно ниже ($p < 0,001$), чем у пациентов 2-й группы, только принимавших медикаменты.

Таким образом, после лечения симптоматическое улучшение было более заметным у 1-й группы пациентов, получавших комбинированную терапию, чем у пациентов 2-й группы, лечившихся только препаратами.

Заключение

Основным методом терапии тревожно-депрессивных состояний является фармакотерапия. Препаратами выбора являются антидепрессанты группы СИОЗС (паксил, феварин, сертралин), обладающие тимоаналептическим и анксиолитическим эффектами. Фармакотерапия приводит к значительной редукции тревожно-депрессивной симптоматики, причем более выраженным является антидепрессивный эффект. Однако у ряда пациентов остается выраженный фон резидуальных симптомов тревоги и депрессии, включая соматические симптомы (сердечно-сосудистые, вегетативные симптомы и т. д.). Комбинированная терапия, включающая, помимо аналогичной фармакотерапии, еще и когнитивно-поведенческую терапию, приводит к полной редукции депрессивной симптоматики и редукции или значительному снижению тревожной симптоматики у большинства пациентов.

Литература

1. *Александровский Ю.А.* Пограничные психические расстройства / А.Ю. Александровский. – М. : Медицина, 1993. – 400 с.
2. *Вассерман Л.И.* Медицинская психодиагностика: теория, практика и обучение / Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. гос. ун-та, 2004. – 736 с.
3. *Карвасарский Б.Д.* Неврозы / Б.Д. Карвасарский. – М. : Медицина, 1990. – С. 33–57.
4. *Международная классификация болезней (10-й пересмотр): классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике / под ред. Ю.Л. Нуллера, С.Ю. Циркина.* – СПб. : АДИС, 1994. – 303 с.
5. *Мосолов С.Н.* Тревожные и депрессивные расстройства: коморбидность и терапия / С.Н. Мосолов. – М. : Артинфо Пабблишинг, 2007. – 61 с.
6. *Мосолов С.Н.* Тревога и депрессия: проблемы диагностики и терапии / С.Н. Мосолов // Психофармакотерапия депрессии. – 2005. – № 4. – С. 1–15.

7. *Ротштейн В.Г.* Теоретический аспект эпидемиологии тревожных и аффективных расстройств / В.Г. Ротштейн, М.Н. Богдан, М.Е. Суетин // Психиатрия и психофармакотерапия. – 2005. – Т. 7, № 2. – С. 32–43.

8. *Смулевич А.Б.* Тревожные депрессии / А.Б. Смулевич, Э.Б. Дубницкая // Мед. газета. – 2004. – № 2.

9. *Associations* of self-reported anxiety symptoms with health-related quality of life and health behaviors / T.W. Strine [et al.] // *Social Psychiatry, Psychiatry, Epidemiology*. – 2005. – Vol. 40, N. 6. – P. 324–325.

10. *Ferriman A.* Levels of neurosis remained statistic in the 1990-s / A. Ferriman // *British Medical Journal*. – 2001. – Vol. 323. – P. 130.

МЕДИЦИНСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.962 : 615.851

С.П. Семенов, В.А. Чернявский

ЭНЕРДЖАЙЗИНГ

Институт психической культуры, Санкт-Петербург

Введение

Энерджайзинг (от англ. energize – возбуждать, побуждать к действиям; придавать энергию) – одна из частных методик рекультивации [7]. Специфика этой сугубо психологической технологии обусловлена, с одной стороны, тем, что для нее основными являются редко используемые роли: «Ignis», «Arbog» [5], «Doctor albus» [3]¹; с другой – ее предназначением, которое сводится к дискретному повышению уровня жизнедеятельности за счет переключения в иное психофизиологическое состояние. Методика была разработана в связи с определением категории психогенных проблем, существование которых вызвано главным образом социальными и культурными факторами [8]. Согласно нашим многолетним исследованиям, среди такого рода проблем наиболее распространенной является игнавия (лат. ignavia) – состояние своеобразного психологически обусловленного гипобиоза. Энерджайзинг – вид односеансной культурно-психологической помощи при подобных состояниях. Он сочетает в себе возможности аутогенного перепрограммирования [7], логотерапии [10], поэзиотерапии [6] и свитчинга [8].

Решаемые задачи. Сеансы энерджайзинга всегда нацелены на оптимизацию основных функций организма за счет повышения функциональных резервов. При этом первая и основная задача сеанса состоит в возможном повышении энергетического потенциала организма и закреплении его на этом более высоком уровне. Вторая задача, тесно сопряженная с первой, – посылно улучшить осуществление жизненно важных функций путем коррекции образа жизни.

Структура сеанса. Сеанс состоит из трех частей: две первые имеют вид лекции или специальной информационной композиции и являются программными, а третья сводится к специальной медитации. Первая часть предназначена для ознакомления с основными понятиями положенной в основу сеанса концепции и определения образа жизни после него. Вторая

¹ Подробное описание ролей см. далее (*примеч. ред.*).

часть посвящена экзистенциальным вопросам, прояснению смыслов. По форме это аутогенное перепрограммирование [7], то есть психологическое действие, а по своей глубинной философской сути – логотерапевтическое. Его осуществляют из роли «Doctor albus» [3], перемежая музыкально-поэтическими интермедиями, выражающими состояния «Arbor» и «Ignis» [5] с использованием одноименных психотерапевтических ролей. При этом слушателям предлагается войти в эмоциональный резонанс (эджамент) с психологом и таким образом «подтянуться» на соответствующий энергетический уровень. Заключает сеанс специальная медитация, в ходе которой из роли «Doctor albus» осуществляются внушения, направленные на закрепление нового состояния.

Терминология и определение понятий

Название технологии. Что касается названия, то оно – дань международной лексической тенденции: английское энерджайзинг – то же, что энергизация или энергетизация, но лаконичнее и точнее обозначает суть дела. А она, как уже указывалось, сводится к дискретному повышению энергетического потенциала организма, величина которого фактически предопределяет интенсивность и силу жизненных процессов на основных направлениях жизнедеятельности.

Психотерапевтические роли. Концепция психотерапевтических ролей является составной частью теории свитчинга. Согласно этой концепции, эффективность любого психологического воздействия в значительной мере определена тем психоэмоциональным состоянием, в котором пациент оказывается, подстраиваясь к психологу, и в психоэмоциональном состоянии самого психолога. Повседневная психологическая практика обнаруживает существование ряда таких состояний, выражающих структурно-дискретную организацию психики [1]. Коммуникативно они являются своеобразными ролями. Решение различных психологических задач предполагает использование наиболее подходящих ролей. Задачи, решаемые сеансом энерджайзинга, требуют обращения к ролям, которые в теории свитчинга имеют латинские названия «Ignis» (огонь) [5], «Arbor» (дерево) [5] и «Doctor albus» (светлый учитель/доктор) [3]. Что касается двух первых, то они выражают психофизиологические состояния комфортного соответствия природным сезонам: «Arbor» – весне, «Ignis» – лету. В отличие от них, роль «Doctor albus» выражает психологическое состояние, детерминированное рядом культурных факторов. О них чуть далее более подробно.

Предъявляя человеку роли «Arbor» и «Ignis», психолог как бы приглашает его на равных в свое состояние и таким образом способствует переклочению в соответствующий эмоционально-энергетический режим.

Для этого исполнение роли должно быть обязательно заразительным, увлекающим за собой. А содержательно данные роли сводятся к следующему.

«*Arbor*» – состояние и роль, соответствующие поре весеннего подъема жизненных сил, преодоления зимней скованности. Психологическая структура этого состояния определена главным образом потребностью в самореализации, в раскрытии своих жизненных потенциалов. Соответствующие эмоции – жажда обновления, предчувствие и ожидание праздника как состояния, противоположного удручающе однообразному ходу вещей; прорыв сквозь это уныние скованной им человеческой индивидуальности... «*Arbor*» убедительно красиво звучит в стихотворении Некрасова:

Идет-гудет Зеленый Шум, / Зеленый Шум, весенний шум!

Играючи, расходится / Вдруг ветер верховой: / Качнет кусты ольховые, / Подымет пыль цветочную, / Как облако, – все зелено, / И воздух и вода!

Идет-гудет Зеленый Шум, / Зеленый Шум, весенний шум!

<...>

Как молоком облитые / Стоят сады вишневые, / Тихохонько шумят; / Пригреты теплым солнышком, / Шумят повеселелые / Сосновые леса; / А рядом новой зеленью / Лепечут песню новую / И липа бледнолистая, / И белая березонька / С зеленою косой! / Шумит тростинка малая, / Шумит высокий клен... / Шумят они по-новому, / По-новому, весеннему...

Идет-гудет Зеленый Шум, / Зеленый Шум, весенний шум!

Это о нем, об этом состоянии, сказано: «И даже пень в весенний день березкой снова стать мечтает». Именно в такое состояние приглашает участников сеанса культуррайзер/психолог из роли «*Arbor*». Стихотворений, подходящих в качестве поэтических инструментов, немало; одно из них – «Аромат солнца» К. Бальмонта:

Запах солнца? Что за вздор!

Нет, не вздор.

В солнце звуки и мечты,

Ароматы и цветы

Все слились в согласный хор,

Все сплелись в один узор.

Солнце пахнет травами,

Свежими купавами,

Пробужденною весной

И смолистою сосной,

Нежно-светлоткаными
Ландышами пьяными,
Что победно расцвели
В остром запахе земли.

Солнце светит звонами,
Листьями зелеными,
Дышит вешним пеньем птиц,
Дышит смехом юных лиц.

Так и молви всем слепцам:
Будет вам!
Не узреть вам райских врат.
Есть у солнца аромат,
Сладко внятный только нам,
Зримый птицам и цветам!

С сеанса клиент должен уйти с приподнятым настроением, уверенный, что впереди все хорошо: предстоит жить и целеустремленно действовать, проявляя свою истинную натуру...

Что касается роли «*Ignis*», то она зиждется на основе потребностного состояния самоутверждения. Если «*Arbog*» – это самовыражение, раскрытие себя, то «*Ignis*» – радостное, победное самоутверждение. Это состояние предполагает наивысший допустимый динамизм и экспрессивность во всех внешних проявлениях. Вот как оно выглядит в поэтическом изображении Бальмонта:

Будем как солнце! Забудем о том,
Кто нас ведет по пути золотому,
Будем лишь помнить, что вечно к иному –
К новому, сильному, к доброму, к злему –
Ярко стремимся мы в сне золотом.
Будем молиться всегда неземному
В нашем хотенье земном!

Будем, как солнце всегда – молодое,
Нежно ласкать огневые цветы,
Воздух прозрачный и все золотое.
Счастлив ты? Будь же счастливее вдвое,
Будь воплощеньем внезапной мечты!
Только не медлить в недвижимом покое,

Дальше, еще, до заветной черты,
Дальше, нас манит число роковое
В вечность, где новые вспыхнут цветы.
Будем как солнце, оно – молодое.
В этом завет красоты!

Если для ролей «Arbor» и «Ignis» главным определением является психофизиологическое, то для роли «*Doctor albus*» – культурное. Здесь слово *doctor* означает, в основном, учитель, наставник; *albus* – светлый. По своей природе эта роль выражает состояние, детерминированное той светлой областью бессознательного, к которой относятся идеалы человека добропорядочного и человека высоконравственного в части их практической неосуществимости для конкретного человека. Культурайзер/психолог, сознательно опирающийся на данную интрапсихическую детерминанту (архетип), оказывается в роли «*Doctor albus*». Она идеально подходит для прояснения смыслов всех тех понятий, которые так или иначе соотносятся с категориями добропорядочности и нравственности.

О дискретности жизни и возможности застревания в одном из состояний. В основу свитчинга вообще и энерджайзинга в частности положен тот факт, что жизнь – не ровный процесс, а череда различных психофизиологических состояний, которые различаются между собой по разным параметрам и, в частности, энергетически. Организм всегда находится в одном из таких состояний. Переходы между ними совершаются дискретно: человек либо спит, либо бодрствует; либо неподвижен, либо движется. Этот принцип «либо–либо» иначе можно назвать принципом переключения. Обычно переключение осуществляется спонтанно, то есть само собой, и человек даже не замечает этого. Однако в ряде случаев переход из одного состояния в другое либо затруднен, либо вообще невозможен без посторонней помощи. Так дело обстоит, например, при нарушении засыпания, когда человек вынужден обращаться за медицинской помощью, или при нежелательной беременности, когда необходим аборт. Подобная ситуация складывается и тогда, когда по тем или иным причинам имеет место застревание в состоянии с низким энергетическим потенциалом. Вообще говоря, таких состояний в природе человека немало, но из числа формирующихся по культурно-психологическим причинам чаще всего наблюдается и потому представляет значительный интерес состояние, для обозначения которого более всего подходит латинский термин *ignavia*.

Игнавия. Главные этимологические значения слова *ignavia*: вялость, расслабленность, недостаток энергии, бесплодность, бесполезность... Согласно теории свитчинга, все эти явления могут быть признаками особого психофизиологического состояния, при котором основные жизненные

процессы обеспечивают лишь самосохранение организма, так что осуществление любых видов деятельности, не имеющих прямого отношения к данной задаче, создает риск для здоровья. Чаще всего такое состояние обнаруживается в связи с наступлением климакса и выходом на пенсию. Однако это отнюдь не единственный механизм, и игнанию можно наблюдать у совсем молодых людей. По своей физиологической сути игнания подобна таким известным явлениям гипобиоза, как оцепенение у пойкилотермных животных [2] и спячка у гомойотермных [9]. Однако есть и фундаментальное отличие: те состояния являются приспособительными реакциями, когда сокращение жизнедеятельности обеспечивает выживание в неблагоприятных условиях. При этом повышение выживаемости обусловлено, с одной стороны, уменьшением риска повреждений вследствие прекращения какой-либо деятельности во внешней среде, с другой – минимизацией энергозатрат, когда в отсутствие поступлений энергии все энергетические ресурсы используются только на осуществление очень и очень замедленных основных жизненных процессов, и их хватает на долгий срок.

При игнании же ни полного прекращения деятельности, ни многократного замедления основных жизненных процессов, разумеется, не происходит, так что, хотя риск повреждений и становится несколько меньше, в целом жизнеспособность скорее снижается, нежели возрастает. Ведь осуществление любых видов работы в обстоятельствах дефицита энергии и пластических материалов возможно только за счет обкрадывания основных жизненных процессов, в частности восстановительного, вследствие чего необратимые поломки начинают быстро накапливаться. При игнании жизнь продолжается дольше всего тогда, когда человек не совершает никаких видов деятельности, кроме направленных на самосохранение, и не озабочен ничем, кроме здоровья.

О природе игнании. Со времен Уолтера Кеннона (1929) [13] едва ли не основным признаком живых существ считается их способность поддерживать постоянство своего состава и строения, то есть гомеостаз. Понятие о гомеостазе является, безусловно, базисным для современной физиологии. Однако не менее важным должно быть пока еще плохо осознаваемое понятие о том, что организм на протяжении всего своего существования является не просто системой, а системой целеустремленной; иными словами – имеет определенное предназначение. Поскольку осуществление целевой функции предполагает наличие некоторого избытка энергии, соответствующий энергетический режим должен обеспечивать и основные жизненные процессы, и этот избыток. Именно такой режим и надо считать нормальным, а состояние в целом нормэргическим и потому наиболее устойчивым.

Игнавия – вид гипобиоза, гипэргическое состояние, в которое организм переходит с утратой целевой функции. Это может быть как следствием действительной потери способности осуществлять данную функцию в силу тех или иных объективных причин, так и следствием осознаваемого или бессознательного отказа от нее по психологическим причинам. Далее показано, что чаще имеет место именно этот социо-культурно-психологически детерминированный отказ.

О родовой функции. Из чего следует, что организм – система целеустремленная, и в чем заключается цель? Согласно эволюционной теории, организм любого живого существа во всех деталях своего строения и особенностях своих функций – плод миллионов лет «естественного отбора». Придерживаясь этой точки зрения, важно обратить внимание на то, что сам механизм естественного отбора работает только при условии, что живое существо способно произвести потомков. Следовательно, прежде, нежели начал работать естественный отбор, уже имела место способность к продлению рода. Именно она является первейшим свойством организма, а все другие его свойства и механизмы – всего лишь средства, обеспечивающие решение данной задачи. Продление рода и есть та цель, к которой биологически устремлено существование любого живого существа. При этом сама функция продления рода является цементирующей весь организм. Ее осуществление и подчинение ей – обязательное условие нормального течения жизни и максимального долголетия. В свое время S. Freud предложил для обозначения совокупности соответствующих влечений термин «Эрос» (греч. ερος — любовь), а в своей последней теории влечений он свел все основные влечения к двум категориям: влечения к жизни (эрос) и влечения к смерти. При этом основное содержание первой категории в значительной мере соответствует представленному нами пониманию родовой функции.

Используя его, той же формуле можно придать следующий вид: организмы живых существ скрепляет их эротическое начало. Ясным свидетельством справедливости данной формулы служит тот факт, что у большинства видов живых существ продолжительность жизни лишь незначительно превышает репродуктивный возраст. Как только особь утрачивает способность к продолжению рода, ее общая жизнеспособность резко падает. На первый взгляд, у высших животных и у человека дело обстоит иначе. Однако надо принять в расчет, что, в отличие от других живых существ, воспроизводство человека отнюдь не завершается деторождением, ведь человек – существо не только биологическое, но культурное и социальное. Вне человеческой культуры, вне человеческого общества (иными словами – как животное) человек мало жизнеспособен. Так что для человека продление рода (осуществление родовой функции) предполагает еще,

во-первых, воспитание до такого возраста, когда потомок сможет существовать самостоятельно; во-вторых, передачу ему культуры, то есть информации, без которой наш вид нежизнеспособен; в-третьих, поддержание и развитие общественного строения. Отсюда явствует, что человек потенциально – долгожитель, ибо его организм эволюционно рассчитан на решение всех этих задач. А они простираются далеко за пределы детородного возраста. Существует достаточно свидетельств, что для человека, занятого решением этих задач, естественная смерть вообще не является жестко запрограммированным событием: она наступает лишь в результате накопления организмом неисправимых поломок. И наоборот, если человек перестает соответствовать своему предназначению вовсе, то есть утрачивает и детородную, и культурную, и социальную функции, вероятность его преждевременной гибели гораздо выше.

Согласно теории свитчинга, это обусловлено, с одной стороны, антропопозом [4], с другой – переходом в состояние игnavии. Если антропопоз – это реакция самоликвидации человека либо путем самоубийственного поведения, либо путем внутреннего саморазрушения, которое невольно запускает он сам, то игnavия – просто состояние пониженной жизнестойкости. К сожалению, при нынешнем устройстве общества и соответствующей ему культуре как антропопоз, так и игnavия чрезвычайно распространены. Все дело в том, что оба эти явления в большинстве случаев запускаются психосоциальной депривацией [4], при которой человек фактически лишен силой социальных, культурных или психологических обстоятельств возможности осуществлять родовую функцию – лишен цели.

Психосоциальная депривация. Сейчас слово «депривация» широко используется как в повседневной речи, так и в качестве научного термина, который означает главным образом состояние лишения. Если человека лишить чего-то необходимого для его нормальной жизнедеятельности, последняя окажется, конечно, расстроеной. Так что по своей сути любая депривация болезнетворна. Вопрос лишь в мере значимости того, чего человек лишен: лишение воздуха, воды, пищи ведет к быстрой гибели; лишение сна почти столь же губительно. Если принять в расчет сказанное ранее о фундаментальной системообразующей роли функции продления рода, легко понять, сколь велико значение и полноценной связи с другими людьми, с обществом. Ведь осуществление этой функции предполагает не только сексуальные отношения, но постоянное зиждательное взаимодействие с другими людьми и с обществом, в ходе которого человек, реализуя свою индивидуальность, действует на общее благо и испытывает удовлетворение от своих усилий. Лишение этой возможности быть полезным и получать знаки признания своей полезности ведет либо к антропопозу, либо к игnavии. Оба явления суть естественные реакции на психосоциаль-

ную депривацию. Только антропоптоз – это реакция самоликвидации (реакция прекращения всех жизненных функций), а игnavия – реакция спонтанного перехода к своеобразному гипобиозу, к консервации организма в качестве системы, способной лишь к самосохранению. Игнавия имеет место либо тогда, когда естественная потребность в социальном служении не очень велика, так что невозможность ее удовлетворения не вызывает тяжелой фрустрации, либо тогда, когда достаточно велика психологическая устойчивость к фрустрации. Если же фрустрация непомерно сильна, развивается антропоптоз. По сравнению с ним игnavия, то есть своеобразная консервация, – это, конечно, не так уж и плохо. Но, во-первых, такая спонтанно наступающая консервация почти всегда неполноценна и потому все же располагает к преждевременной гибели. Во-вторых, и это главное, в отличие от запущенного антропоптоза, игnavию можно преодолеть.

Психологические механизмы возникновения игnavии. Чтобы это было понятно, надо рассмотреть, как именно психосоциальная депривация приводит к игnavии, каков ее психологический механизм. Согласно теории свитчинга [3], он, этот механизм, произведен от двух фундаментальных особенностей человеческой природы.

Понятие о программах и возможности контрпрограммирования. Первая особенность заключается в том, что в любом виде своей деятельности человек опирается не на инстинкты, а главным образом на опыт других людей. Его каждый из нас перенимает от окружающих в составе культуры, которая есть не что иное, как совокупный опыт, передаваемый из поколения в поколение. Как таковая, культура включает в себя и все множество сведений обо всем на свете, и всевозможные установки, шаблоны поведения. При этом опыт, определяющий тот или иной вид деятельности человека или поведения, фактически является программой [7]. Хотим мы того или не хотим, но, будучи культурными существами, мы действуем на основе воспринятых программ. Переключение в гомеостатический режим и существование в этом состоянии является тоже запрограммированным событием.

Понятие программы в известной мере аналогично предложенному в свое время Э. Толменом понятию когнитивной карты [14]. Принимая эту аналогию, и переключение в состояние игnavии, и запуск антропоптоза можно считать эффектами специфического сужения когнитивной карты в обстоятельствах психосоциальной депривации.

Соответствующие программы определяют жизнь человека, который либо не может начать, либо приостановил, либо прекратил функционирование в качестве родового существа. В зависимости от обстоятельств автоматически запускается одна из таких программ. Что касается самих обстоятельств, то, как уже указывалось, чаще всего это наступление климак-

са и выход на пенсию. Другие виды психосоциальной депривации, при которых социальное понуждение к прекращению общественного служения не столь очевидно, менее масштабны, хотя само понуждение нередко сильнее. А вообще, в современном обществе огромное множество людей находится в положении лишних, когда вся социальная роль сводится лишь к тому, чтобы выступать в качестве средства циркуляции денег. Нередко причиной преходящей игnavии – когда она имеет вид сплина, хандры – является разочарование во всех видах служения. При этом человек как бы сам отказывается от родовой функции и от какого бы то ни было предназначения. Красивые литературные примеры таких состояний находим у героев Пушкина, Льва Толстого, Достоевского: Онегин², Болконский (после Аустерлица), Иван Карамазов – каждый из них на время погружался в игnavию.

Однако в действительности подобное разочарование обычно выглядит куда менее живописно и порой куда более трагично. Иногда гомеостатический режим выражает простую неспособность найти приемлемую форму служения. Такова история Обломова. И очень часто игnavия обнаруживает естественную социальную трусость, когда человек, не находя в себе сил бороться, противодействовать угрозам, просто бежит от активной жизни в этот своеобразный гипобиоз.

Итак, переключение в игnavию и существование в ней определены той или иной из соответствующих программ. Вопрос: как именно это происходит и что можно сделать для оптимизации жизнедеятельности?

О природе внушения, самовнушения и возможности контрпрограммирования. Ответ на него заключается в том, что человек – существо не просто родовое, а в высшей мере социальное. Эта вторая особенность человеческой природы делает каждого из нас очень зависимым от окружающих людей и от общества. Как показывает практика гипноза, степень такой

² Недуг, которого причину
Давно бы отыскать пора,
Подобный английскому *сплину*,
Короче: русская *хандра*
Им овладела понемногу;
Он застрелиться, слава Богу,
Попробовать не захотел,
Но к жизни вовсе охладел.
Как *Child-Harold*, угрюмый, томный
В гостинных появлялся он;
Ни сплетни света, ни бостон,
Ни милый взгляд, ни вздох нескромный,
Ничто не трогало его,
Не замечал он ничего.

А.С. Пушкин. Евгений Онегин (гл. I, стр. XXXVIII).

зависимости чрезвычайно велика. С помощью внушения один человек может не только предопределить те или иные действия другого, но даже изменить у него течение физиологических процессов. Поскольку же образ другого человека – это всего лишь субъективная реалья, легко понять, что и сила человеческого самовнушения с позиции *alter ego* не менее велика. Так вот, если по каким-либо причинам это наше другое «Я» становится *врагом*, от которого исходит неосознаваемый приказ «умри!», человек либо кончает жизнь самоубийством, либо умирает от одного из развивающихся тут же смертельных недугов. По всей видимости, в большинстве случаев именно подобный «приказ», безотчетно отданный себе в той или иной форме или полученный в завуалированном виде со стороны социума, является основным психологическим механизмом антропоптоза [4]. Если же «приказ» сводится к более мягкой формуле «выхода в отставку» в соответствии с одной из действующих программ, наступает игnavия. При этом конкретные психологические причины возникновения такого гипобиоза могут быть весьма разными. А массовым явлением игnavию делают общие социальные факторы.

Социальные истоки игnavии. Есть достаточно оснований полагать, что, подобно антропоптозу, широкое распространение игnavии выражает ряд коренных свойств современной цивилизации. Поскольку она основана на принципе обмена (купли-продажи), главным мотивом хозяйственной деятельности является обогащение, нажива. И коренные свойства цивилизации прямо связаны с ним. Далее кратко представлено несколько таких атрибутов современной культуры, образующих основу ряда болезнетворных программ и, в частности, игnavии: потребительская установка, образ врага, индивидуализм.

Потребительская установка. Уже сама базисная мотивация современной деловой активности чревата антропоптозом и игnavией. Дело в том, что по своей естественно-биологической природе целеподчиненная деятельность человека, обусловленная инстинктом продления рода, весьма альтруистична, ибо предполагает расходование избытка жизненных сил на осуществление родовой функции, на служение общественному благу, а культ наживы, приверженность принципу «иметь» («накапливать») обусловлены инстинктом самосохранения и как таковые явно противоречат этому. Состояние в целом весьма противоречиво: с одной стороны, принцип «иметь» понуждает всех к потреблению сверх гомеостатических нужд; с другой, у множества «лишних людей» – а это практически все обыватели – он же блокирует расходование избытка жизненных сил на социальное служение. Но, как уже указывалось, блокировка родовой функции при наличии избытка жизненных сил и обусловленная этим фрустрация ведут не к игnavии, а к антропоптозу. Риск этой реакции самоликвидации особенно

велик в пожилом возрасте. Нынешнее социальное устройство, разумеется, только усугубляет этот риск, ибо социальная незащищенность стареющего человека сильно предрасполагает его к накоплению, которое не имеет никакого отношения к осуществлению родовой функции. А оно в пожилом возрасте и без того проблематично.

Образ врага. Апологеты существующего общественного порядка, отстаивая его принципы, указывают на особую социальную ценность конкуренции, которая якобы сводится к соревнованию. Да, конкуренция сильно ускоряет прогресс. Но ведь, в сущности, это никакое не соревнование, а столкновение (лат. *сопсигго* – конкуренция, сталкиваться, соперничать) и борьба, которые по мере ожесточения становятся «битвой не на жизнь, а на смерть», превращаясь во всеобщую войну, когда и каждый человек, и социальные классы, и народы видят в другом врага. Ныне, как никогда ранее, справедливо латинское выражение «*Homo homini lupus est*» – человек человеку волк. Фактически каждый наш современник вынужден вести непрекращающуюся войну со всеми, используя христианские слова о любви и милосердии лишь для прикрытия.

«...Если обладание стало моей целью, то чем больше я имею, тем больше я существую. Я чувствую неприязнь и враждебность ко всем остальным людям – к моим заказчикам, которых я обманываю, к моим конкурентам, которых я выживаю, к моим рабочим, которых я эксплуатирую. Я никогда не бываю и не могу быть довольным, ибо моим желаниям нет конца; я вынужден завидовать тем, кто богаче меня, и бояться тех, кто беднее меня. Но все эти чувства я должен вытеснять, чтобы казаться (другим и самому себе) веселым, рациональным, честным и дружелюбным человеком, каким пытается выглядеть любой из нас» [11].

Но человек, испытывающий пусть даже подспудную ненависть к другому человеку, неизбежно аутоагрессивен и, следовательно, опасен для самого себя. Образ врага, будучи субъективной реальностью, является неотъемлемой частью самого агрессора. При этом чем больше ненависть к противнику, тем сильнее она бьет по человеку, безрассудно предающемуся этому чувству. А ненависть к неявному противнику бьет еще сильнее, ибо ближайшим другим для каждого человека является его собственное тело. Что безусловно так, ведь как субъект человек фактически ограничен своими рецепторами, и, следовательно, для него большая часть тела суть не что иное, как внешний объект.

В общем, сейчас, в ситуации всеобщей ненависти, вроде бы, самое время вспомнить заповедь Христа – «любите врагов ваших...» [Мф. 5: 44]. Однако она, к сожалению, во-первых, практически бессильна; во-вторых, ставит следующего ей человека в уязвимое положение. Дело в том, что принципиальная установка современности на борьбу, на агрессию

естественно заостряет образ абсолютного Врага, каковым в христианском мире представляется дьявол. Сейчас этот «персонаж» и его присные – едва ли не самые популярные «герои» фильмов, книг. В такой ситуации заповедь «любите врагов ваших» создает риск либо антропоптоза, либо игнавии. В наше время куда более ценной и здоровой представляется другая христианская заповедь: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» [Мф. 22: 39]. Она куда больше соответствует жизнеутверждающей родовой/эротической функции. А для лиц, оказавшихся в игнавии, эта заповедь – основной путь возвращения в более энергичное состояние.

Индивидуализм. Болезнетворную крайность взаимоотношений с обществом и другими людьми обнаруживает человек, приверженный индивидуализму. Эта психологическая установка ставит своих приверженцев в положение одиночек, которые не могут удовлетворить естественную человеческую потребность в сопереживании и любви, выражающую целеустремленную организацию жизни. Итогом является депрессия, сопровождаемая мыслями об абсурдности существования и допустимости тешить себя любыми способами. При этом жизнь зачастую заканчивается преждевременно – либо от злоупотребления чем-либо, например пищей, лакомствами; либо от использования противоестественных средств. Нередко конец абсурдному существованию кладет суицид, то есть самоубийство.

Все это вполне очевидно. Гораздо менее очевидна связь между чрезвычайной распространенностью индивидуализма и принципом наживы, тогда как в действительности она (эта связь) является прямой. По мере развития цивилизации и насыщения рынка товарами, предназначенными для удовлетворения натуральных потребностей, товаропроизводителям приходится, конкурируя друг с другом, все больше преступать естественную ограниченность человеческой природы. При этом проповедь индивидуализма (под маской свободы!) суть главным образом общепринятый способ защиты от угрызений совести. Если человек признает в другом человеке своего брата и любит его, он не может действовать во вред: производить опасные для здоровья, сильно денатурированные продукты, развращать, травить алкоголем, табаком, наркотиками. Индивидуализм же как идеология позволяет все это – «каждый отвечает лишь сам за себя!». Одним он позволяет ради корысти вредить, другим – быть жертвами. А то, что индивидуализм в корне противоречит целеустремленности человеческой природы, вполне очевидно. В эпоху массовой гибели людей путем антропоптоза (алкоголизм, наркомания, суицид, опухоли) и сокращения жизни в игнавии очень важно осознавать, что в действительности человек – не одиночка, а существо в высшей мере социальное, и что поэтому жизнь следует строить на принципах коллективизма и любви.

Возможности оптимизации состояния

Как явствует из всего изложенного, находясь в игнавии, человек лишает себя возможности обнаружить природу долгожителя. Одного этого достаточно, чтобы постараться изменить свое состояние.

Консервация. Если выход из гипобиоза по тем или иным причинам практически невозможен, надо хотя бы оптимизировать состояние: придать ему форму разумного консерватизма. При этом достаточно избавить свою жизнь, с одной стороны, от избыточного потребления, с другой – от тех видов деятельности, которые отнимают жизненные силы, а никакой личной ценности не представляют. Поскольку каждый человек опирается не столько на разум, сколько на бессознательно воспринятые программы поведения, задача сводится в основном к ревизии этих программ и аутогенному перепрограммированию. Консервативный образ жизни включает в себя только то, что либо необходимо для сохранения здоровья и относительного благополучия, либо имеет безусловную личную ценность, лишиться которой человек не желает даже ради здоровья и долголетия.

Практика показывает, что консервативный образ жизни³, избавленный от излишнего потребления, неадекватных видов деятельности и связанных с ними болезнетворных переживаний, сам по себе позволяет жить довольно долго. Это касается прежде всего женщин, ибо женский организм, будучи предназначенным для деторождения, наделен весьма совершенными механизмами обеспечения гомеостаза. Итак, одна возможность оптимизации состояния – простая коррекция образа жизни в направлении полноценной консервации.

Элевация (лат. *elevatio* – поднятие, повышение). Другая возможность состоит в выходе из гипобиоза, в переключении на более высокий энергетический уровень. Это, собственно говоря, и есть энерджайзинг. Однако данная возможность реальна только для тех людей, кто психологически способен придать своему существованию больше смысла, подчинив свой образ жизни одному из видов, соответствующему возрасту, природным задаткам и опыту социального служения. Чтобы воспользоваться ею, человек должен не просто принять к сведению представление об игнавии, но должен достаточно точно все понять, так, чтобы в ходе второй и заключительной частей сеанса занять более энергичную позицию, а после начать «новую жизнь», сознательно выстраивая ее как целеустремленную.

Логотерапевтическая коррекция мировоззрения. Чтобы сохранять высокий жизненный потенциал после сеанса, человек должен строить жизнь на принципе целеустремленности, наполняя ее личным смыслом. Прояснение смыслов и рассказ о том, как выглядит такое целеподчинение

³ Возможно, здесь идет речь уже о здоровом образе жизни (*примеч. ред.*).

в разных возрастах, составляют рациональное содержание второй части сеанса. Так же как и первая часть, она может иметь вид либо специальной информационной композиции, либо лекции. Однако, в отличие от нее, здесь обсуждение понятий осуществляется гораздо более эмоционально, в духе РЭТ [12], и перемежается ролевым чтением или мелодекламацией подходящих стихотворений.

Согласование ролей, настройка. Это то, что можно называть словосочетаниями «поэтическая настройка, поэтический эджамент». Общаясь, люди всегда невольно входят в своеобразный психологический резонанс, подстраиваются друг к другу. Проводя сеанс энерджайзинга, культурайзер/психолог предьявляет аудитории стихи, выражающие очень энергичные состояния («Ignis», «Arbor»). При этом используется прием *увлечения за собой* [6], который требует убедительного вхождения исполнителя в адекватную роль. Воспринимая стихи, предьявленные таким образом, слушатель невольно подтягивается на соответствующий эмоционально-энергетический уровень. С его стороны нужна только искренность, и тогда к концу сеанса он уже обнаружит в себе «огонек» (Ignis).

Регуляторно-ориентированное внушение. Завершает сеанс специальная медитация, в ходе которой появившийся «огонек» должен быть распространен на состояние в целом. Это достигается с помощью соответствующего внушения из роли «Doctor albus». Поскольку на протяжении сеанса культурайзер/психолог выступает в качестве символа программы, его внушение может быть не только общим, но и регуляторно-ориентированным, направленным на оптимизацию основных жизненных функций.

Литература

1. Кулаков С.А. Основы психосоматики / С.А. Кулаков. – СПб. : Речь, 2003. – С. 164–166.
2. *Оцепенение* // Биологический энциклопедический словарь / гл. ред. М.С. Гиляров. – 2-е изд. – М. : Сов. энцикл., 1989. – С. 438.
3. *Свитчинг* в наркологии / С.П. Семенов, К.Н. Кондратьев, В.А. Касаткин, В.А. Чернявский. – СПб. : ТАТ, 2008. – 244 с.
4. Семенов С.П. Антропоз: психотерапевтические аспекты психосоциальной депривации / С.П. Семенов, В.А. Касаткин // Вестн. психотерапии. – 2007 – № 21(26) – С. 9–21.
5. Семенов С.П. Аутогенное переключение (Autogenic Switching) / С.П. Семенов. – СПб. : ТАТ, 2008. – 112 с.
6. Семенов С.П. Поэзиотерапия. Теоретическая основа и некоторые частные методики // Интегративные исследования в клинической психологии: наука и практика : юбил. сб. науч. и мет. работ сотр. каф. клинич. пси-

хологии РГПУ им. А.И. Герцена / под ред. В.А. Ананьева, С.А. Кулакова. – СПб. : Стратегия будущего, 2006. – С. 296–314.

7. *Семенов С.П.* Рекультурация (аутогенное перепрограммирование) / С.П. Семенов // Вестн. психотерапии. – 2010. – № 34 (39) – С. 25–29.

8. *Семенов С.П.* Role Switching (теория и практика подхода) / С.П. Семенов. – СПб. : ТАТ, 2005. – 96 с.

9. *Спячка* // Биологический энциклопедический словарь / гл. ред. М.С. Гиляров. – 2-е изд. – М. : Сов. энцикл., 1989. – С. 603.

10. *Франкл В.* Психотерапия на практике : [пер. с нем.] / В. Франкл – СПб. : Речь, 2001. – 256 с.

11. *Фромм Э.* «Иметь» или «быть»? : [пер. с нем.] / Э. Фромм. – М. : АСТ : АСТ-М, 2007. – С. 16.

12. *Эллис А.* Психотренинг по методу Альберта Эллиса / А. Эллис. – СПб. [и др.] : Питер, 1999. – 288 с.

13. *Cannon W.B.* Organization for physiological homeostasis / W.B. Cannon // *Physiol. Rev.* – 1929. – Vol. 9. – P. 399.

14. *Tolman E.* Cognitive maps in rats and men / E. Tolman // *Physiol. Rev.* – 1948. – Vol. 55, N 4. – P. 189–208.

ПРОФИЛАКТИКА ПОГРАНИЧНЫХ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ ПОСРЕДСТВОМ СТРУКТУРИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ

Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского, Санкт-Петербург

Среди понятий, которыми оперируют науки о человеке, имеются категории «время» и «психическое отражение». Они используются в психиатрии, психологии, психофизиологии и психотерапии, но не имеют однозначного определения. Тем не менее согласование различных научных взглядов на эти категории является необходимым шагом к профилактике нервно-психических расстройств.

В соответствии с представлениями о феномене времени В.И. Вернадского [6] мы постулируем, что психологическое или субъективное время есть сама суть «психического отражения», а различные искажения времени являются причиной пограничных нервно-психических расстройств.

А.Г. Асмолов пишет: «О природе времени и его роли в детерминации развития личности в психологии известно до обидного мало. Классические исследования В.И. Вернадского о качественно различных структурах времени в физической, геологической, биосферной и социальных системах затронули психологию по касательной. Точно так же, как психология изучала личность в «искусственных мирах», «средах», она долго довольствовалась представлением о времени, заимствованном из классической механики. Любые трансформации времени в истории культуры или сознании человека, его уплотнения или ускорения интерпретировались как иллюзии, некие «кажущиеся» отклонения от физического времени» [1].

В отечественной психологии тезис зависимости времени от тех систем, в которые оно включено – в неорганическую природу, в эволюцию органической природы, в социогенез общества, в историю жизненного пути человека – был сформулирован С.Л. Рубинштейном [18]. Эти представления лишь недавно стали интенсивно разрабатываться в психологии личности. В исследовании Е.И. Головахи и А.А. Кроника дается характеристика различных форм детерминации времени жизни человека: «физического» или «хронологического» времени, к которому до сих пор сводится представление о времени в позитивистски ориентированной психологии познания; «биологического» времени, зависящего от жизнедеятельности биологических систем и рассмотренного прежде всего в цикле работ о биологических ритмах жизни, о биологических часах; «исторического» времени, обусловленного особенностями социогенеза конкретно-истори-

ческих общностей; «психологического» времени личности, представляющего собой одновременно условие и продукт реализации деятельности в ходе жизненного пути личности» [13]. В психиатрии и клинической психологии под руководством Л.И. Вассермана активно проводятся исследования феномена времени у больных с пограничными нервно-психическими расстройствами [19]. Тем не менее в указанных исследованиях теоретическое представление о феномене времени раскрыто недостаточно полно.

Признание существования различных структурных уровней времени (биологического, социально-исторического, психологического) не позволяет представить его как реальность в рамках современных концепций «психического отражения». Ряд исследователей [15] предпочитают говорить о «чувстве времени» у человека, а не о самом времени, полагая время как бы существующим «объективно» независимо от человека. В наших исследованиях время является самостоятельным фактором саморазвития адаптационных способностей курсантов военных вузов к профессиональной деятельности. Результаты этих исследований публикуются в отчетах о НИР, в разрозненных статьях, методических пособиях, в одном из которых описан конкретный метод структурирования времени [8], и еще не получили широкого научного признания. Однако, на наш взгляд, они заслуживают внимания, нуждаются в обсуждении и клинической апробации. Это и послужило поводом для написания настоящей статьи.

Время мы считаем условием существования и продуктом жизнедеятельности любой живой системы. Феномен времени возникает в живой материи и, по существу, представляет собой движение этой материи в форме волновых процессов. В отличие от механических часов, где время проявляется в виде колебаний маятника, «живое время» очень многообразно. Оно проявляется колебаниями различной природы: акустические волны, улавливаемые органами слуха и другими барорецепторами; ритмы дыхания, пульсация сердца, сосудов и другие периодические процессы организма; электромагнитные колебания в форме световой волны, улавливаемой органами зрения, или колебания биопотенциалов головного мозга, регистрируемые энцефалографом. Вероятно, имеются и другие волновые процессы, природа которых пока не познана.

Время материализуется в энергию или информацию – это понятия, которые в данной статье подробно не рассматриваются. Хотя наиболее важное положение концепции заключается в том, что категория времени имеет смысл только в связи с взаимодействием различных живых систем между собой или живой системы с так называемой косной материей по В.И. Вернадскому [6]. Результатом такого взаимодействия является изменение соотношения энергии или информации во взаимодействующих системах.

Что касается человека и его взаимодействия с миром, то здесь необходимо различать по меньшей мере три формы времени:

- биологическое время, которое наиболее изучено в хронобиологии, хронофизиологии и других науках о периодических процессах в живых системах. Необходимо добавить к этим исследованиям вывод о том, что биологическое время обеспечивает адаптацию организма на уровне физического выживания. Оно дано человеку в ощущениях: например, удушья, жажды, голода, необходимости сна и др. Кроме того, цикл биологического времени содержит не только восприятие окружающего мира, но и воздействие на этот мир в форме обмена веществ;

- социально-историческое время, которое в психологии обычно также рассматривается односторонне, с позиции условий, которые социум создает для развития личности или для ее разрушения, если речь идет о патологических процессах личности. На самом деле, как мы пытаемся показать, процессы «интериоризации» неизбежно сопряжены с процессами «экстериоризации», так как энергетические и информационные потоки не могут быть направлены только в одну сторону. Так, если общество создает условия для патологии личности, то оно само должно «заражаться» этой патологией. Социальное время дано человеку в представлении. Посредством социального времени можно усваивать мысли современников и людей прошлого, а также передавать собственные мысли современникам и будущим поколениям;

- психологическое или субъективное время – это время, которое мы чувствуем и понимаем интуитивно. Эта форма времени формируется в онтогенезе и присуща исключительно человеку. Ценность субъективного времени заключается в том, что оно оказывается доступным для осознания и управления усилиями воли. Посредством управления субъективным временем становится возможным воздействие субъекта на свое социальное и биологическое время. В результате возможность саморазвития адаптационных способностей человека становится реальностью.

Таким образом, время есть форма взаимодействия человека с миром и окружающими людьми. Механизмами такого взаимодействия в каждый текущий момент являются биологическое, субъективное и социально-историческое время в виде многообразных колебательных процессов, организованных в причудливые «мелодии» и «ансамбли», доступные перцепции и апперцепции системами, воспринимающими информацию из внешнего мира и передающими ее этому миру в ином, переработанном виде. В этом, на наш взгляд, заключается суть «психического отражения». Клинический опыт дает основание полагать, что при пограничных нервно-психических расстройствах данные механизмы оказываются поврежденными, что и является причиной нарушений социально-психической адаптации.

На основе таких рассуждений возникает новый взгляд на профилактику пограничных нервно-психических расстройств посредством осознанного управления субъектом собственным психологическим временем. Наши основные методы («Автоматизированная система психофизиологического самоконтроля и саморегуляции», «Самоорганизующая гимнастика») построены по принципу социопсихобиологической обратной связи (СПБОС), в соответствии с которым субъект обучается контролировать мысленные представления, чувственные образы и мышечные ощущения в реальном времени с помощью секундомера или таймера. СПБОС осуществляется посредством функции дыхания и мышечных движений, доступных произвольному управлению. В результате регулярной, осознанной и целенаправленной работы над собой при использовании принципа СПБОС достигается высокая устойчивость к стрессовым факторам, улучшение качества психического здоровья [7], повышается нервно-психическая устойчивость. Иными словами, профилактика нервно-психических расстройств методами саморазвития адаптационных способностей осуществляется реально на практике.

Но вернемся к теоретическому обоснованию принципа СПБОС и понятию «психическое отражение». В патогенезе пограничных нервно-психических расстройств ведущим считается неадекватность «психического отражения» реальности со стороны субъекта. Научное представление о «психическом отражении» начало формироваться в нейрофизиологии в трудах И.М. Сеченова [20], который не отождествлял психический акт с рефлекторным, а лишь указывал на сходство в их строении. Психологию он называл родной сестрой физиологии, а не ее придатком. Он смог соотнести рефлекс с психикой благодаря тому, что само понятие о рефлексе было им радикально преобразовано, так же как и понятие о психике. По классической схеме импульсом, который запускает в ход рефлекс, является физический стимул. Согласно же Сеченову, начальным звеном рефлекса является не внешний, механический толчок, а раздражитель-сигнал.

На различие между раздражителем-стимулом и раздражителем-сигналом следует обратить особое внимание. Действие стимула ограничено возбуждением нервных волокон. Сигнал же играет двоякую роль. Он обращен и к организму, который его воспринимает, и к внешней среде, свойства которой он различает. Благодаря этому сигнал информирует организм о ситуации, к которой должны «приладиться» рабочие органы (мышцы). Последние, в свою очередь, обладают чувствительностью: в них встроены сенсорные приборы, которые передают в мозг сигналы о достигнутом результате и побуждают его, если требуется, автоматически корректировать поведение.

Обратим внимание, что сигнал – это знак действия, а не само действие, которое можно представить в виде движения механического тела. Сигналом может быть мысль, волна, информация, структурированная в колебательных процессах живого вещества в особые формы времени. Этот сигнал или импульс составляет основу «живого времени».

К числу достижений Сеченова относится открытие центрального торможения. До него считалось, что в головном мозгу протекает только один нервный процесс – возбуждение. Сеченов экспериментально обнаружил способность головного мозга задерживать рефлексы. Это открытие он истолковал как нервный механизм психических функций – воли и мышления. Волевого человека отличает умение противостоять неприемлемым для него влияниям, какими бы сильными они ни были, подавлять нежелательные влечения. Это и достигается аппаратом торможения. Благодаря торможению возникают и незримые акты мышления. С его помощью организм воспринимает объекты внешней среды (в построении зрительного образа, например, важную роль играют как бы бегающие по предметам непрерывно работающие мышцы глаз), сравнивает их, анализирует, то есть производит операции, которые уже являются умственными. Впоследствии этот процесс был назван интериоризацией (переходом энергии или информации извне вовнутрь).

Своеобразное понимание «психического отражения» мы находим в трудах П. Жане [14] и широко известного З. Фрейда. Ключевыми у этих ученых можно считать термины «интериоризация – экстериоризация», «проекция – интроекция». Очевидно, что речь идет о движении «психической энергии» в различных направлениях – от социума к индивиду или, наоборот, от индивида к социуму. Открытыми до сих пор остаются вопросы, что такое психическая энергия и каким образом она передается. Таким механизмом может быть время, которое однозначно страдает при пограничных нервно-психических расстройствах.

В педагогической психологии П.Я. Гальперин и его школа основательно занимались так называемым «внутренним планом действий» [12]. По Гальперину, этот план образуется при помощи речи. В процессе интериоризации внешние формы деятельности становятся психическими процессами индивида. Действие сокращается, автоматизируется и становится мыслью об этом действии. Аналогичные представления формировались в школе Л.С. Выготского [11].

Попытки соотнесения внутреннего и внешнего планов действия делались на основании анализа отношений и действий человека, направленных на себя и другого в контексте эволюции линий индивидуального и социального поведения. Это одна из наиболее интересных проблем эволюции личности, представленных П. Жане. С появлением «я», «индивидуаль-

ности» (в терминах теории П. Жана) становится закономерным вопрос, действительно ли «все, что мы делаем по отношению к другому, мы применяем и к себе и относимся к себе так же, как к другому?» [14].

П. Жане характеризовал человеческое тело как особый объект. В отношении собственного тела мы практически всегда «в себе и с собой». Однако «другое» тело может уходить и приходить, от него можно уйти. Эти различия обуславливают особенности конструирования «я» и «другого». Не совсем одинаковые схемы человек применяет к себе и к другим. Разную оценку приобретают действия в отношении себя и другого. Одним из свидетельств этого являются проблемы убийства и самоубийства. Самоубийство – это действие убийства, примененное человеком к самому себе. Но если убийство является уголовным преступлением, то самоубийство теперь не считается таковым.

С нашей точки зрения, соотношение «я» и «другой» – по сути, соотношение индивидуального (биологического и субъективного) и социального или социально-исторического времени.

На формирование представления о «психическом отражении» в советское время основное влияние оказывала школа И.П. Павлова, приспособленная к марксистско-ленинской философии, в которой мышление представляется идеальным отражением материального мира и материя признается «объективно» существующей и первичной, а мысль «идеальным» отражением, то есть вторичной. Но в своих рассуждениях мы будем опираться на экзистенциальные представления о мире как о реальности Н. Бердяева, Р. Мэя и других, в которой снимается необходимость противопоставления идеального и материального мира.

Тем не менее последователи И.П. Павлова впервые заложили представления о 1-й и 2-й сигнальных системах [16], которые до сих пор разрабатываются в исследованиях межполушарной асимметрии. На основе павловской школы П.К. Анохиным создана концепция функциональной системы и акцептора действия, в соответствии с которой целостный акт поведения «запускается в ход» не внешним стимулом, а внутренним мотивом. Схема акцептора действия П.К. Анохина стала классикой для студентов, изучающих психофизиологию [3]. На основе школы И.П. Павлова окончательно укоренилось понятие «психическое отражение» – подход к психике как субъективному образу объективной реальности.

Возрастающей в последнее время популярностью пользуются идеи Н.А. Бернштейна о физиологии движения и активности живых систем. Его непревзойденный «Очерк о ловкости» является популярными в то же время глубоко научным трудом [5]. В нем раскрывается важное понятие «антиципация» – способность человека и животного предвидеть результат своего действия. Понятие «антиципация», как и «акцептор действия», под-

разумевают опережающее «психическое отражение» реальной действительности, то есть предвидение будущего. Психофизиологические механизмы опережающего отражения стали проявляться в области других исследований.

Выдающимся достижением неврологии было открытие межполушарной асимметрии. В результате «расщепления мозга» оказалось, что левое и правое полушария оперируют различной информацией: правое – образной, а левое – логической. Качественные различия функций правого и левого полушарий стали предметом исследования многих авторов и авторских коллективов. Возникло предположение, что дело не в информации, которую обрабатывает мозг, а в способе ее обработки.

В. Роттенберг внес уточнение в концепцию, объясняющую разную стратегию полушарий в обработке информации. Согласно его представлениям, различие между полушариями сводится к различным способам организации контекстуальной связи между предметами и явлениями: «...левое полушарие из всего обилия реальных и потенциальных связей выбирает немногие внутренне непротиворечивые, не исключающие друг друга, и на основе этих немногих связей создает однозначно понимаемый контекст... Правое полушарие занято прямо противоположной задачей. Оно “схватывает” реальность во всем богатстве, противоречивости и неоднозначности связей и формирует многозначный контекст... Оба полушария выполняют равно важные функции. Левое полушарие упрощает мир, чтобы можно было его проанализировать и соответственно повлиять на него. Правое полушарие схватывает мир таким, каков он есть, и тем самым преодолевает ограничения, накладываемые левым» [17].

Из этого следует, что человеческий мозг приспособлен структурировать время двумя различными способами и в различных целях. Получается, что правое полушарие в большей степени обеспечивает потребности индивида и его адаптацию в окружающем мире, в то время как левое полушарие позволяет индивидам поддерживать связь между собой не только «здесь и сейчас», но и в прошедшем и в будущем времени. Теперь уже не важно из левого или правого полушария мозга и только ли из мозга, но информация (опыт) может: передаваться человеку из прошлого времени в настоящее время; от человека к человеку в настоящее время; от человека в настоящее время к человеку будущего времени посредством логически сотворенной им структуры – социально-исторического времени. В свою очередь, эта логическая структура опирается на образную, но лично для человека самую логичную структуру – субъективное время. Иными словами, обе указанные структуры называются памятью, механизмами которой занимаются миллионы исследователей.

Следующие эпохальные открытия находятся в области психофизиологии сна и бодрствования. В контексте наших гипотез и рассуждений вместе с исследованиями о состояниях сна можно рассматривать многочисленные исследования гипнотических явлений и психологических защит, так как при этих состояниях речь также идет об измененном состоянии бодрствующего сознания.

При состояниях измененного сознания страдает адекватность оценки текущей реальности. Так, состояние легкой оглушенности, связанное с приемом алкоголя или других наркотических средств, характеризуется повышением порогов чувствительности всех сенсорных систем, в результате чего человеком игнорируются слабые сигналы из внешних источников и внутренних сред организма. За счет возникающей эйфории неадекватно интерпретируются опасные ситуации, и человек в состоянии опьянения может совершать неконтролируемые поступки.

Включение психологических защит (вытеснения, перенесения, регрессии и др.) также приводит к снижению адекватности восприятия и поведения в реальных ситуациях. Например, с механизмами вытеснения связано «несвоевременное забывание» эмоционально значимых и неприятных человеку явлений. К процессам психологического перенесения относят проекцию и интроекцию. При проекции человек приписывает свои мысли и настроения другому лицу, которое может даже не подозревать об этом, так как находится в совершенно ином «измерении времени». При интроекции наблюдается обратный процесс – человек частично отождествляет себя с другим лицом, каким он на самом деле в настоящее время не является. При регрессии сознание смещается от настоящего в прошлое время. Таким образом, любая психологическая защита, сохраняя целостность психики, по большому счету нарушает ее адаптированность в текущее время «здесь и сейчас». Еще в большей мере это относится к гипнотическим состояниям, когда под влиянием внушения у субъекта может полностью теряться ориентировка в текущей ситуации.

Другой род данных об измененных состояниях сознания касается десинхронизации различных колебательных (волновых) процессов на разных уровнях нейрофизиологической и психофизиологической регуляции. Имеются в виду различная временная организация биологических и физиологических ритмов в органах и системах человека: ритмов дыхания, сердечной деятельности, пищеварительной системы, ритмов электрической активности головного мозга и т. п.

Общеизвестны в медицине также следующие факты: в состоянии сна уменьшается легочная вентиляция, замедлены ритмы сердечной деятельности, уменьшается мочевыделение и перистальтика кишечника. Особенно в состоянии сна ослабляется мышечная активность. Электроэнцефалогра-

фия выявляет смещение частотных характеристик биопотенциалов головного мозга в сторону медленных волн по сравнению с состоянием бодрствования. Все это свидетельствует о замедлении биологических часов в измененных состояниях сознания, потому что аналогичные тенденции отмечаются при исследованиях психологических защит и гипнотических состояний у клинически здоровых людей.

Пограничные нервно-психические расстройства практически всегда сопровождаются нарушениями сна, усиленной работой психологических защит, которые в этих случаях принято называть «патологическими защитами психики» [9]. Иными словами, можно сказать, что состояние сознания при этих расстройствах отличается неустойчивостью активного бодрствования.

Кроме того, по нашим данным, при пограничных нервно-психических расстройствах и психической дезадаптации наблюдается десинхронизация биологических и физиологических ритмов, что может свидетельствовать о рассогласовании в работе разных систем организма между собой [2, 10]. Все это отчасти проливает свет на проблему искажения реальности в «психическом отражении» лиц, страдающих пограничными нервно-психическими расстройствами.

Можно было бы написать не одну статью, показав, что практически любая парадигма психотерапии в той или иной степени связана со структурированием времени. С очевидностью это касается методов гипнотерапии и других суггестивных директивных методов. Сюда же следует отнести современные техники нейролингвистического программирования и недирективный эриксоновский гипноз. Но, пожалуй, только один Э. Берн открыто признал, что его транзактный анализ является методом «структурирования времени» в форме социально-психологических игр [4]. Подавляющее большинство психотерапевтов, по-видимому, занимаются структурированием времени не вполне осознанно.

Заключение

В заключение подчеркнем, что «психическое отражение» и его адекватность, с нашей точки зрения, определяются субъективным временем, которое осознается человеком как данность в чувствах и интуиции. Это время можно считать главным предметом волевой регуляции поведения. Опосредованно через субъективное время человек способен управлять своим биологическим временем, данным ему в ощущениях, а также социально-историческим временем, данным ему в форме логических представлений о себе и окружающем мире. Это и послужило основанием для разработки методов саморазвития адаптационных способностей, основанных на принципе СПБОС.

По предварительным результатам применения данных методов на практически здоровых людях можно сделать вывод, что они эффективны для профилактики невротических реакций на психогенные ситуации – для предупреждения так называемого «демобилизующего» экзаменационного стресса у курсантов военных вузов. Систематические занятия самоорганизующей гимнастикой способствуют обострению «чувства времени», минимизируют деструктивную личностную тревожность, агрессивность и в целом повышают психическую адаптированность. Как уже сообщалось в одной из наших работ [7], основополагающим принципом СПБОС является обучение самоконтролю субъективного времени и управлению произвольным дыханием.

Дискуссионным остается вопрос о валидности этих методов для психотерапевтических целей. Ответ на него может быть получен только в процессе их клинико-экспериментальной апробации.

Литература

1. *Аксенов Г.П.* Причина времени / Г.П. Аксенов. – М. : Эдиториал УРСС, 2001. – 304 с.

2. *Анализ суточной периодики физиологических функций при дезадаптации высшей нервной деятельности / Б.С. Фролов, В.М. Воробьев, О.Н. Кузнецов, В.П. Чебаков // Физиол. человека. – 1980. – Т. 6, № 3. – С. 478–485.*

3. *Анохин П.К.* Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 332 с.

4. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди : психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры : психология человеческой судьбы : [пер. с англ.] / Э. Берн ; под общ. ред. М.С. Мацковского. – СПб. : Лениздат, 1992. – 192 с.

5. *Бернштейн Н.А.* Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – М., 1990. – 173 с.

6. *Вернадский В.И.* Биосфера и ноосфера / В.И. Вернадский // Биосфера и ноосфера. – М., 1991. – С. 139–150.

7. *Воробьев В.М.* Критерии и методы улучшения качества психического здоровья // Психологическое здоровье и социальная адаптация: материалы науч.-практ. конф. / под ред. В.Г. Каменской. – СПб., 2009. – С. 247–253.

8. *Воробьев В.М.* Основы самоорганизующей гимнастики : учеб.-метод. пособие / В.М. Воробьев ; под ред. Н.С. Кужекина ; Воен.-космич. акад. им. А.Ф. Можайского. – СПб., 2010. – 50 с.

9. *Воробьев В.М.* Адаптивные психические процессы и патологические защиты психики / В.М. Воробьев, Н.Л. Коновалова // *Обозр. психиатрии и мед. психологии им. В.М. Бехтерева.* – 1996. – № 4. – С. 98–102.

10. *Воробьев В.М.* Особенности показателей сердечного ритма в норме и при состояниях психической дезадаптации / В.М. Воробьев, В.П. Чебаков // *Физиол. человека.* – 1981. – Т. 7, № 6. – С. 1492–1494.

11. *Выготский Л.С.* Мышление и речь / Л.С. Выготский. – М. : Лабиринт, 1996. – 362 с.

12. *Гальперин П.Я.* Формирование умственных действий [Электронный ресурс] // http://www.i-u.ru/biblio/archive/galperin_for/

13. *Головаха Е.И.* Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – 2-е изд. – М. : Смысл, 2008. – 482 с.

14. *Жане П.* Неврозы / П. Жане. – М., 1911. – 423 с.

15. *Методические* подходы к исследованию чувства времени у человека / О.Н. Кузнецов, А.Н. Алехин, Т.В. Самохина, Н.И. Моисеева // *Вопр. психологии.* – 1985. – № 4. – С. 140–144.

16. *Павлов И.П.* Двадцатилетний опыт активного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных : сб. ст. / И.П. Павлов. – М. ; Л. : Биомедгиз, 1938.

17. *Роттенберг В.* Образ «я» и поведение [Электронный ресурс] // http://www.rjews.net/v_rotenberg.

18. *Рубинштейн С.Л.* Общая психология / С.Л. Рубинштейн. – 2-е изд. – М. : Учпедгиз, 1946. – 426 с.

19. *Семантический* дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах: пособие для психологов и врачей / Вассерман Л.И., Кузнецов О.Н., Ташлыков В.А. [и др.]. – СПб., 2005. – 50 с.

20. *Сеченов И.М.* Избранные философские и психологические произведения / И.М. Сеченов. – М.. 1947. – 231 с.

О ВЗАИМОСВЯЗЯХ БИОЛОГИЧЕСКИХ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Введение

Исследования последних трех десятилетий убедительно показали, что главную роль в охране и укреплении здоровья человека играет образ жизни. Необходимость формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у населения страны – бесспорна. На эту проблему указывают врачи, социологи, психологи, педагоги, однако в России в течение последних десятилетий смертность преобладает над рождаемостью, продолжительность жизни у мужчин трудоспособного возраста составляет не более 59 лет (причинная связь с употреблением алкоголя ежегодно прослеживается у 75–80 тыс. человек), официально 2 млн 200 тыс. человек находятся на диспансерном учете в лечебно-профилактических учреждениях по поводу алкоголизма, 370 тыс. – с диагнозом наркомания (а сколько неофициально!), курят более 40 % населения, ежегодно 35–40 тыс. совершают самоубийства, в стране около 1 млн безнадзорных детей, к концу обучения из 10 школьников более 8 имеют отклонения в состоянии здоровья, но регулярно физической культурой занимается не более 7 % населения страны. Не случайно нобелевский лауреат А.И. Солженицын указал, что для России национальной может стать идея «сбережения людей».

ЗОЖ – это формы и способы жизнедеятельности человека, направленные на формирование гармоничного человека и способствующие повышению резервных возможностей организма, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья и успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Выделяются несколько направлений формирования ЗОЖ: 1) медико-гигиенический, 2) философско-социологический, 3) психологический, 4) педагогический. Специалисты каждого направления разрабатывают свой подход к решению проблемы. Обобщенно в качестве компонентов формирования ЗОЖ называются удовлетворенность жизнью, физический и духовный комфорт, соблюдение режима труда и отдыха, сбалансированное питание, регулярная двигательная активность, искоренение вредных привычек, воспитание культуры общения и поведения, гармоничное развитие личности. Проблемы формирования ЗОЖ нашли отражение у авторов статей журнала [1, 3, 4, 7, 8, 10].

Не принося научной значимости всех научно-методических направлений ЗОЖ, можно полагать, что системообразующим фактором формирования ЗОЖ является физическая культура, которая включает мотивацию к двигательной активности, физкультурно-спортивную активность, тренировочный эффект и закаливание, двигательную активность, направленную на физическое и психическое совершенство человека, социальные институты и учреждения реализации физкультурной и спортивной деятельности.

В настоящее время отмечается смещение акцента с профилактических и гигиенических мероприятий на психолого-педагогическое воздействие по формированию ценностных ориентаций к ЗОЖ в повседневной жизни в семье, среди детей, школьников и студентов. Особую значимость формирование здоровьесберегающего поведения имеет для специалистов, работающих в напряженных и экстремальных условиях: спасателей, пожарных, военнослужащих, подводников, лиц летного состава, сотрудников МВД, шахтеров и др.

Следует также указать на некоторую относительность выделения определенных направлений формирования ЗОЖ, так как для современных концептуальных положений ЗОЖ характерен интегративный характер. В связи с этим целью нашего исследования явилась необходимость показать взаимосвязи биологических, психологических и социальных компонентов при формировании ЗОЖ.

Методические аспекты проблемы

Биопсихосоциальная природа человека рассматривалась многократно. В научной литературе Е.А. Климовым, В.Д. Небылицыным, Б.Ф. Ломовым, Б.М. Тепловым и другими психологами охарактеризованы взаимосвязи типологических особенностей высшей нервной деятельности человека с его направленностью на различные виды деятельности, что, в частности, используется в обосновании «жизненных показателей» при оценке типов темперамента. Укажем также на сочетание биологических, психологических и социальных параметров в психодиагностике. Например, обратимся к примерам биологически обусловленных факторов наследственности, позволяющих прогнозировать успехи в деятельности, построенной на интеллекте, на психических, познавательных процессах: определенные анатомо-физиологические особенности развития анализаторов способствуют успехам в музыке, вокальном, изобразительном искусстве; другие анализаторы дают основание для прогноза успехов в летных или в операторских профессиях [5].

В психолого-педагогических исследованиях В.Л. Марищука и соавт. [6] неоднократно отмечались связи, идущие от биологических компонен-

тов к психологическим, социальным и наоборот. Например, были выявлены статистически значимые взаимосвязи между показателями функциональных проб, характеризующих функциональные резервы организма, и результатами психологического тестирования памяти, внимания, логичности и критичности мышления, а также с такими социальными проявлениями, как общественная активность, воинская и спортивная мотивация или статистически обратные связи с некоторыми негативным социальными характеристиками личности и др.

Полагаем, что биологическое начало воплощается затем в его психологическое и социальное продолжение. Очевидно, что последующее развитие способностей из биологических задатков связано с правильно организованным их последующим формированием, предупреждающим возможное угасание. Известный тезис Ж.Б. Ламарка «функция творит орган», развитый П.Ф. Лесгафтом и дополненный положениями И.П. Павлова о возможностях перехода приобретенных биологических свойств в наследственный потенциал, расширяет возможности и перспективы ЗОЖ в укреплении биологических основ как базового начала последующего развития определенных психических процессов и личностных свойств.

Но это все относится и к возможным негативным последствиям нарушения ЗОЖ, определяющим нарушения здоровья, снижение профессионального долголетия, ухудшение устойчивости психических и психомоторных процессов. Чрезвычайно важно акцентировать внимание и на том обстоятельстве, что нарушение ЗОЖ в виде вредных привычек, в частности злоупотребление алкоголем, курением, не говоря уже о наркотиках, с высокой вероятностью сказывается на будущих детях и даже внуках [2]. Общеизвестен факт, что у лиц, страдающих алкоголизмом и наркоманиями, и у курящих матерей велика вероятность рождения детей, имеющих психические нарушения и физические отклонения в состоянии здоровья. Не случайно во Франции лиц с олигофренией иногда называют «детьми воскресных и праздничных дней», имея в виду безответственное их зачатие в нетрезвом виде.

Формирование ЗОЖ начинается с осознания его теоретической сути, что является важной ступенью для последующего перехода к необходимым убеждениям и мотивациям. Но столь же важна и практика повседневной физической активности, обязательной утренней зарядки, регулярных физических упражнений и реального соблюдения других компонентов ЗОЖ, способствующих формированию привычек здоровьесберегающего поведения.

Для реализации практики выработки соответствующих привычек поведения нами с 1988 по 2010 г. были организованы и проведены 88 выездных школ ЗОЖ (более 4000 участников) с пребыванием по 2–3 недели в

туристских лагерях под Санкт-Петербургом, в Прибалтике, на Черноморском побережье Кавказа, в горах Тянь-Шаня и др. На физические упражнения и игры отводилось в день по 5–6 часов, совершались длительные прогулки по лесной и холмистой местности, купания в открытых водоемах. Участники обучались приемам психической коррекции: медитации, аутотренинга и самоконтроля-саморегуляции.

До и после выездных школ ЗОЖ их участники прошли медицинское и психологическое обследование. В 75 % случаев отмечалось улучшение функциональных проб с дозированной нагрузкой, оценок состояния здоровья с помощью автоматизированной системы «Аскорс». В 80 % выявлены позитивные тенденции таких психологических показателей, как ситуативная тревожность, эмоционально-психическое состояние, чувство готовности к трудовой деятельности [9].

Заключение

Многолетние исследования практической реализации ЗОЖ в выездных школах ЗОЖ позволили установить реальность и эффективность его применения для улучшения физического, психического и нравственного (духовного) здоровья. Даже при формировании только отдельных компонентов ЗОЖ отмечаются явные взаимосвязи улучшения самочувствия, повышения функциональных резервов организма и высокой социализации личности индивидов.

Литература

1. *Адаптация* к экстремальным факторам труда, среды обитания и вопросы здорового образа жизни / В.Л. Марищук, А.А. Алябьев, О.Н. Логинов, Т.В. Платонова // Вестн. психотерапии. – 2008. – № 28 (33). – С. 70–75.
2. *Давиденко Д.Н.* Социально-биологические основы физической культуры, здорового образа жизни / Д.Н. Давиденко. – СПб. : ДПА, 2001. – 366 с.
3. *Евдокимов В.И.* Оценка мотивационного аспекта формирования здорового образа жизни у специалистов подразделений силовых структур / В.И. Евдокимов, Б.А. Клименко, В.И. Шевченко // Вестн. психотерапии. – № 2008. – № 28 (33). – С. 56–70.
4. *Евдокимов В.И.* Оценка формирования здорового образа жизни у курсантов военных училищ / В.И. Евдокимов, Б.А. Клименко, О.А. Чурганов // Вестн. психотерапии. – 2006. – № 18 (23). – С. 92–100.
5. *Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 326 с.

6. *Марищук В.Л.* Вопросы разностороннего воспитания курсантов военно-учебного заведения / В.Л. Марищук, Н.В. Романенко. – СПб. : ВИФК, 1996. – 300 с.

7. *Никифоров Г.С.* История становления психологии здоровья: восточная традиция / Г.С. Никифоров // Вестн. психотерапии. – 2006. – № 16 (21). – С. 59–72.

8. *Платонова Т.В.* Медитация как один из способов здорового образа жизни / Т.В. Платонова, Е.В. Князева // Вестн. психотерапии. – 2007. – № 23 (28). – С. 99–101.

9. *Платонова Т.В.* Школа здорового образа жизни. Программы оздоровительной тренировки / Т.В. Платонова, Д.Н. Гаврилов. – СПб. : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 96 с.

10. *Удалых А.С.* Научно-информационное обеспечение исследований по здоровому образу жизни / А.С. Удалых, В.И. Евдокимов, Б.А. Клименко // Вестн. психотерапии. – 2006. – № 19 (24). – С. 159–166.

ДИСКРИМИНАНТНАЯ МОДЕЛЬ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СРЕДНИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины
им. А.М. Никифорова МЧС России, Санкт-Петербург;
Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко;
МСЧ № 33 ФМБА России, Нововоронеж Воронежской обл.

Введение

Профессиональное выгорание (ПВ) – это процесс развития хронического профессионального стресса умеренной интенсивности, вызывающий деформацию личности профессионала. В Международной классификации болезней и расстройств поведения (МКБ-10) «синдром выгорания» отнесен в диагностический таксон Z73 – «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью» и шифруется Z73.0 – «выгорание» (burnout).

Формированию ПВ способствуют индивидуальные, межличностные и профессиональные факторы. ПВ представляет собой интегративное нарушение эмоциональных, мотивационных, когнитивных, поведенческих и соматических компонент. Наибольшую известность получила трехфакторная модель ПВ, разработанная Кристиной Маслач (С. Maslach). Она и ее коллеги рассматривали ПВ в совокупности выраженности эмоционального истощения, деперсонализации и редукации личностных достижений (рис. 1) [10].

В предыдущих наших статьях было показано влияние семейных отношений и проактивного копинг-поведения (ПКП) на формирование ПВ у медицинских сестер. Установлено, что развитию ПВ могут способствовать высокая конфликтность семьи, препятствовать – сплоченность и экспрессивность семьи, ориентация членов семьи на достижение поставленных задач, культурную деятельность, активный отдых и здоровьесберегающее поведение, морально-нравственные аспекты семейных отношений и структурирование семейной активности [3].

ПКП представляет собой стиль жизни, основанный на убеждении в том, что происходящее в жизни каждого человека зависит от него самого, а не от удачи или внешних обстоятельств. Установлено также, что выраженные характеристики ПКП препятствует развитию ПВ, а формирование ПКП могут способствовать профилактике возникновению стрессовых ситуаций и ПВ у медицинского персонала [5].



Рис. 1. Концептуальная модель профессионального выгорания

Материалы и методы

Объект исследования составили 84 респондента женского пола (около 21 % среднего медицинского персонала Федерального государственного учреждения здравоохранения «Медико-санитарная часть № 33» ФМБА России, нач. – д-р мед. наук Г.Н. Ролдугин).

Возраст средних медицинских работников был $(44,9 \pm 1,2)$ года, стаж работы – $(24,9 \pm 1,3)$ года. 53 % медицинских сестер состояли в 1-м браке, 25 % – во 2-м браке, 11 % – в 3-м браке, 11 % – в браке не состояли. 15 % респондентов не имели детей, 45 % имели 1 ребенка, 39 % – 2 детей и 1 % – 3 детей. Стаж семейной жизни составил $(18,1 \pm 1,5)$ года.

На обследованный медицинский персонал собрали экспертные оценки состояния здоровья, коммуникативности, дисциплинированности, семейных отношений и профессиональной эффективности, которые отражали уровень психофизиологической и социальной адаптации. Экспертами были руководители и старшие медицинские сестры подразделений. Средняя экспертная оценка адаптации в 5-балльной системе оценок была достаточно высокой – $(4,4 \pm 0,1)$ балла.

Выраженность ПВ определяли при помощи теста «Профессиональное выгорание» (адаптивный вариант теста MBI C. Maslach), разработанный

ный для медицинских работников Н.В. Водопьяновой (2001) [2], и опросник «Синдром эмоционального выгорания» В.В. Бойко [1]. Обобщенную оценку ПВ (ООц ПВ) высчитывали по формуле [4]:

$$\text{ООц ПВ} = \text{ЭИ} + \text{Д} - \text{РЛД} + \text{Оц Б} \quad (1),$$

где ЭИ – эмоциональное истощение теста МВИ;
Д – деперсонализация теста МВИ;
РЛД – редукция личных достижений теста МВИ;
Оц Б – общая оценка по опроснику Бойко.

Сформированность проактивных копинг-стратегий определяли опросником PCI – «Проактивное совладающее поведение» (ПСП) в адаптации Е.С. Старченковой (2009). Опросник ПСП состоит из 52 утверждений, которые надо проранжировать в 4-балльной системе оценок, объединенных в 6 шкал [8]. Под копинг-поведением (от англ. to cope – совладать, преодолеть) понимается совокупность когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемые индивидом для ослабления стресса или его стабилизацию и поддержания психосоциальной адаптации. Копинг-стратегии определяют качественный уровень копинг-поведения (они могут быть адаптивными и дезадаптивными, активными и пассивными и т. д.), копинг-ресурсы – количественный уровень [7].

Семейные отношения изучали при помощи теста «Шкала семейных отношений» (ШСО), разработанного Р.Н. Моос (1974) и адаптированного В.К. Мягер и С.Ю. Куприяновым. Тест содержит 90 вопросов, сгруппированных в 10 шкал.

Данные исследования проверены на нормальность распределения. В статье представлены средняя оценка и ошибка средней величины ($M \pm m$). Регрессионный анализ проводили по пакету программ Statistica 6.0*.

Результаты и их анализ

Семьям средних медицинских работников присущи сплоченность и выраженный коллективизм, открытость и доверие. Сочетание выраженной 2-й шкалы с низкими показателями 3-й шкалы теста свидетельствуют о редкости конфликтного поведения, конструктивном стиле обсуждения проблем, повышении ответственности членов семьи за сохранение мира в семейных отношениях. Характерны высокий уровень достижений «жизненных» планов (шкала 5-я), возможность самореализации каждого члена семьи во внесемейной сфере. Различным сферам деятельности (работа,

* Авторы выражают признательность д-ру мед. наук проф. С.Г. Григорьеву за консультацию и помощь в обработке материалов статьи.

школа, хобби и др.) придает характер достижений и соревнования. Отмечается некоторое снижение интеллектуально-культурной ориентации (рис. 2).



Рис. 2. Данные ШСО у среднего медперсонала и нормативной группы

У обследованных средних медицинских работников выявлен достаточно высокий уровень развития ПКП, более выраженный, чем у врачей (данные Е.С. Старченковой, $n = 60$) Статистически значимые различия обнаружены по 2-й и 3-й шкалам (рис. 3). Суммирование шкал (проактивных копинг-стратегий) определило достаточно высокий уровень развития проактивных копинг-ресурсов – $(141,2 \pm 2,3)$ балла, что составило 68 % от максимального результата.

По данным психологических тестов выявлен невысокий уровень выраженности ПВ у среднего медицинского персонала (рис. 4). Средние оценки компонентного состава теста МВИ соответствовали данным российской выборки. Средняя оценка опросника В.В. Бойко составила $(84,6 \pm 6,5)$ балла. В целом можно заключить, что сформированность ПВ у обследованных нами средних медработников была статистически значимо меньше, чем у врачей-травматологов [4], психиатров-наркологов [6] и медицинских сестер психиатрического учреждения [9].

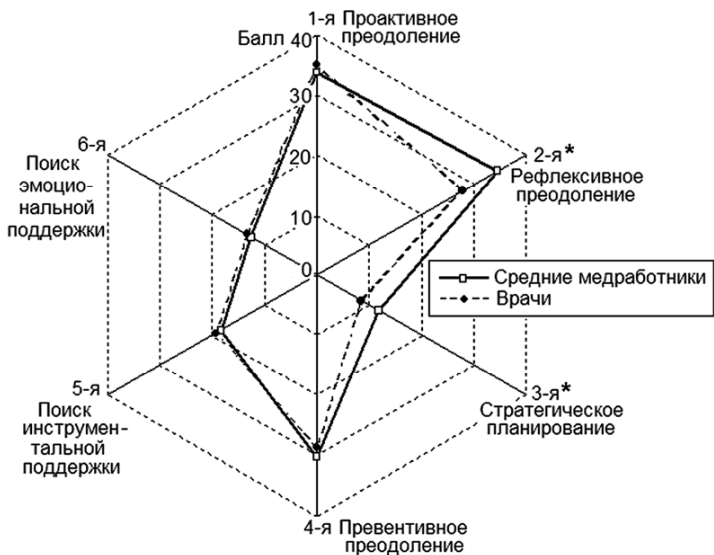


Рис. 3. Проактивные копинг-стратегии у среднего медперсонала и врачей (* $p < 0,05$)

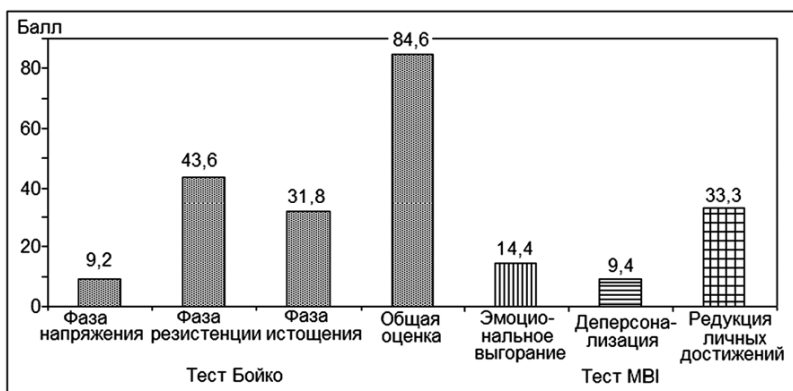


Рис. 4. Оценка ПВ у средних медицинских работников

Количественно-качественный анализ тестов показал, что, несмотря на невысокие средние количественные показатели, сформированное ПВ отмечается у 15 %, а формирующиеся признаки – еще у около 25 % средних медицинских работников. Эти данные оказались несколько ниже российских и практически разрушили гипотезу нашего исследования о высо-

ком уровне сформированности ПВ у среднего медицинского персонала. Можно полагать, что профилактике профессионального выгорания у них способствовали организационные факторы труда и другие причины, о чем скажем далее.

Распределение сконструированных по формуле (1) оценок ООц ПВ в выборке медицинских сестер приближается к нормальному. Средняя арифметическая величина ООц ПВ составила $(75,1 \pm 7,1)$ балла. Совокупность показателей ООц ПВ в исследуемой выборке разделили на 4 квартиля, а затем были сформированы 3 группы медицинских сестер: 1-я – с низкими, 2-я – со средними, 3-я – с высокими показателями ПВ (табл. 1), которые по данным ООц ПВ различались статистически значимо (рис. 5).

Таблица 1

Квартильная и групповая оценки ООц ПВ

Показатель	Квартиль, балл			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Балл	27 и менее	28–75	76–115	116 и более
Проценты	25	25	25	25
	Группа, балл (M ± m)			
	1-я	2-я	3-я	
Балл	$-7,7 \pm 2,5$	$66,5 \pm 3,2$	$146,5 \pm 4,6$	
Количество, n (%)	17 (19)	35 (51)	22 (30)	

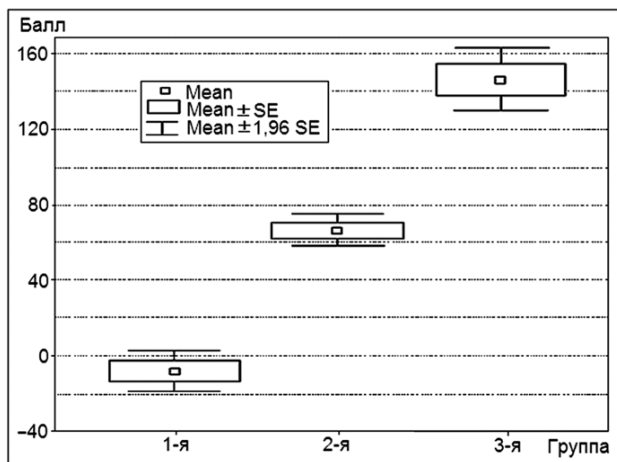


Рис. 5. Групповые оценки ООц ПВ

Графическое распределение медицинских сестер по уровню выраженности ООЦ ПВ представлено на рис. 6. Можно полагать, что показатели в 147 и более баллов ООЦ ПВ свидетельствуют о наличии факторов риска формирования ПВ и эти работники нуждаются в проведении им психопрофилактических мероприятий.

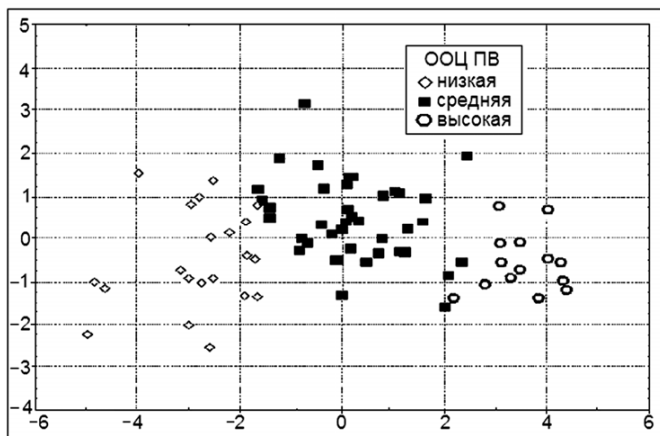


Рис. 6. График полей плотности ООЦ ПВ

Пошаговым отбором дискриминантного анализа сформированы модели линейных дискриминантных функций (ЛДФ) с низкими (ЛДФ₁), средними (ЛДФ₂) и высокими (ЛДФ₃) показателями профессионального выгорания (табл. 2).

Таблица 2
Структурные компоненты и коэффициенты ЛДФ

№	Компонент ЛДФ, балл	Коэффициент			p <	
		ЛДФ ₁	ЛДФ ₂	ЛДФ ₃		
	Константа	-79,76	-92,17	-123,29	-	
X ₁	Экспертная оценка состояния здоровья	12,67	13,14	14,66	0,12	
X ₂	ШСО Конфликтность	1,88	1,60	1,70	0,35	
X ₃		Ориентация на достижение	2,83	3,47	3,90	0,18
X ₄		Ориентация на активный отдых	-0,01	-0,47	-0,80	0,18
X ₅	ПКП Рефлексивное преодоление	1,30	1,40	1,57	0,18	
X ₆		Эмоциональная поддержка	0,73	1,25	1,48	0,02
X ₇	Общий показатель опросника Бойко	0,63	0,45	0,39	0,06	
X ₉	Редукция личных достижений теста МВИ	0,23	0,37	0,51	0,00	

Для многомерных математико-статистических моделей оптимальным считается включение признаков в модель при 70 % надежности ($p < 0,30$) (см. табл. 2). Модель оказалась статистически значимой ($p < 0,001$) и классификационно способной на 93 % (табл. 3). Значения признаков ЛДФ, выявленные в обследовании, подставляли в уравнения и решали их. При обследовании медицинских сестер относили в ту группу, для которой данные ЛДФ оказались большими.

Таблица 3
Классификационная способность ЛДФ

Группа	%	ЛДФ ₁	ЛДФ ₂	ЛДФ ₃
1-я	100,0	14	0	0
2-я	89,5	3	34	1
3-я	95,5	0	1	31
Общая	93,2	17	35	22

Само собой разумеется, что в модели были включены общий показатель опросника В.В. Бойко и данные редукции личных достижений теста МВИ. Оказалось, что это достаточно важные, но не основные показатели. С высокими коэффициентами в модели вошли экспертная оценка состояния здоровья, некоторые показатели ШСО и теста ПСП.

Полагаем также, что судить о выраженности ПВ у специалистов только по данным психологических тестов не представляется возможным. Их результаты могут служить только основанием для выявления лиц групп риска и проведения более целенаправленных диагностических и психогигиенических мероприятий.

Заключение

Количественно-качественный анализ тестов оценки ПВ показал, что, несмотря на невысокие средние количественные показатели, сформированное профессиональное выгорание отмечается у 15 %, а формирующиеся признаки – еще у около 25 % средних медицинских работников. Эти данные оказались несколько ниже российских, чему способствовали правильно поставленная организация труда, высокая оценка адаптации, хорошие семейные отношения и выраженное ПКП.

В дискриминантные модели с высоким, средним и низким показателями ПВ у средних медицинских работников вошли общий показатель опросника В.В. Бойко и данные редукции личных достижений теста МВИ. С высокими коэффициентами в модели были включены экспертная оценка состояния здоровья, некоторые показатели семейных отношений и ПКП.

Литература

1. *Бойко В.В.* Психоэнергетика эмоций / В.В. Бойко. – СПб. [и др.] : Питер, 2008. – 409 с. – (Крат. справ.).
2. *Водопьянова Н.Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – М. [и др.] : Питер, 2008. – 336 с. – (Практ. психология).
3. *Евдокимов В.И.* Влияние семейных отношений на профессиональное выгорание медицинских сестер / В.И. Евдокимов, Г.Н. Ролдугин, Н.В. Хмелинина // Вестн. психотерапии. – 2010. – № 33 (38). – № 104–112.
4. *Евдокимов В.И.* Методические проблемы оценки синдрома профессионального выгорания у врачей-травматологов / В.И. Евдокимов, А.И. Губин // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. – 2009. – № 3. – С. 85–91.
5. *Евдокимов В.И.* Оценка влияния проактивного копинг-поведения на профессиональное выгорание среднего медицинского персонала / В.И. Евдокимов, Г.Н. Ролдугин, Н.В. Хмелинина // Вестн. психотерапии. – 2009. – № 31 (36). – С. 100–111.
6. *Лукьянов В.В.* Взгляд на проблему исследования синдрома «эмоционального выгорания» у врачей-наркологов / В.В. Лукьянов // Вестн. психотерапии. – 2006. – № 17 (22). – С. 54–60.
7. *Рыбников В.Ю.* Теоретическое обоснование и психологические механизмы (модель) копинг-поведения субъекта профессиональной деятельности / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. – 2008. – № 1. – С. 68–73.
8. *Старченкова Е.С.* Концепция проактивного совладающего поведения / Е.С. Старченкова // Вестн. С-Петербург. ун-та. Сер. 12. Психология, социология, педагогика. – 2009. – Вып. 3, ч. 1. – С. 198–204.
9. *Эмоциональное выгорание у медсестер психиатрической больницы* / О.Ю. Смирнова, А.В. Худяков, Т.Г. Мартисен [и др.] // Мед. сестра. – 2007. – № 1. – С. 34–36.
10. *Maslach C.* The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M.P. Leiter. – San Francisco : Jossey-Bass, 1997. – 186 p.

НАРКОЛОГИЯ

УДК 613.814

А.Н. Маиоров, В.П. Кривоногов

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕЗВОСТИ, ИЛИ НАУКА О СОБРИОЛОГИИ

Международная академия трезвости, Нижний Новгород;
Сибирский Федеральный университет, Красноярск

Собриология (лат. *sobrietas* – трезвость) – это наука о трезвом образе жизни, о путях отрезвления личности, семьи, общества. Собриология – это не просто пропаганда и агитация, сводимая к примитивным формулам типа «пить – здоровью вредить» или «алкоголь – это яд», хотя против этих истин вряд ли кто-нибудь будет возражать. Это такая же наука, как математика, физика или любая другая. Точно так же она состоит из законов, следуя которым, можно в любой стране ликвидировать алкогольную угрозу населению и не просто «минимизировать опасность», а полностью убрать алкоголь из жизни населения. Как наука развивающаяся, к тому же испытывающая мощный прессинг со стороны своих недоброжелателей, щедро подпитываемых производящими и распространяющими алкоголь (табачные изделия, наркотики) структурами, она находится в стадии становления. Цель собриологии – научное обоснование и разработка путей ведения трезвого образа жизни.

Идеал любой науки – формулирование законов в своей предметной области. Это тем более значимо для развивающейся науки, каковой является собриология. О серьезном научном статусе любой науки судят, как известно, по наличию в ее структуре законов и закономерностей-тенденций, которые фиксируют состояние, развитие, аспекты своего предмета. Закон – это необходимое, общее, существенное отношение между явлениями объективного мира, которое при соответствующих условиях определяет изменение, развитие их в строго определенном направлении. Поскольку законы действуют в определенных условиях, то существует многообразие их [21].

Многие законы и закономерности собриологии еще не до конца сформулированы, однако работа по разработке основных положений идет активно, и постепенно вырисовываются контуры этой необходимой в наше время науки. В данной статье нами представлены основные закономерности производства и оборота алкоголя, влияния употребления алкоголя на

нравственное и физическое здоровье общества, а также рассмотрены некоторые другие аспекты, имеющие значение при профилактике употребления алкоголя среди населения страны [27].

Продажа алкоголя невыгодна для бюджета, так как убытки от последствий употребления алкоголя в несколько раз превышают доходы от налогов и акцизов с алкогольной индустрии и торговли. Обычно, рассуждая о выгоде для государственного бюджета продажи алкоголя, называют гигантские суммы поступлений от налогов и акцизов, которые действительно в пьющих странах весьма велики. При этом делаются глубокомысленные выводы о том, что без этих поступлений вся финансовая система рухнет, перечисляются многочисленные блага этих поступлений – на эти «пьяные» деньги можно построить и школы, и больницы, и стадионы, вовремя выплачивать зарплату бюджетникам – врачам, учителям, правоохранительным органам и т. д. В довершение посулов этих благ как последний аргумент в пользу алкогольной торговли приводится разница между себестоимостью производства алкоголя (чрезвычайно низкой) и продажной ценой.

Так, в начале 1980-х гг. себестоимость производства одного литра спирта обходилась государству всего в 38–40 копеек за 1 л. 1 л спирта – это примерно 5 бутылок водки, а продажная стоимость каждой бутылки – 3 рубля 62 копейки, то есть около 18 рублей за всю партию, что превышает себестоимость в 45 раз. Да и сейчас, несмотря на то что водка относительно подешевела по сравнению с 1980-ми гг., ее продажная цена во много раз превышает себестоимость [28].

Разница между себестоимостью и продажной ценой, конечно, впечатляет, и многие критики алкогольной системы спаивания после таких веских «аргументов» теряются. Между тем вся эта система доказательств рушится как карточный домик, когда мы начинаем подсчитывать убытки того же бюджета в результате последствий употребления алкоголя.

Из чего же складываются эти убытки? Прежде всего это снижение производительности труда вследствие алкогольных возлияний, особенно рельефно проявляющееся по понедельникам и после праздников. Логично было бы предположить, что после отдыха производительность труда по стране должна бы, наоборот, повышаться, но мы наблюдаем противоположную картину. Особенно заметно падение производительности труда после праздничных дней [16], тем более, если несколько праздников расположены близко друг от друга.

В России такой провал долгое время наблюдался в 1-й половине января, когда шла целая череда праздников. Расстройство всей экономической системы в это время было настолько велико, что депутаты Государственной думы России несколько лет назад решили в эти дни «подарить» обязательный для всех отпуск.

В СССР на пике алкогольного геноцида в 1970–1980 гг. потери рабочего времени, в основном в результате употребления алкоголя, исчислялись миллионами человеко-дней за год, а это – многомиллиардные убытки. Алкогольное опьянение или состояние похмелья стали прямой причиной роста травматизма на предприятиях, и это тоже миллиарды убытков в результате потери рабочего времени, а также расходов на ликвидацию последствий травм. В случае серьезных травм человек получал инвалидность, прекращал трудовую деятельность, становился пенсионером по инвалидности, и это тоже в масштабе страны потери огромных средств. К тому же значимость употребления алкоголя складывалась не только из цифр убытков в результате временной или постоянной потери трудоспособности, но и из показателей дополнительных расходов государства на здравоохранение. Нередко алкоголь являлся стимулятором формирования соматических и иных заболеваний, из которых наиболее связаны с алкоголем заболевания печени, панкреатит, болезни сердечно-сосудистой системы, и все это увеличивает расходы государства на лечение, оплаты медицинских полисов и бюллетеней, содержание больниц и поликлиник, оплату труда их персонала. Это дополнительные миллиарды рублей расходов [17].

В результате влияния алкоголя на мозг сотни тысяч наших сограждан ежегодно совершают разного рода преступления, которые они никогда бы не совершили в трезвом состоянии. Они попадают в тюрьмы, выпадают из производственной деятельности, перестают вносить вклад в общественное богатство и, наоборот, превращаются в своего рода пенсионеров государства. На их содержание тратятся значительные суммы, которые не компенсируются по объему трудом заключенных. Официально по статистике до $\frac{1}{3}$ от всех преступлений в России совершается в состоянии алкогольной интоксикации, однако эта статистика явно занижена, так как при задержании преступника через значительный отрезок времени после совершения преступления невозможно установить его состояние на момент самого преступления. Таким образом, не треть, а, возможно, половина и более некоторых преступлений [33] совершается под влиянием алкоголя. Показательно, что в период частичного «осушения алкогольного прилавка» в 1985–1987 гг. общая преступность снизилась на $\frac{1}{4}$, а по тяжким преступлениям – на $\frac{1}{3}$ [7].

Кроме того, значительная часть преступлений совершается пьющими людьми с целью приобретения алкоголя, хотя на момент преступления преступник был как будто бы трезв. Наркотическая зависимость от алкоголя толкает некоторых пьющих людей на добывание денег преступным путем, за что их и изолируют от общества. Но вся так называемая пенитенциарная система (исправительные колонии, тюрьмы и проч.) требует от государства значительных расходов. Если предположить, что половина за-

ключенных попала туда под прямым или косвенным влиянием алкоголя, то, значит, половину всех расходов государства на правоохранительные органы и службу исполнения наказаний можно смело отнести к разряду алкогольных убытков, а это – опять миллиарды рублей [9].

Значительное число транспортных аварий происходит под влиянием алкоголя, и эту часть расходов на содержание ГИБДД или иных силовых структур на транспорте также можно отнести за счет алкоголя, кроме того, сюда же относится и материальная часть убытков как населения, так и государства (если испорченный транспорт был государственным), сюда же добавляются убытки от потери трудоспособности попавших в аварию граждан или вообще прерывание их трудовой деятельности в результате смерти. В любом случае, это снова огромные суммы потерь для казны.

Вследствие неадекватного поведения людей под воздействием алкоголя происходит значительное количество пожаров, в результате которых стране наносятся также многомиллиардные убытки [10]. Нередко пожары приводят к потере трудоспособности пострадавших, их смерти, а это также означает новые затраты и на содержание государственной и муниципальной противопожарной службы, и на лечение пострадавших.

Одной из частых причин пожаров являются случаи, когда пьяный человек засыпает с непотушенной сигаретой. Например, в одном только Красноярске ежегодно фиксируется свыше 200 таких случаев. При этом нередко погибает и сам виновник пожара и наносится ущерб всему дому, могут погибнуть другие люди, нередко – дети. Все это – и трагедии людей, и многомиллионные убытки для бюджета

Убытки государства заключаются и в том, что сотни тысяч трудоспособных людей вырваны из полезного производства и трудятся в алкогольной отрасли (рабочие пивных, винных, водочных заводов, сельские жители, производящие сырье для алкогольной индустрии – виноградари, выращивающие технический виноград, и т. д., работники ресторанов, пивных баров и других питейных заведений, работники торговли, реализующие алкоголь в многочисленных павильонах, магазинах и т. д.). Они исключены из производства действительно нужных и необходимых народу товаров, они отстранены от полезной народнохозяйственной деятельности, их трудовой потенциал направлен только на разрушение, расходуется впустую в лучшем случае, а по существу – на подрыв здоровья и уничтожение собственного народа. Они играют ту же роль, что паразиты в живой природе, например ломехузы в муравейнике.

Здесь приведен далеко не полный перечень прямых убытков государственному бюджету, который наносит алкоголь. Есть убытки, которые вообще трудно или даже невозможно подсчитать. Представим типичную ситуацию – муж пришел домой нетрезвый и, мягко говоря, испортил на-

строение жене. Она не выспалась, пришла на другой день на работу разбитой, расстроенной – и что произойдет при этом с ее производительностью труда?! Можно представить. Она снизит выработку продукции, и тем самым бюджет недополучит какую-то определенную сумму доходов.

Экономисты многих стран в разные годы пытались соотнести объемы убытков от алкоголя с доходами бюджета от алкогольной индустрии и торговли. При всей трудности полного учета всегда суммы потерь превышали суммы доходов. В 2006 г. сбор «алкогольных» акцизов в Федеральный бюджет РФ вырос по сравнению с 2005 г. на 3,9 млрд рублей и составил 55,4 млрд рублей, а суммарные потери от алкоголя за год в России составляют около 500 млрд рублей [2].

Коэффициенты превышения убытков над доходами встречаются довольно разные, в зависимости от того, насколько полон был учет убытков. В литературе встретились показатели от 3 до 8 раз (то есть убытки от алкоголя в 3–8 раз превышают доходы). Такой разницей вполне естественен, если учесть трудность подсчета убытков, но для формулирования закономерностей собриологии конкретная цифра не так уж важна, главное – убытки всегда больше доходов, и в этом и есть суть закона собриологии.

Таким образом, если в какой-то местности строится новый водочный, винный, пивной завод и местная власть оправдывает это строительство «доходами в бюджет», то власть этим показывает свое полное экономическое невежество, а точнее – незнание законов собриологии, и при этом общественность вполне может ставить вопрос об уровне компетентности данной власти. Если же власть знает это соотношение, но при этом продолжает поддерживать алкогольную систему спаивания, то можно ставить вопрос о том, что на самом деле является целью такой власти – благо народа или уничтожение этого самого народа?

Массовое «культурное», «умеренное» потребление алкоголя – источник пьянства и алкоголизма. Пьянство и алкоголизм – следствие массового «культурпитейства». Количество алкоголиков прямо пропорционально количеству пьющих («культурпитейщиков»). Алкоголики и пьяницы своим видом и антисоциальным поведением формируют негативный образ алкоголя, тогда как культурпитейщики очень часто социально успешны, веселы и бодры и, следовательно, формируют в глазах подрастающего поколения положительный образ человека, употребляющего алкоголь. Ребенок принимает ложную информацию об алкоголе, следует примеру социально успешных «культурно» пьющих людей и становится сам культурпитейщиком. Согласно закону питейной эскалации, выведенному в 1970-е гг. социологом И.А. Красноносковым, в пьющих странах в среднем сопьется каждый 16-й из числа употребляющих алкоголь, то есть в обществе, где разрешена продажа алкоголя, спивается в среднем 6,25 %

людей [12]. Этот закон не действует там, где алкоголь запрещен или исключен из жизни, например в странах ислама, буддизма, индуизма. Это соотношение (1 из 16) по мере роста потребления алкоголя может расти. То есть по мере естественной смены пьющих поколений спившимися становятся 1 из 10, потом 1 из 5, 1 из 4, 1 из 3, 1 из 2... И никакая «культура питания» не спасет пьющее общество от алкогольной беды. Не каждый «культурпитейщик» сразу становится алкоголиком, но каждый алкоголик прошел стадию «культурпитейства».

Современные пьяницы и алкоголики не сразу стали таковыми, все они прошли большой или меньший по длительности период относительно «умеренного» употребления алкоголя. Почему же значительная часть населения, употребляющая алкоголь, переходит некую границу и становится алкоголиками? Во-первых, потому что алкоголь – это психоактивное вещество, при частом употреблении которого происходит формирование зависимости. Во-вторых, никакой «границы» между «умеренным» и «неумеренным» потреблением алкоголя не существует, переход человека из одной категории в другую происходит постепенно и плавно, незаметно для самого пьющего, а часто и для его окружения. То, что не все пьющие перейдут в разряд алкоголиков, не может служить оправданием «умеренного» питания, так как вред алкоголя заключается не только в появлении массы алкоголиков, но и в нанесении вреда здоровью и социальному благополучию всех остальных людей.

Анализ причинно-следственных связей позволяет сделать вывод о том, что массовое «культурпитейство» является корнем проблемы, а пьянство и алкоголизм – последствием. Отсюда вывод – отрезвление общества логично начать именно с культурпитейщиков. В первую очередь важнее всего отрезвление культурпитейщика – депутата, культурпитейщика – министра, культурпитейщика – учителя, культурпитейщика – врача, культурпитейщика – журналиста, культурпитейщика – администратора, культурпитейщика – служителя культа, культурпитейщика – политика, то есть всех тех, кто формирует мировоззрение народа и принимает решения, в том числе и политические.

Алкоголизация общества зависит от того, какая – алкогольная или трезвенническая – политика проводится в стране, а значит важнее всего отрезвление тех, кто стоит у власти, кто стоит у руля политики в стране. В этом плане наука собриология отличается от наркологии, где все внимание направлено на уже спившиеся категории населения, то есть на алкоголиков. Без всякого сомнения, отрезвевшие президент, глава правительства, губернатор, главный редактор телекомпании, партийный лидер, представитель духовного мира способны больше повлиять на отрезвление общества, чем спасенный от алкоголизма дворник или водопроводчик. Разумеет-

ся, отрезвлять нужно и дворника, здесь речь идет о приоритетах и первоочередности.

Если в стране культурпитейщики – чиновники проводят пьяную политику, то можно десятилетиями или веками «успешно» отрезвлять алкоголиков, но их место будут тут же занимать все новые и новые и ничего не изменится. Это напоминает ношение воды в решете. Отрезвление алкоголиков – это борьба с последствиями, когда не меняется сама система спаивания. Для слома самой системы спаивания логичнее начать отрезвление с лиц, принимающих решения. Для проведения грамотной антиалкогольной политики необходимо, чтобы эту политику проводили трезвые люди. Попытки проведения антиалкогольной политики культурпитейщиками, как показывает история России, СССР, да и других стран, не приводит к реальным положительным сдвигам.

Изготовление и употребление алкогольных суррогатов прямо пропорционально употреблению обществом легального алкоголя. Одним из аргументов противников проведения государством трезвой политики является насаждаемое продажной и некомпетентной прессой утверждение, что якобы в случае сокращения производства и продажи алкоголя, уменьшения доступности алкоголя его недостаток будет восполнен суррогатами, самогоном, самодельным вином и т. д., при этом последствия будут еще хуже, так как многие суррогаты по «качеству» хуже легального алкоголя.

В таком заключении защитников и пособников легальной алкогольной мафии содержится по меньшей мере два логических дефекта. Во-первых, собриологи никогда не предлагали ограничиться только лишь одним уменьшением доступности алкоголя, они всегда были сторонниками комплексного подхода, когда сокращение производства должно сопровождаться одновременным уменьшением числа людей, употребляющих алкоголь, в результате проведения интенсивной, научной, собриологической пропаганды. Второй дефект в рассуждениях наших оппонентов – само по себе утверждение, что недостаток легального алкоголя непременно будет восполнен суррогатами и нелегальным алкоголем. Никакой неизбежности здесь нет.

Ничто не мешает в рамках комплексного подхода значительно усилить и сделать более эффективной борьбу с нелегальным производством, торговлей, употреблением суррогатов и нелегального алкоголя. Более того, мировой и российский опыт показывает, что именно в период отрезвления общества борьба с нелегальным алкоголем становится и более последовательной, и более результативной. Об этом говорит, например, опыт России в первой половине 1920-х гг. Жесткие антиалкогольные законы того периода позволили сразу же после гражданской войны развернуть действенное наступление на самогоноварение (распространившееся в период без-

властия в годы гражданской войны). К 1924 г. проблема самогонварения была практически решена. И лишь полный отказ от политики отрезвления в 1925 г. резко ухудшил ситуацию и способствовал резкому росту самогонварения [11]. В годы Великой Отечественной войны, когда производство алкоголя значительно сократилось по понятным причинам, нет никаких оснований утверждать, что суррогаты полностью восполнили сократившийся алкоголь.

Особенно убедительны показатели в период антиалкогольной компании 1985–1987 гг. Сокращение в 2–3 раза производства, продажи алкоголя вовсе не привело к суррогатной «компенсации», число смертей от употребления суррогатов не увеличилось. Новый виток алкоголизации, развернувшейся с 1988 г., привел и к резкому росту отравлений суррогатами, а ведь в это время никакого дефицита алкоголя уже не было и в помине, алкоголь продавался на каждом углу, днем и ночью, без всяких ограничений.

Все это позволяет сделать вывод: в России потребление суррогатов находится не в обратной, а в прямой зависимости от продажи легального алкоголя. Надо иметь еще в виду, что в случае уменьшения доступности легального алкоголя к суррогатам обращаются отнюдь не все, а лишь часть населения, как правило, наиболее алкоголизированная, а значит, общее количество употребляющих алкоголь сокращается. Люди на первых этапах алкогольной зависимости – «культурпитейщики» – даже в случае дефицита алкоголя в свободной продаже на суррогаты не переходят, следовательно, общий уровень последствий алкоголизации в целом по стране сокращается. По разным оценкам, при всем обилии легального алкоголя в России к началу XXI в. доля нелегального алкоголя превысила половину всего потребляемого алкоголя (по разным оценкам – от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$) [3].

В чем же тут логика, почему убедительный тезис о «компенсации» легального алкоголя суррогатами и нелегальным алкоголем практически не срабатывает? Ведь, на первый взгляд, аргументы оппонентов звучат весьма убедительно: чем меньше водки в продаже, тем больше самогона и суррогатов [1]. Но оказывается, что чем больше людей вечером примут легальный алкоголь, тем больше наутро обратится к суррогатам, к нелегальному алкоголю, который и доступнее и дешевле уже потому, что его производители не платят акцизов. Чем больше страна за год поглощает легального алкоголя, тем больше будет потребность в нелегальном.

До определенного этапа алкозависимости человек употребляет исключительно легальный, «качественный» алкоголь, но, перейдя на новый этап зависимости, он скорее всего предпочтет более доступные и дешевые изделия. Так легальный алкоголь формирует армию потребителей нелегального и суррогатного алкоголя, они находятся не в обратной, а в прямой

зависимости. То есть предложение любых наркотиков «силой берет спрос» на них.

И это – еще одна закономерность в собриологии. Вот чем объясняется странный, на первый взгляд, факт, когда открытие всех алкогольных шлюзов и обилие спиртного в 1990-е гг. в России не только не привело к «вытеснению суррогатов», а, наоборот, вызвало новый виток совокупных отравлений – как легальным, так и нелегальным (суррогатным) алкоголем. Логика здесь вполне определенная, выстраивается такая цепочка связей: больше легального алкоголя – больше спившихся людей, потребителей суррогатов – больше отравлений суррогатами. Поэтому любые «заманчивые» предложения алкогольной мафии решить проблему суррогатов путем увеличения производства «хорошего, качественного» алкоголя – не более чем демагогия, за которой очевиден корыстный интерес – увеличить свои доходы за счет непрекращающегося спаивания населения.

Вывод из всего этого напрашивается один: если поставлена цель отрезвления народа, наступление надо вести параллельно – и на легальный, и на нелегальный алкоголь. Замещать один алкоголь другим – это значит тушить пожар керосином (или чертом изгонять дьявола).

Достаточно часто отмечается переход от приема слабых психоактивных веществ к более сильным. Изучение закономерности распространения алкоголя в обществе позволило установить последовательность сползания населения в алкогольное болото. Оказалось, что наиболее провокационными в плане приобщения детей и подростков к алкоголю, табаку и другим психоактивным веществам являются так называемые слабые алкогольные изделия, прежде всего пиво и шампанское.

Начиная употреблять спиртное с так называемых слабых напитков, нередко предлагаемых родителями из самых лучших побуждений, подростки постепенно втягиваются в употребление алкоголя, а затем постепенно увеличиваются доза, частота употребления, и, в конце концов, многие начинают переходить к более крепким изделиям. Путь от пива к вину, от вина к водке, от спиртного к другим психоактивным веществам, от табака к марихуане, от марихуаны к героину – это проторенная магистраль, по которой проходят миллионы и миллионы детей и молодых людей.

Конечно, в реальной жизни из правил есть исключения, например кто-то остановился на пиве и не пошел далее, кто-то из табакокурильщиков так и не приобщился к «травке», но нами рассматриваются общие закономерности, а не частные случаи. Не каждый употребляющий алкоголь приобщится к наркотикам, но из числа наркоманов подавляющее большинство употребляло алкоголь до того, как начали колотиться. Не каждый табакокурильщик станет потребителем марихуаны, но почти все потребители этого наркотика до него были курильщиками табака.

Все эти факты выбивают почву из-под ног тех демагогов, которые предлагают «вытеснить» тяжелые наркотики более «легкими», крепкие алкогольные изделия более слабыми. Вся эта демагогия явно замешена на корыстном интересе производителей этого самого «слабого» алкоголя. Самый вопиющий факт – так называемая метадоновая программа, которая якобы может заменить тяжелые формы наркомании более «легкими», а фактически наркологи при этом превращаются в распространителей наркотика – метадона, причем легально и даже с ореолом «борцов» со злом [22].

Обратный путь – от сильных наркотиков к «слабым» – конечно же, может быть осуществлен отдельными людьми или группами людей, но, во-первых, от зависимости к наркотикам они при этом не освобождаются, во-вторых, они могут в любой момент «сорваться», что нередко и происходит, в третьих, по масштабам этот процесс во много раз уступает прямому конвейеру – движению огромных масс населения от первого глотка пива в детстве до белой горячки и всех прочих «прелестей» алкоголизации в конце пути.

Антиалкогольная политика должна основываться не на «отдельных фактах и явлениях», а на массовых закономерностях, и здесь вывод однозначен: неприемлемость для нормального общества всех без исключения наркотиков, табака, алкоголя и других психоактивных веществ. Никаких поблажек для «слабых» психоактивных веществ, типа пива и табака, быть не может. Более того, начинать наступление на алкоголь в целях оздоровления общества необходимо как раз с этих самых «слабых» психоактивных веществ.

Кстати, о самом термине – «слабые наркотики». В кавычки он взят не случайно. На самом деле ни пиво, ни сухое вино, ни сигареты с низким содержанием отравляющих веществ не могут быть, ни с какой точки зрения, признаны реально слабыми – на самом деле они приводят к самым тяжелым последствиям и для здоровья, и для социальной ситуации. Не может быть и легких сигарет, этот термин – просто ловкий рекламный ход производителей табака, которые стремятся этим самым внушить населению ложные представления об их безвредности. Ни пиво, ни «легкие сигареты», ни «легкие наркотики» не могут быть панацеей от самых тяжелых последствий алкоголизации и наркотизации общества. Даже такие изделия, как «безалкогольное пиво» или «детское шампанское», никак не могут быть признаны безобидными и безвредными, так как способствуют привыканию детей к вкусу, цвету и запаху спиртных изделий, к алкогольному застольному ритуалу, что в конечном итоге способствует алкоголизации этих самых детей.

Кроме того, в так называемом безалкогольном пиве остались очень многие вредные составляющие. В частности, из детского пива не изъяты:

нитрозамины – приводящие пьющего «детское» пиво к раковым заболеваниям; изопропиловый спирт и женские гормоны, которые на генном уровне превращают пьющих пиво девушек в мальчиков, а пьющих пиво мальчиков в девочек; психотропные вещества, которые попадают в пиво из хмеля и приводят любителей пива к наркотической зависимости.

Даже такие, казалось бы, безобидные продукты, как конфеты и пирожные, алкогольная мафия стремится использовать в своих корыстных целях. Преступный сговор между алкогольной индустрией и кондитерами привел к появлению на прилавках магазинов огромного ассортимента продуктов, в состав которых входит, порой в немалых количествах, алкоголь. Конфеты с ликером, конфеты с ромом, конфеты с коньяком – самая коварная ловушка для беспечных родителей и их детей, так как способствуют более раннему приобщению детей к алкоголю по тому же принципу – дети привыкают ко вкусу, запаху спиртных изделий, к виду красивых бутылок и рюмок на коробках кондитерских изделий, при этом у них возникают положительные установки к алкоголю. Точно так же выпуск жевательной резинки в виде сигарет способствуют появлению положительных установок детей к курению.

Рассмотренная закономерность диктует необходимость при проведении антиалкогольной государственной политики не только не делать никаких поблажек и исключений для «слабоалкогольных» изделий, но, наоборот, именно по ним и должен быть нанесен самый первый удар, так как наиболее опасный наркотик – не тот, с которым алкозависимый человек заканчивает свою пьяную жизнь, а тот, с которого он приобщился к этой вакханалии.

Закон трех поколений. Закон «увеличения дозы» действует не только в «пределах одного человека», он верен и в отношении семьи, и общества в целом. Его общая формулировка – дети усиливают доминирующие (ярко выраженные) качества родителей. Применительно к проблеме наркотизма и собриологии эта закономерность звучит так: в первом поколении возникает психическая зависимость от психоактивных веществ – формируется отравление организма, во втором – указанные тенденции усиливаются, а в третьем – формируется биологическая зависимость, это поколение «спивается» окончательно или «садится на иглу». Иногда эту закономерность комментируют и таким образом: «первые умеренно, вторые уверенно, а третьи окончательно». Другими словами, при отравлениях доза и «сила наркотика» нарастают и в поколениях, а не только в отдельном человеке.

На алкогольную ситуацию в стране значительное влияние оказывает отношение к алкоголю традиционной религиозной идеологии. Обнаружено, что наименьший уровень потребления алкоголя или же полное отсутствие алкоголя в жизни наблюдается в тех странах, где господствующая

религия стоит на позициях трезвости, прежде всего это страны ислама, буддизма, индуизма и мн. др. Если же на данной территории распространены религии, более терпимо относящиеся к алкоголю (то есть осуждающие пьянство, но допускающие «умеренное» употребление алкоголя), то уровень алкоголизации существенно выше. Если посмотреть на карту уровня потребления алкоголя по странам и континентам, то оказывается, что наиболее высокие показатели свойственны в первую очередь странам, исповедующим христианскую религию. Несмотря на порицание пьянства, многие ветви христианства довольно терпимо относятся к так называемому «умеренному» потреблению алкоголя, что и сказалось на этих показателях.

Все негативные явления в обществе, связанные с употреблением алкоголя, зависят от уровня потребления абсолютного алкоголя на душу населения:

1) количество пьяниц и алкоголиков зависит от уровня потребления алкоголя на душу населения;

2) «пьяная» смертность зависит от уровня потребления алкоголя на душу населения;

3) «пьяная» заболеваемость (цирроз печени, белая горячка, панкреатит и пр.) зависит от уровня потребления алкоголя на душу населения;

4) «пьяная» преступность, хулиганство и т. п. зависят от уровня потребления алкоголя на душу населения;

5) количество дорожно-транспортных происшествий, несчастных случаев на производстве и в быту зависит от уровня потребления алкоголя на душу населения;

6) количество больных новорожденных, с врожденными дефектами (олигофрения и пр.) зависит от уровня потребления алкоголя на душу населения.

Зависимость доли алкоголиков и пьяниц от душевого алкогольного потребления изучал социолог И.А. Краснонос [4], за рубежом – статистик Института демографических исследований США С. Ледерман, который опубликовал в 1956 и 1964 гг. свои труды об алкоголизме и алкоголизации населения страны [18]. Было установлено, что между средним потреблением алкоголя и числом потребляющих его «чрезмерно» имеется прямая связь. Чем больше население потребляет алкоголь, тем больше число потребляющих «чрезмерно». Этот закон Ледермана проверен во многих странах. 21 анкетный опрос проведен во Франции и 8 – в других странах (Англия, Австралия, Шотландия, США, Италия, Швейцария, Норвегия, Швеция) в 1950–1970-е гг. Подтверждено существование указанной связи. Если население страны потребляет в среднем в год 20 л в переводе на абсолютный алкоголь на 1 человека, то 5 % потребляют более 50 л. Последняя величина уменьшается до 10 л, когда среднее потребление состав-

ляет 3 л на 1 человека. В Нидерландах и в Польше пришли к такому же выводу. В Польше антиалкогольные меры в 1980 г. снизили потребление алкоголя на $\frac{1}{3}$, а число госпитализированных – на 59 %.

В СССР с начала 1950-х гг. до 1980 г. потребление алкоголя на душу населения выросло в 4–5 раз, и в это же время стремительно росло количество алкоголиков, стоящих на учете в наркологической службе Минздрава. Если учесть, что на учете состояли далеко не все алкоголики, то этот рост достиг небывалых ранее масштабов. Пример России полностью подтверждает закон о прямой зависимости между средним уровнем потребления алкоголя на душу населения и количеством алкоголизированного населения, в том числе имеющих диагноз «алкоголик». В то же время количество алкоголиков не зависит от того, какие меры государство предпринимает против этих алкоголиков, так как такая «борьба» является попыткой воздействия на последствия проблемы. Борьба с последствиями никогда не приводит к успеху. Уменьшение количества алкоголизированной части населения возможно только путем снижения общего уровня производства, продажи и потребления алкоголя, снижения количества употребляющих алкоголь даже в так называемых малых дозах. Последнее возможно в том случае, когда дети и подростки, подрастая, не приобщаются к употреблению алкоголя и в то же время от этого употребления отказываются в пользу трезвости те люди, которые в силу алкогольной запрограммированности употребляют алкоголь «умеренно».

Изучение показателей смертности, и в частности смертности от алкогольного отравления, позволило сделать вывод, что она напрямую зависит от уровня потребления алкоголя на душу населения. Например, в 1960–1970-е гг. в СССР в 2-3 раза вырос показатель потребления алкоголя, и в это же время в такой же последовательности росла смертность от алкогольных отравлений, которые превысили к началу 1980-х гг. 40 тыс. случаев в год.

Надо иметь в виду, что современная статистика смертности от алкоголя не полностью отражает весь масштаб явления, так как не учитывает косвенное влияние алкоголя. Например, если человек в состоянии алкогольного отравления утонул, сгорел, попал в автоаварию и т. д., то алкоголь в качестве причины смерти не фиксируется. Если человек погиб в результате действий другого человека, который был в состоянии алкогольного отравления, то такая смерть также фиксируется без указания на влияние алкоголя (например, если он погиб в результате автоаварии по вине нетрезвого водителя). Научные разработки позволяют сделать вывод, что соотношение фиксируемых статистикой смертей под влиянием алкоголя и реальная смертность от фактического прямого или косвенного влияния алкоголя составляет 1 : 20. На начало 1980-х гг. реальная смертность под

прямым или косвенным влиянием алкоголя превысила 900 тыс. случаев в год [29]. И эта цифра росла прямо пропорционально показателю потребления алкоголя на душу населения в стране. В период антиалкогольной компании 1985–1987-х гг., при реальном снижении потребления алкоголя на душу населения в 2-3 раза, общая смертность населения без малейших усилий со стороны медицины и без каких-либо иных влияний сократилась на 200 тыс. случаев в год [34].

После отказа от антиалкогольной политики в 1990-х гг. смертность вновь подскочила прямо пропорционально потребляемому населением алкоголю, и в 1992 г. пересекла показатель рождаемости – началось вымирание населения. Особенно заметно влияет алкоголь на смертность мужчин в молодых и средних возрастных группах. Изучение патологоанатомических и судебно-медицинских заключений о смерти показывает, что если умер мужчина в возрасте 20–40 лет, то в 70–90 % случаев он погиб не от болезни, а от причин, прямо, а чаще косвенно связанных с алкоголем. В результате стремительного роста продажи и потребления алкоголя в 1990-е гг. средняя продолжительность жизни в России сократилась с 70 до 65 лет, а у мужчин даже до 59 лет [32]. Около половины умерших мужчин не достигают пенсионного возраста. Это означает, что решение демографической проблемы в стране без осушения алкогольного прилавка и разрешения ряда других причин весьма проблематично.

Профессор А.Н. Маюров изучал закономерности наполняемости тюрем Швейцарии в XIX в. от общего количества потребляемого алкоголя на душу населения. Выявилась жесткая закономерность: при снижении потребления алкоголя населением – резко падала наполняемость тюрем и наоборот, при повышении потребления алкоголя – количество арестованных резко росло.

Согласно исследованиям группы ученых из Новосибирска (Б.Д. Гражданников, В.А. Детиненко, В.Г. Жданов и Н. Г. Загоруйко) доля дебилов, олигофренов, вообще больных детей в числе новорожденных прямо пропорциональна количеству потребления алкоголя на душу населения [35].

Из всех алкогольных изделий самыми опасными и провокационными являются пиво и шампанское, так как именно с них начинают приобщаться к алкоголю дети, шампанским стиваются женщины. Чем слабее и приятнее на вкус алкогольное изделие, тем его чаще и в больших количествах употребляют. Распределение стран мира по уровню употребления алкоголя показывает, что наибольшее потребление в 1980-х гг. наблюдалось в странах, где чаще пили шампанское или сухое виноградное натуральное вино (Франция, Италия, Испания, Португалия и др.), а также пиво (Германия, Дания, Чехия и др.). Оказалось, что нет прямой зависимости между уровнем потребления алкоголя и его крепостью. Нередко страны с

преобладающими в потреблении крепкими алкогольными изделиями показывали меньший уровень душевого потребления алкоголя, чем страны с преобладанием в составе алкогольных изделий виноградного вина или пива. Так, в бывших республиках СССР среди наиболее алкоголизированных республик оказалась Молдавия с типичным для нее виноградным вином [20] и Эстония с традиционным пивом. Таким образом, позиция сторонников вытеснения крепких алкогольных изделий более слабыми, с целью снижения общего уровня употребления алкоголя, не выдерживает критики. Часто бывает как раз наоборот: страны с преобладанием в потреблении виноградных вин и пива выглядят еще хуже, чем страны с водкой или виски. Что является причиной этого парадокса? Этих причин несколько. Замечено, что в странах, где в потреблении преобладают так называемые слабоалкогольные изделия, в среднем:

- пьют чаще;
- употребляют больший объем спиртного за один прием;
- употребляют алкоголь более широкие слои населения;
- снижается возрастная планка начала употребления алкоголя детьми и подростками.

Как показывают исследования [23], дети и подростки начинают приобщаться к алкоголю посредством именно пива и шампанского, так как они более доступны по цене, имеют ореол «менее вредных», чем водка, или даже «безвредных». Родители, приобщающие своих чад к алкоголю, также предлагают им чаще всего пиво или шампанское. Жизнь подтверждает: чем раньше ребенок приобщится к алкоголю, тем выше вероятность того, что он сопьется. Большинство алкоголиков начали приобщение к алкоголю в раннем возрасте. То, что в этих алкогольных изделиях этиловый спирт максимально разбавлен водой и другими ингредиентами, приводит к тому, что после попадания в организм ребенка не срабатывает спасительная защитная рвотная реакция, а значит, организм не освобождается от этилового спирта. Совершая свои разрушительные действия в организме, этиловый спирт, кроме всего прочего, разрушает защитную реакцию организма на этот яд, что способствует более быстрому и раннему привыканию подростка к спиртному.

Уровень алкоголизации любой страны на конкретный период зависит от проводимой в данной стране, в данный период алкогольной политики. Следствием алкогольной политики является деятельность алкогольной системы спаивания, состоящей из двух составляющих: а) материальной (пивные, спиртовые, винные, водочные и прочие заводы, система продажи – магазины, рестораны, кафе, пивные бары и т. д.); б) идеологической (господствующей в обществе и возобновляемой средствами массовой информации, внушающими народу идеологию допустимости употребления

алкоголя в том или ином количестве). Это есть теория «культурного», «умеренного» питья. Производство и продажа могут быть как государственными, так и частными, во втором случае ответственность с государства не снимается, так как частная торговля регулируется государством.

Анализ колебаний показателя употребления алкоголя в разных странах и в России позволяет сделать однозначный вывод, что эти колебания целиком зависят от проводимой в данный момент в данной стране алкогольной политики государства. Если эта политика допускает увеличение производства алкоголя, расширение сети предприятий по его сбыту, свободную рекламу алкогольных изделий, то последствия этого однозначны – алкоголизация растет. Снижение показателя зависит от конкретных ограничительных, запретительных, законодательных и иных мер, которые принимает государство вплоть до полного запрета на производство и продажу.

Этот вывод полностью противоречит существующему в общественном сознании представителей ряда христианских государств и поддерживаемому алкогольными структурами мифу о том, что производство и продажа лишь следуют спросу, а влиять на этот спрос якобы не могут. При этом непонятно, почему растет этот спрос? Получается, что он растет совершенно стихийно, по неизвестным причинам, или по крайней мере по причинам, никак не зависящим от деятельности алкогольных производителей и продавцов. Пытаясь запутать людей, пособники алкогольной мафии стараются внушить идею о бесполезности и бесперспективности борьбы с пьянством, особенно их страшат так называемые запретительные меры, которые якобы «нигде и никогда ни к чему хорошему не приводили». История, опыт разных стран показывают – разумная антиалкогольная политика, проводимая на научной основе, неизменно приводит к положительным сдвигам, особенно если она проводилась комплексно, при гармоничном сочетании социальных, законодательных, воспитательных, экономических мер, в том числе и запретительных.

Надуманная дилемма «запрещать или воспитывать?» в своей основе сформулирована некорректно – а почему их нужно противопоставлять? Разве нельзя проводить политику и на основе запретов (законодательных), и на основе формирования трезвых убеждений? Одно другому совершенно не противоречит, наоборот, только в комплексе и можно решать проблему. О правильности такого подхода говорит конкретная реальная политика многих стран мира, которые в результате ограничительной антиалкогольной и антитабачной политики получили явные и однозначные результаты. Например, последние 40 лет в США, в результате антитабачной политики, непрерывно снижается процент курящих среди населения. Больших успехов достигли в Европе в антиалкогольной политике такие страны, как Швеция, Норвегия, Исландия и др. [14].

В СССР в результате ограничительных и иных антиалкогольных мер в 1985–1987 гг. резко снизилось потребление алкоголя со всеми вытекающими положительными последствиями. В то же время отказ от этой ограничительной политики в 1988–1992 гг. привел к резкой алкоголизации страны. Антиалкогольная политика в большинстве стран ислама сделала их самыми трезвыми государствами мира. Из всех этих и иных многочисленных примеров вытекает вывод: алкогольная ситуация в любой стране в принципе управляема. И зависит она от конкретной политики, проводимой государством по отношению к алкоголю, табаку и другим наркотикам.

Закон взаимосвязи между употреблением алкоголя родителями и умственной и генетической ослабленностью детей. Известно, что уже через короткое время после приема средних доз алкоголя он может быть обнаружен в семени у мужчины и в яичниках у женщины. Следовательно, при слиянии женской и мужской половых клеток, отравленных алкоголем, получаются неполноценные зародыши. Доказано, что наиболее опасно состояние одурманивания будущей матери в момент зачатия плода. «Этанол концентрируется... в секрете простаты, в яичниках и сперме, оказывая токсическое воздействие на половые клетки. Этанол легко проникает через плаценту, влияя на плод» [19].

Доказано, что употребление этилового спирта приводит к серьезным изменениям структуры и функции мужских половых желез. Уменьшается их масса, а также диаметр семенных канальцев и количество зародышевых клеток. Большое количество незрелых сперматозоидов отторгается в семенную жидкость. У сперматозоидов встречаются пороки развития. Установлено, что у лиц, начавших употребление спиртного до 18-летнего возраста и продолжавших его 10 лет, количество сперматозоидов резко уменьшилось и не превышало 20 млн/мл в семенной жидкости против 60–112 млн/мл – у непьющих мужчин [31].

По данным ВОЗ, около 30 % населения России в середине 1990-х гг. имели умственные дефекты. Из общего числа детей 13 % отставали в интеллектуальном развитии от среднего уровня, еще примерно 25 % испытывали различные затруднения в учебе, не могли полностью освоить программу общеобразовательной школы [13].

В начале XXI в. в стране из 155 детских домов-интернатов системы социальной защиты населения только 5 % были предназначены для физических калек, остальные – для умственно неполноценных детей [28]. 80 % интеллекта обусловлено генетически, то есть дается при рождении.

Половые железы мужчин и женщин имеют, так же как и мозг, особый режим кровоснабжения. В связи с этим спирт может там задерживаться, а его концентрация в половых железах у женщин на 35 %, а у мужчин на 55 % превышает его содержание в крови [8].

Французский ученый Моррель проследил за жизнью четырех поколений, употребляющих алкоголь, и записал результаты исследования: «В 1-м поколении – нравственная испорченность, алкогольные излишества, во 2-м – пьянство в полном смысле этого слова; представители 3-го поколения страдали ипохондрией, были склонны к убийству, самоубийству; в 4-м – тупость, идиотизм, бесплодие».

По данным педиатра В.А. Дульнева, изучившего здоровье 64 детей, родившихся от отцов, в течение 4-5 лет употреблявших спиртные изделия, обнаружил, что у всех детей отмечались признаки умственной недостаточности, даже у тех, которые нормально развивались физически. Объясняется это тем, что при длительном употреблении алкоголя происходит стойкое изменение в системе наследственного вещества ДНК, что ведет к нарушению правильного набора хромосом. Дефекты ДНК, накапливаясь в поколениях, изменяют генофонд популяции и ведут к появлению наследственных заболеваний [30].

При исследовании семенной жидкости мужчин-алкоголиков обнаружено значительное увеличение числа неподвижных, то есть не способных к оплодотворению сперматозоидов. Выявлено разрушение железистой ткани предстательной железы и нарушение ее функции. Хромосомы алкоголика имеют множественные повреждения, которые влияют на механизм наследственности [26].

Особенно пагубное влияние оказывает прием спиртного женщиной. Поэтому для появления дегенеративного потомства совсем не обязательно, чтобы родители были алкоголиками. Если беременная женщина хотя бы один раз позволит себе выпить алкоголь, это уже может нанести непоправимый вред головному мозгу ее будущего ребенка. Именно это обстоятельство объясняет, почему дети, рождённые от выпивающих матерей, имеют низкую успеваемость в школе, страдают разными нарушениями функций мозга.

Вред, наносимый алкоголем человеку, зависит от количества алкоголя, попавшего в организм за отрезок времени (например, за год), но очень слабо зависит или вообще не зависит от конкретного вида алкогольных изделий (вино, пиво, водка и т. д.), не зависит – пил с закуской или без, по поводу или без повода, часто и понемногу или редко, но помногу, культурно или некультурно, в коллективе или в одиночку, в праздники или в будни, «качественный» алкоголь или не очень качественный и т. д.

Вред, получаемый человеком, семьей, обществом от алкоголя не устраняется до тех пор, пока существует производство, продажа и потребление алкоголя.

Закономерность неустранимости вреда. Если алкогольную или любую другую наркотическую проблему решать в одном-двух направлениях,

то есть искоренять – пусть и очень успешно! – части целого (например, алкоголизм, нарушения общественного порядка, проводить профилактику пьянок за рулем и т. п.), то это не может привести к исчезновению проблемы в целом. Проблема в этом смысле неустранима. Преодолеть, решить проблему можно только комплексно, системно и глубоко. О путях решения проблемы подробнее в заключительной главе монографии.

Закономерность крушения цивилизаций – формаций, крупных государств, в результате алкогольного геноцида [5]. По алгоритму закономерности крушения:

1) появляется и размножается «вирус гибели» общества, цивилизации – падение нравов, наркотизация общества алкоголем и никотином, разложение, криминализация, коррупция, воровство, ослабление власти;

2) достигается критическая масса «вируса гибели» – широкий коллапс нравов, массовая алкоголизация, криминализация, широкая коррупция, всеобщее разложение и воровство, глубокая дебилизация верхов и паралич власти;

3) следует сокрушительное политическое или военное поражение, либо социально-экономическое банкротство и развал;

4) пьющую цивилизацию на разных стадиях покоряют или более трезвые завоеватели, или наиболее пассионарные группы с наивысшим морально-волевым потенциалом.

Примером проявления закона крушения цивилизаций является уничтожение греческим вином Великой Скифии. В скифских погребениях археологи и историки находят греческие амфоры и всевозможные иностранные сосуды для поглощения вина. До знакомства с греческим вином скифы были трезвым народом. О быте кочевых скифов Геродот, помимо прочего, сообщал, что они питались главным образом кобыльим мясом и молоком.

Познакомившись с греческим неразбавленным вином, скифы стали быстро спиваться. (Сами греки пили вино только разбавленное: 1 составляющая 11-градусного вина и 10 составляющих родниковой воды. Пить разведенное вино могли только мужчины, после 30-летнего возраста, когда у них появилось потомство. Женщинам в Древней Греции категорически запрещалось пить любое вино. Если какая-то женщина-гречанка попробовала разбавленный алкоголь, то для нее был один закон: высокая скала и пропасть.) До сих пор существуют поговорки: «Пьян, как скиф» или «Пьет, как скиф». Три пьяных поколения скифов – и Великой Скифии не стало [25, 24].

По мере исследования закономерностей собриологии и обогащения ее содержания возможно появление проблемы их систематизации и типологизации, т. к. вышеперечисленными закономерностями мероприятия предупреждения алкоголизации общества не ограничиваются.

Практический аспект собриологии закономерно отражает общий статус любой науки: фундаментальные исследования и прикладные разработки. Если изучение законов отрезвления личности и общества образует фундаментальное содержание собриологии, то вся система разработки собриологических технологий, собриологических механизмов отрезвления, конкретные трезвеннические институты, конкретные сферы общественной жизни обладают явно выраженным прагматическим значением. По крайней мере создание противоалкогольных и антинаркотических программ и проектов по формированию трезвой личности, социально-педагогическое программирование, функционирование трезвеннических и антиалкогольных учреждений, даже создание антинаркотических планов в тех или иных регионах – все это прикладная, практическая задача собриологии. И во всем этом немалое значение имеют законы собриологии.

Используя законы собриологии, правительства, общественные организации в силах решить алкогольную, табачную, наркотическую проблему в любой стране. Если же в алкогольном вопросе власть базируется на каких-то иных принципах, иных теориях (например, на основе пресловутой «теории культурного, умеренного питья»), то положительных результатов ожидать не приходится.

Отрицательные последствия употребления алкоголя возрастают в более холодном климате по сравнению с теплым. Статистика алкогольной смертности в Европе и в России указывает на повышение показателя с юга на север, а в Сибири, с учетом климатических поясов, еще и с запада на восток [15].

Для географического анализа взяты только те смерти, которые более жестко связаны с алкоголем. Это отравления алкоголем, убийства, самоубийства, последствия других внешние причины, циррозы печени и панкреатиты. Связанные с алкоголем показатели их можно суммировать для каждого региона и проанализировать распределение этих суммарных региональных показателей (для 73 регионов с включением в некоторые из них автономных образований).

В европейской части России можно исследовать направление «юг – север», разделив эту часть страны на 12 поясов. Результаты анализа свидетельствуют (рис. 1), что рост связанных с алкоголем смертей происходит с юга на север: от 7 % в Дагестане до 15 % в Республике Коми. Этот рост складывается из роста связанных с алкоголем отравлений, самоубийств, убийств и других внешних причин. Сходное направление имеет рост связанных с алкоголем смертей в Европе, правда, на значительно более низком уровне: от долей процента на юге до 3,7 % в Финляндии [6].

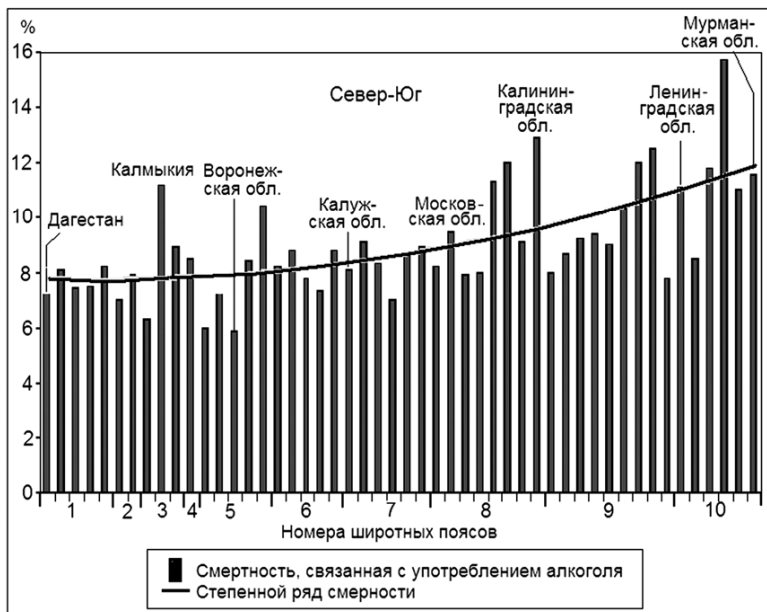


Рис. 1. Вклад смертности, связанной с алкоголем (алкогольные отравления + убийства + самоубийства + прочие внешние причины + циррозы печени + панкреатиты) в общую смертность населения регионов России

Для того чтобы представить распространение алкогольных проблем с Запада на Восток, территория России была разделена на 9 поясов (рис. 2). При этом анализе самые южные районы не принимались во внимание. На графике видно, что в европейской части России какая-либо тенденция «запад – восток» отсутствует. Однако, начиная с предгорий Урала (Башкирия, Кировская область и Республика Коми), происходит существенный рост алкогольной смертности. Абсолютный лидер по связанной с алкоголем смертности – Чукотский АО. Здесь алкогольный урон составляет 26 %. Далее следуют Магаданская область и Республика Тыва (более 20 %) [24].

Из этой закономерности следует вывод: чем в более холодном климате расположена страна, тем более радикальной и решительной должна быть антиалкогольная политика государства, тем более необходима трезвость для выживания народа. Разумеется, этот вывод не означает, что в южных странах алкоголь не опасен и с алкоголизацией не надо бороться. Жизнь показывает, что там, где проводится нетрезвая политика, где алко-

голь утвердился в жизни, отрицательные последствия неизбежны, несмотря на теплый климат (примеры – Франция, Италия, Испания и др.).

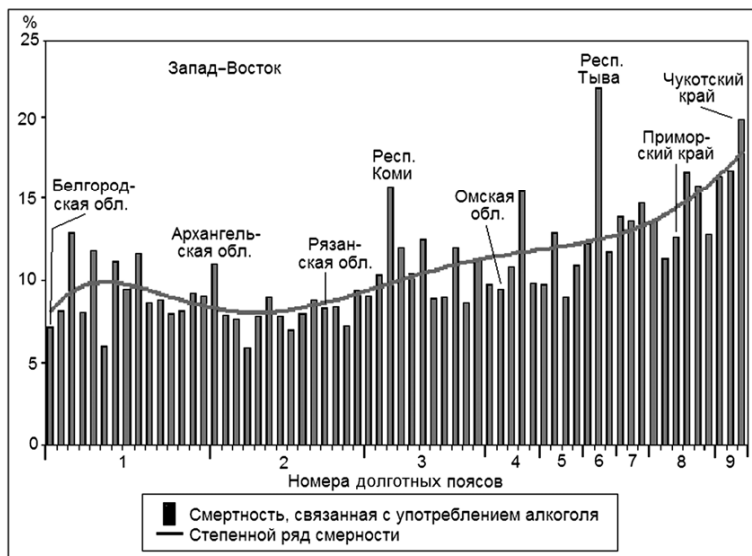


Рис. 2. Вклад смертности, связанной с алкоголем (алкогольные отравления + убийства + самоубийства + прочие внешние причины + циррозы печени + панкреатиты) в общую смертность населения регионов России

Литература

1. Алкоголь на скамье подсудимых [Электронный ресурс]. – <http://www.154.iatp.by/metodics/6.pdf>.
2. Батраков Е.Г. Шаг вверх, два – вниз / Е.Г. Батраков. – Абакан, 2007. – 17 с.
3. Вейник В.А. Хроника советской пиво-водочной вакханалии [Электронный ресурс]. – http://www.centryug.ru/business/safety/pollitra_uhodyat_na_nelegalniy_rinok_ceni_na_spirit_virosli_na_chetvert.html.
4. Герасименко Н.Ф. Гены, которые мы меняем: вредные привычки и эпигенетика [Электронный ресурс] / Н.Ф. Герасименко // Рос. Федерация сегодня. – 2009. – № 4. – http://www.russia-today.ru/2009/no_04/04_topic_01.htm.
5. Дульнев В.Д. Влияние хронического алкоголизма на развитие нервной системы у потомства : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Дульнев В.Д. – М., 1964. – 20 с.
6. Ермаков С.Э. Напиток жизни и смерти. Мистерия меда и хмеля / С.Э. Ермаков, Д.А. Гаврилов. – М. : Ганга, 2009. – 288 с.

7. *Жданов В.Г.* Трезвость – наше оружие / В.Г. Жданов. – М. : ЦС ВДОБТ, 1987. – 19 с.
8. *Зубрицкий А.Н.* Частота табакокурения / А.Н. Зубрицкий // Здорово- охранение Рос. Федерации. – 1995. – № 6. – С. 35–36.
9. *Искаков Б.И.* Без иллюзий / Б.И. Искаков. – Обнинск, 1989. – 15 с.
10. *Искаков Б.И.* Геноцидная война олигархии против России / Б.И. Искаков, А.Б. Искаков // Отрезвление России. – М., 2004. – 396 с .
11. *Кокушкин Я.К.* Сборник трудов: к 100-летию со дня рождения / Я.К. Кокушкин. – Н. Новгород, 1994. – 37 с.
12. *Красноносков И.А.* Тропинка в трезвость / И.А. Красноносков. – Ка- зань, 1999. – 26 с.
13. *Кудрин А.Н.* Злейший враг / А.Н. Кудрин, Н.П. Скакун // Новое в жизни, науке и технике. – 1999. – № 5. – С. 6.
14. *Леонтьева М.В.* Распространенность употребления алкоголя и наркотиков в образовательной среде / М.В. Леонтьева // Основы собриоло- гии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. – Севастополь : МАТр, 2008. – Вып. 17. – С. 170–171.
15. *Лильин Е.Т.* Алкоголь и наследственность / Е.Т. Лильин // Наука и жизнь. – 1985. – № 8. – С. 40–43.
16. *Маюров А.Н.* Антиалкогольное воспитание / А.Н. Маюров. – М. : Просвещение, 1987. – 189 с.
17. *Маюров А.Н.* Заметки по поводу (записки собриолога) / А.Н. Маюров. – Н. Новгород, 2000. – 311 с.
18. *Немцов А.В.* Алкогольный урон регионов России / А.В. Немцов. – М., 2003. – 136 с.
19. *Оружие геноцида* / под ред. В.В. Матвеева. – СПб., 2007. – 85 с.
20. *Педагогика* : учебник / Л.П. Крившенко, М.Е. Вайндорф, М.Е. Сысоева [и др.] ; под ред. Л.П. Крившенко. – М. : ТК Велби : Проспект, 2004. – 432 с.
21. *Работа и алкоголь* [Электронный ресурс]. – <http://nazaraliev.zx6.ru/content/view/58/29/>.
22. *Русская водка: без «монополии» и без «сухого закона»* [Элек- тронный ресурс]. – <http://tatalc.ru/tatalc2/?pg=3&bl=10&md=2&idoc=10707>
23. *Скифы* // Курьер. – 1977. – Янв. – С. 10–11.
24. *Скржинская М.В.* Скифия глазами эллинов / М.В. Скржинская. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
25. *Таболин В.А.* Алкоголь и наследственность / В.А. Таболин, С.А. Жданова. – М., 1991. – 32 с.
26. *Углов Ф.Г.* Ломехузы / Ф.Г. Углов. – Л., 1991. – 159 с.
27. *Углов Ф.Г.* В плену иллюзий / Ф.Г. Углов. – М. : Мол. гвардия, 1986. – 263 с.

28. Углов Ф.Г. Самоубийцы / Ф.Г. Углов. – СПб., 1995. – 96 с.
29. Черч У. Информационная война // Красный Крест. – 2000. – № 1. – с. 5–12.
30. Шабанов П.Д. Наркология / П.Д. Шабанов. – М., 2000. – 560 с.
31. Шереги Ф.Э. Оценка наркоситуации в среде детей, подростков и молодежи / Ф.Э. Шереги, А.Л. Арефьев. – М. : Оптиум групп, 2003. – 87 с.
32. Шичко Г.А. Маленький словарь трезвенника / Г.А. Шичко. – Л., 1984. – 40 с.
33. Юрьев Е. Антиалкогольную политику народ поддержит [Электронный ресурс] / Е. Юрьев // Рос. Федерация сегодня. – 2009. – № 4. – http://www.russia-today.ru/2009/no_04/04_topic_03.htm.
34. www.secret-r.net/forum/viewtopic.php?p=49348&sid=44915d8cf4b88caff487e3a382680f57.

УДК 615.851 : 261.4

В.А. Цыганков, Г.И. Григорьев, Р. Мизерене

ДУХОВНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА «ЛЕСТВИЦА ТРЕЗВЕНИЯ*»

Православная школа психологии и медицины, Санкт-Петербург;
Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования;
Психотерапевтический кабинет г. Паланги (Литва)

Введение

Принципы преодоления алкогольной и табачной зависимостей нашли выражение в психолого-педагогической духовно ориентированной реабилитационной программе «Лествица трезвения». Она была разработана в 1998 г. для «Школ трезвения» православных приходов храмов. Основу программы составляют фундаментальные и прикладные знания христианской антропологии, аскетики, православной психологии и педагогики, современные научные концепции психотерапии и психологического консультирования, а также традиции дореволюционного движения в России за трезвость и здоровый образ жизни. «Лествица трезвения» содержит в себе 12 ступеней.

* Лествица – с церковно-славянского языка означает лестница.

Методические аспекты

Первая ступень в «Лестнице трезвения» позволяет посредством психолого-педагогических воздействий постепенно освободить сознание человека от пагубных пристрастий и неверных умозаключений (в том числе «питейных» и «табакокурительных» заблуждений). Разрушается так называемая алкогольная (табачная) патологическая запрограммированность алкоголика и курильщика, которая состоит в ложной убежденности о пользе «культурного» употребления алкоголя и сигарет, или о невозможности самостоятельного отказа от алкоголя и курения или неэффективности лечения алкоголизма, наркоманий, игровой патологической зависимости.

Прежде чем приступить к долгой и кропотливой работе, которая называется «избавление от патологической зависимости – (страстей)», человеку необходимо расстаться со старыми негативными и вредными мнениями и заблуждениями – иначе невозможно будет найти в самом себе смелость, обрести духовные силы, изменить свое мировоззрение и саму жизнь. Разрушающее действие на сознание людей вносит не только алкогольная (табачная) зависимость современного человека. Болезнь души вызывается многими стрессорными воздействиями и иными пагубными обстоятельствами, которые понуждают человека на пьянство, отказ от духовных идеалов и грехопадение. Что же понимается под грехами в святоотеческой традиции? В чем состоит пагубное и зловредное влияние грехов? К каким последствиям они приводят запутавшегося в сетях патологических зависимостей человека? Все эти вопросы являются предметами изучения лиц с патологическими зависимостями на первой ступени «Лестницы трезвения».

До начала выздоровления по программе «Лестница трезвения» зависимые люди обычно находились в неведении о пагубности своих ложных представлений как результата атеистического мировоззрения, которое завело их не только в житейский тупик, но и в бездонную пропасть греха. По мере понимания опасности прежнего образа мыслей человек, идущий по пути трезвения приходит к убеждению о необходимости изменения своего мировоззрения, согласуя его с заповедями Божиими.

Начало изменения образа мыслей, формирования трезвеннических мыслей, установок и мотивов поведения происходит на *второй ступени* «Лестницы трезвения». Подчеркнем, что на этом этапе закладываются лишь предпосылки для изменения духовного содержания личности, преобразования ума человека. Это становится возможным, если выздоравливающий человек стремится всеми силами души познать основы вечных, евангельских истин, содержащихся в учении святой Православной Церкви. И если такое устремление имеется, то благодать Божия показывает человеку путь к дальнейшему благодатному изменению души.

Святитель Феофан Затворник поясняет: «Благодать только говорит грешнику: "Видишь, куда зашел; смотри же, возьми меры ко спасению». Она только изъе́млет из всегдашних уз его, ставит и держит вне их, давая ему возможность избрать совсем иную жизнь и определить себя на нее. Воспользуется сим – благо ему; не воспользуется, опять будет брошен, опять погрузится в тот же сон и ту же бездну пагубы"» [9].

Общей чертой духовного пробуждения от греховного сна под действием благодати Божией становится недовольство человека всем своим поведением, которое он уже не раз пытался изменить, но последнее, как правило, удавалось лишь ненадолго и неизменно заканчивалось очередным грехопадением – алкогольным или наркотическим запоем. В этот период человеку, преодолевающему зависимости, нужно помочь взойти на ступень духовного трезвения.

На *третьей ступени* «Лестницы» выздоравливающим от алкогольной и табачной зависимостей предлагается положить начало самопознанию. Отрезвляющемуся человеку придется вести борьбу с собственными негативными чертами характера, которые он приобрел за многие годы своей пьяной жизни. Эти специфические черты характера можно объединить в одно понятие – алкогольная личность. Речь идет о следующем. Если алкоголик прекратил пить, но не изжил основные черты измененной и патологической алкогольной личности, то нормальным человеком он все равно не станет. Что же его ждет? – Возврат к пьяной жизни или глубокий невроз. Как в первом, так и во втором случае человек с алкогольным складом личности доставит себе и своим близким много неприятных минут, часов, дней, недель, месяцев и лет.

Палитра проявлений различных черт измененной алкоголем психики пьющего человека достаточно бесцветна, примитивна и негативна. Базовыми патологическими особенностями и типичными чертами алкогольной личности по нашим наблюдениям (что полностью соответствует литературным научным данным) являются:

- эгоцентризм;
- лживость;
- неблагодарность;
- тщеславие;
- самомнение и жажда признания своих несуществующих заслуг;
- неспособность объективно оценивать многие свои поступки (снижение критической самооценки);
- завистливость;
- неуживчивость; желание как можно меньше трудиться, жить легкой и «красивой» жизнью, так, как ее понимает сам алкоголик.

Выздоровливающему человеку по программе «Лествица трезвения» предлагается осознать не только умом, но и сердцем, что от зависимости (страсти) невозможно избавиться одними лишь собственными силами. Признание собственной немощи в единоборстве с духами злобы поднебесной открывает искренне кающемуся человеку путь к спасению. Самомнение, неведение, нежелание признать свою болезнь делает человека не излечимым никакими средствами. Именно потому апостол Иоанн Богослов указывает на первоочередную необходимость видения своих грехов: «Если говорим, что не имеем греха, – обманываем самих себя, и истины нет в нас» (1 Ин. 1: 8). Признать свою немощь – признать истину. Здесь придется немало потрудиться, поскольку, как указывает преподобный Никита Стифат, страсти узнаются с трудом [5]. В процессе познания себя, своих немощей человек готовит свою душу для духовного преображения.

По мере осознания невозможности спастись только собственными силами, по мере понимания, что патологическая зависимость – тяжелейшая и опаснейшая болезнь тела, души и духа, по мере сокрушения сердечного за свое настоящее губительное состояние пьяница и наркоман начинает видеть крайнюю нужду в Спасителе. И по благодати Божией обретает веру в Него. Такая вера действительно спасает человека. Еще раз подчеркнем, что уповать лишь на собственные силы в избавлении от пагубной зависимости крайне опасно, поскольку любая чрезмерная самонадеянность неизбежно приводит к фиаско. Нередко полностью уверенный в себе «трезвенник», порой неожиданно для самого себя, скатывается в свое прежнее рабское состояние запойного алкоголика. Этот духовный бумеранг всегда возвращается назад. И мы часто наблюдаем на судьбах разных самонадеянных людей рецидив их болезни.

Если человек понял свою немощь, отбросил пагубную самоуверенность, то ему необходимо помочь взойти на *четвертую ступень* «Лествицы трезвения» – обрести основы смирения. Именно преодоление гордости («я избавлюсь от зависимости сам») и обретение смирения («я надеюсь на избавление по милости Божией») – открывают нам возможность исцеления от питейной и наркотической страсти, «потому что Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (1 Петр. 5: 5).

Благодать Божия дается человеку не за добродетель и не за труды преодоления жизненных препятствий, но за рождающееся в скорбях и трудах смирение. Нет смирения – напрасны все труды, все добродетели. Почему? Потому что добродетель (например, трезвость) и понесенные труды ради ее обретения при отсутствии смирения приводят к еще более ужасному состоянию нежели пьянство – гордости. Печальные примеры тому, к сожалению, встречаются увы нередко.

Пятая ступень «Лестницы трезвения» – познание спасительных истин православной веры. Святитель Иннокентий, Митрополит Московский и Коломенский, пишет так: «Иисус Христос учением Своим разогнал тьму неведения и заблуждений ума человеческого, и весь мир просветил светом Евангелия. И теперь всякий, кто только хочет, может познавать волю Божию и путь, и средства к своему блаженству» [3]. Подчеркнем, что в программе «Лестница» не навязывается православное мировоззрение. Но в лоне Церкви преподается лишь то, что проверено многовековым духовным опытом подвижников православного благочестия.

Возможно ли полностью избавиться от страсти, не прибегая к духовному просвещению? Наш опыт показывает, что нет – невозможно. Прежде всего, потому что с момента совершения первородного греха, падения Адама, человечество духовно повредилось: «непослушанием одного человека сделались многие грешными» (Рим. 5: 19). Это духовная поврежденность, говоря словами Митрополита Иерофея (Влахоса), выразилась в ослеплении, помрачении ума: «Мы с достаточной точностью можем утверждать, что падение человека или состояние наследственного греха, заключается <...> в утрате умом способности функционировать правильно» [2].

Неправильное функционирование человеческого ума невозможно вылечить лекарствами или исправить усилиями человеческой воли. Его можно скорректировать лишь с Божией помощью. Здесь еще раз уместно заметить, что: те, кто помышляет преодолеть алкогольную или табачную запрограммированность сознания без духовного преображения, навряд ли добьются стойких и длительных результатов. Но даже если подобное временное «выздоровление» и случится, то возгордившийся мнимой «трезвостью» человек рискует оказаться в плену других страстей – «семи злейших», чем бес пьянства, «нечистых духов». Ведь, по словам Спасителя: «Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел, и пришед находит его незапятнанным, выметанным и убраным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и вошедши живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого» (Мф. 12: 43–45).

Преподобный Максим Исповедник пишет, что помрачение ума вследствие грехопадения проявляется в четырех видах: «во-первых, в ложном знании, во-вторых, в неведении чего-либо всеобщего <...> в-третьих, в страстных помыслах, в-четвертых, в соизволении на грех» [8]. Следовательно, возникает первоочередная потребность в лечении человеческого ума, которое святые отцы Православной Церкви называют оживлением, обновлением или очищением. О том, к примеру, говорил Господь Иисус Христос фарисеям, которые заботились только о своем внешнем виде, но пренебрегали внутренней чистотой ума (Мф. 23: 26).

Оживление, очищение, уврачевание ума совершается только при содействии благодати Божией, которая подается смиренному человеку, противоборствующему греху, из последних сил, до «крови», сражающемуся против страстных помыслов, тем самым, просвещая свой ум светом евангельской истины. Так умственная часть души, «очищаясь мало-помалу скорбями подвигов, приходит в свое естественное состояние» [7].

Подчеркнем, что именно учение Господа нашего Иисуса Христа, два тысячелетия хранящееся не искаженным в Православной Церкви, делает ум человека свободным от всякого рода лукавых заблуждений. Святоотеческая традиция дает возможность человеку духовно познавать волю Божию, обновляя, очищая и просвещая дух, душу и тело. Потому апостол Павел и взывает к чадам Христовым: «...не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Рим. 12: 2).

Именно православная система мировосприятия позволяет заблудившемуся в жизни, разочаровавшемуся и отчаявшемуся человеку найти ответ на сложнейшие духовно-нравственные вопросы, обрести верные жизненные ориентиры, духовно пробудиться. Первый признак такого пробуждения – беспокойство о здоровье своей души, стремление приложить усилия для своего исцеления от пагубных пристрастий.

Шестая ступень – центральная не только в результате своей расположенности в центре «Лестницы трезвения», но и в силу ее главенствующего значения для духовной жизни каждого человека. На этой ступени зависимому человеку предстоит самостоятельно принять решительные намерения: 1) прекратить саморазрушение личности одурманивающими веществами; 2) начать жить по заповедям Божиим.

Безусловно, точно выражает сущность православного учения по данному вопросу святитель Феофан (Затворник), когда говорит, что твердое намерение бросить грех и начать добрую жизнь есть важнейший, коренной, момент в деле духовного оздоровления [9].

Намерение – это твердый замысел сделать что-то конкретное. Сюда входят и чувственное желание, и осмысленное понимание, и волевое усилие. Таким образом, в твердом намерении действовать участвуют все составляющие личности человека, что во многом гарантирует успех начинания. Святые отцы Православной Церкви утверждают, что Бог не спасает нас без нас самих, а святитель Иоанн Златоуст поясняет: «Верен Бог и, дав обещание спасти нас, несомненно, спасет; но – как обещал. А как Он обещал? Если мы сами будем иметь намерение, если будем повиноваться Ему, а не просто, не тогда, когда будем пребывать в бездействии, подобно камням и деревьям» [4].

Седьмая ступень «Лестницы трезвения» – заключается в надежде на избавление от патологической зависимости, путем смиренного соединения своей воли с волей Божией. В чем заключается воля Божия? В спасении человеческих душ. По слову апостола Павла, Бог «хочет, чтобы все люди спаслись и достигли познания истины» (1 Тим. 2: 4).

Повторим еще раз: человеку, подвизающемуся на поприще борьбы со змием пьянства или табачным бесом, следует, насколько удастся, оставить самомнение, воспринять сердцем основы смирения и, с Божией помощью, попытаться обрести смиренномудрие. Наш опыт утверждения трезвости полностью согласуется со словами прославленного афонского старца Паисия Святогорца: «Но, что ни говори, я убедился в том, что если, подвизаясь, человек все равно продолжает спотыкаться и не меняется, то причина в его эгоизме, себялюбии и своекорыстии. Такому человеку не хватает смирения и любви, и это препятствует божественному вмешательству. Сам человек не дает Богу ему помочь. К примеру, если Бог поможет такому человеку преодолеть какую-то страсть, то он припишет это себе и возгордится, потому что решит, что справился со своей страстью сам – без Божией помощи» [6].

Как человек не может видеть без глаз или говорить без языка, точно также он не в состоянии преодолеть свою зависимость без Божией благодати, которая имеет основополагающее значение в деле очищения человеческой души от страстей. Соединить свою волю с волей Божией фактически означает иметь всецелое упование на Бога, максимально стремясь исполнять Его заповеди.

Воля Божия в первую очередь состоит в том, чтобы человек искренне, с сокрушенным сердцем раскаялся пред Любящим Отцом. Именно потому на *восьмой ступени* «Лестницы трезвения» слушателям нашей Школы предлагается совершить покаяние и Исповедь. В соответствии со Священным Писанием и святоотеческой традицией, понятия покаяния и Таинства Исповеди следует разделять. Покаяние человек может совершать всегда, в молитве раскаиваясь пред Богом за совершенный грех. Но Таинство Исповеди возможно только в присутствии священнослужителя и, как правило, в Церкви.

Примером истинного покаяния могут служить дневники святого праведного Иоанна Кронштадтского, в которых он тотчас после малейшего совершенного прегрешения (пусть даже мысленного) приносил покаяние Господу нашему Иисусу Христу. Исповедь, как Церковное Таинство, осуществляется через священника Самим Богом, при условии покаяния грешника. Таким образом, Таинство Исповеди и покаяние сочетаются и взаимодополняют друг друга. И, в конечном счете, Исповедь становится финалом покаяния. Прохождение восьмой ступени «Лестницы трезвения»

предполагает воцерковление слушателей, крещенных в Православной Церкви. А также принятие Таинства Крещения для некрещенных, но желающих встать на путь православия.

Покаяние (греч. – метанойя) переводится как изменение, преображение ума. Благотворное изменение ума неизбежно укрепляет веру в Бога. Мы обращаем внимание людей, выздоравливающих от алкогольной и табачной зависимостей, еще и на то, что вера должна становиться деятельной. По словам апостола Иакова: «Что пользы, братия мои, если кто говорит, что он имеет веру, а дел не имеет? может ли эта вера спасти его? <...> вера без дел мертва» (Иак. 2: 14, 20).

Покаяние, выражаемое в делах веры, для больных зависимостью людей предполагает, в частности, их личное участие в утверждении православной трезвости в нашем современном обществе. Оно может выражаться в распространении православной трезвеннической литературы, в материальной поддержке трезвенной работы, а также иных формах, которые каждому нашему слушателю предлагается избрать самостоятельно, соразмерно своим талантам и возможностям.

Девятая ступень «Лестницы трезвения» – пост как добровольная и сознательная форма самоограничения. Это самоограничение для зависимых людей в первую очередь предполагает полный отказ от всех видов одурманивающих веществ. Важнейшее средство обретения трезвой жизни – обет трезвости как церковная форма отказа от алкоголя и табака.

Пост – не только ограничение для желудка. Пост вводит человека в духовное очищение ума. «Пост, будучи по наружности законом для чрева, в сущности есть закон для ума, – пишет святитель Игнатий (Брянчанинов). – Ум, этот царь в человеке, если желает вступить в права своего самодержавия и сохранить их, должен прежде всего подчиниться закону поста. Только тогда он будет постоянно бодр и светел; только тогда он может властвовать над пожеланиями сердца и тела; только при постоянной трезвенности он может изучать заповеди евангельские и следовать им. Основание добродетелей – пост <...> Очищенный постом <...> способен к приятию Божественной благодати» [1].

Десятая ступень «Лестницы трезвения» – молитва, основанная на посте. Святитель Игнатий (Брянчанинов) указывает: «Глава добродетелей – молитва; их основание – пост <...> Молитва бессильна, если не основана на посте, и пост бесплоден, если на нем не создана молитва <...> Пост отрешает человека от плотских страстей, а молитва борется с душевными страстями, и, победив их, проникает весь состав человека, очищает его; в очищенный словесный храм она вводит Бога» [1].

На этой ступени человек, избавляющийся от зависимости, проходит курс научения домашней и церковной молитве, для чего в проводятся спе-

циальные пастырские беседы. Кроме того, уже много лет среди наших подопечных существует добрая традиция собираться на акафист иконе Божией Матери, именуемой «Неупиваемая Чаша». На эту соборную молитву приходят как те, кто уже много лет ведет трезвый образ жизни, так и желающие с Божией помощью преодолеть свою пагубную страсть.

Одиннадцатая ступень «Лестницы трезвения» – воцерковление. Как уже неоднократно отмечалось, духовные истоки страстей исцеляются в духовной лечебнице – Православной Церкви. Именно в храме, посредством священника, имеющего благодатный дар священства, во время совершения Таинств Исповеди и Причастия может произойти восстановление нарушенных отношений человека с Всеблагим Богом. В этом случае Любящий Отец непременно исцелит блудного сына от оков тяжелейших страстей. Это происходит путем таинственного воздействия непостижимой благодати Божией на дух, душу и тело человека.

Внимание выздоравливающих мы обращаем на благоговение, которое необходимо в себе воспитывать, особенно в храме при совершении Церковных Таинств. Как говорил старец Паисий Святогорец, «... благоговение есть величайшая добродетель, потому что человек благоговейный привлекает к себе благодать Божию, он становится приемником благодати, и она естественно пребывает с ним» [6]. Также важно понимать, что благодать Божия пребывает в том человеке, который всегда помнит, Кому он обязан исцелением от страсти и не забывает о благодарности Богу, искренне стремясь исполнить Его святые евангельские заповеди.

Исполнение заповедей Божиих должно строиться на внутреннем к тому расположении сердца, на ревности о Богоугождении. Святитель Феофан Затворник поясняет: «Как, удерживаясь внешне от дел греховных, можно питать к ним привязанность или соуслаждение в сердце, так равно, делая правые дела внешне, можно не иметь к ним расположения сердечного. Только истинная ревность как добро хочет совершать во всей полноте и чистоте, так и грех преследует до малейших его оттенков. Первого ищет она как насущного хлеба, с последним поступает как с врагом смертельным». Чем же поддержать такую истинную ревность? Святитель Феофан отвечает: «Купец, воин, судья, ученый проходят службу многозаботливую и многотрудную. Чем поддерживают они себя в трудах своих? – Воодушевлением и любовью к своему делу. Ни чем иным можно поддержать себя и на пути благочестия» [9].

Воспитывать любовь к своему делу, поддерживать воодушевление жить трезво, благочестиво наперекор своей лености, при желании, вполне возможно для каждого. Помощью в том нам служат православные общества и братства трезвости, которые в наше время возрождаются во многих городах России. Православная трезвенническая работа дает нам возмож-

ность явить себя ревностным исполнителем добрых дел во славу Божию. Без таковой ревности, какие мы христиане? Разве естественно для православного христианина жить вяло, теплохладно, расслабленно? Подчеркнем, что мы ведем речь не об отдельных добрых поступках, совершаемых время от времени каждым человеком, а о перерождении всей человеческой жизни, о жизни новой, которая приводит человека ко спасению. Будем помнить, что все земные дела, как говорил преподобный Серафим Саровский, должны в первую очередь стать средством для основной христианской цели – стяжание Духа Святаго Божьего и приготовление к Отечеству Небесному.

Двенадцатая ступень нашей «Лествицы» – трезвение, сущностью которого является отсечение поводов к возобновлению пагубной привычки. Трезвение основывается на истинной ревности о Богоугождении. «Истинная ревность о Богоугождении преследует грех в малейшем о нем напоминаниях или намеках, ибо ревнует о решительной чистоте. Не будь этого, сколько нечистоты может залечь в сердце» [9].

Что необходимо учесть, чтобы избежать возобновления пагубного пристрастия? Необходимо постоянное внимание к себе, своим помыслам, своему внутреннему состоянию, чтобы вовремя замечать и молитвенно преодолевать различные искушения. Такая невидимая борьба за спасение души на святоотеческом языке называется трезвением. Эта борьба начинается с отсечения вредных помыслов и принятия помыслов добрых, поскольку действие страсти на душу человека происходит именно через помыслы.

Духовное трезвение – не только борьба с помыслами. По слову святителя Игнатия (Брянчанинова), в сущность трезвения входят: «Усердие ко всякому доброму делу. Неленостное исправление церковного и домашнего (молитвенного) правила. Внимание при молитве. Тщательное наблюдение за всеми делами, словами и помышлениями своими. Крайняя недоверчивость к себе. Непрестанное пребывание в молитве и слове Божиим. Благодарение. Постоянное бодрствование над собой. Хранение себя от многого сна, изнеженности, празднословия, шуток и острых слов <...> Воспоминание о вечных благах, желание и ожидание их» [1]. Надо ли пояснять, что двенадцатая ступень не оканчивается во времени. Она продолжается вплоть до завершения самой земной человеческой жизни. Итак, в процессе духовно-нравственной реабилитации зависимому человеку нами предлагается сделать двенадцать шагов по «Лестнице трезвения»:

1-й – очищение сознания от пагубных мнений;

2-й – усвоение необходимости трезвомыслия, формирование трезвеннических мыслей, установок и мотивов поведения;

3-й – познание себя, понимание, что от зависимости (страсти) невозможно полностью избавиться только лишь собственными силами или излечиться медицинскими методами;

4-й – обретение основ смирения;

5-й – познание спасительных истин православной веры;

6-й – принятие решительного намерения жить по заповедям Божиим, прекращение саморазрушения личности одурманивающими веществами;

7-й – соединение личной воли с волей Божией;

8-й – покаяние и исповедь;

9-й – пост как форма сознательного самоограничения;

10-й – молитва;

11-й – воцерковление;

12-й – духовное трезвение,

Завершая описание «Лестницы трезвения» и духовного освобождения от зависимостей, как итог вышесказанного мы приводим укрепляющие нашу веру и надежду на спасение слова первоверховного апостола Петра: «...покажите в вере вашей добродетель, в добродетели рассудительность, в рассудительности воздержание, в воздержании терпение, в терпении благочестие, в благочестии братолюбие, в братолюбии любовь. Если это в вас есть и умножается, то вы не останетесь без успеха и плода в познании Господа нашего Иисуса Христа» (2 Петр. 1: 5–8).

Заключение

В заключение описания «Лестницы трезвения» на основании личного опыта формирования трезвости приводим критерии успешного преодоления патологических зависимостей (страстей). Именно по тем изменениям личности человека, которые указывают на духовное выздоровление, можно судить о прогнозе и результатах предполагаемого исцеления:

1) отсутствует влечение к одурманивающим веществам – страсть не терзает душу человека;

2) имеется четкое понимание необходимости сохранения трезвости во всех жизненных ситуациях;

3) исчезают демонстративные черты характера – необходимость быть в центре внимания, участвовать во всех модных мероприятиях и «тусовках», бахвальство, игра на публику, стремление к показухе;

4) лживость уступает место правдивости;

5) высокомерие, тщеславие, самомнение, жажда признания несуществующих заслуг – заменяются на смирение;

6) неуживчивость и конфликтность перестают проявляться и служить пусковым механизмом невротических нарушений;

7) исчезает безудержное осуждение;

8) желание как можно меньше трудиться, жить легкой и «красивой» жизнью сменяется ответственным отношением к своим социальным обязанностям;

9) исчезает толерантное отношение к происходящим в стране событиям – появляется патриотизм, стремление помогать высокому делу утверждения трезвости;

10) идет процесс воцерковления, приобщения к исконным национальным культурным и духовным ценностям.

Литература

1. *Игнатий (Брянчанинов)*. Сочинения : в 5 т / Игнатий (Брянчанинов), епископ. – СПб., 1905.

2. *Иерофей (Влахос)*. Православная психотерапия / Иерофей (Влахос), митрополит. – М. : Свято-Троицкая Сергиева лавра, 2004.

3. *Избранные* труды святителя Иннокентия, Митрополита Московского и Коломенского. – Новосибирск : Православ. гимназия во имя преп. Сергия Радонежского, 1997. – С. 31.

4. *Иоанн Златоуст*. Творения / Иоанн Златоуст, святитель. – СПб. : Изд.-во С.-Петербур. духов. акад., 1896. – Т. 2, кн. 2. – С. 642–650 ; 1905. – Т. 11, кн. 2. – С. 607.

5. *Никита Стифат*. Деятельные главы. Сотница первая // Добротолюбие. Т. III. – М. : Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1993. – С. 85.

6. *Паисий Святогорец*. Слова : в 4 т / Паисий Святогорец. – М. : Св. гора, 2002.

7. *Преподобного* отца нашего Аввы Дорофея душеполезные поучения и послания. – М. : Свято-Троицкая Сергиева лавра, 1900. – 153 с.

8. *Творения* преподобного Максима Исповедника. – М. : Мартис, 1993. – Книга 1: Богословские и аскетические трактаты. – 360 с.

9. *Феофан Затворник*, святитель. Творения иже во святых отца нашего Феофана Затворника. Начертание христианского нравоучения / Свято-Успенский Псково-Печерский муж. монастырь. – Паломник, 1994. – 260 с.

НАУКОВЕДЕНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

УДК [615.851 : 159.962] (016)

В.И. Евдокимов, Л.А. Тонкошкурова

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ КНИГ ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ, ОПУБЛИКОВАННЫХ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ В 2009 г.

Указатель представляет 459 научных, учебно-методических и научно-популярных книжных изданий, опубликованных на русском языке в 2009 г. Библиографическая запись содержит также тираж книги, который позволит пользователю судить о ее распространенности, международный номер книги (ISBN), который можно использовать при проведении поиска, и шифр хранения книги в фондах Российской государственной библиотеки (РГБ) и Российской национальной библиотеки (РНБ).

1. **50 исцеляющих** сказок от 33 капризов / под ред. И. Маниченко. – Челябинск : Мамины Сказки : Бэби Эксперт, 2009. – 239 с. – (Терапевтич. сказки). ISBN 978-5-91653-005-6. Шифр хранения в РГБ: 10 09-52/160.

2. **Абрахам К.** Классические психоаналитические труды : [сборник : пер. с англ.] / К. Абрахам, Э. Гловер, Ш. Ференци ; под ред. Л. Фусу ; Ин-т психологии и психоанализа. – М. : Когито-Центр, 2009. – 220 с. – (Б-ка психоанализа). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-265-4. Шифр хранения в РНБ: 2008-5/10569.

3. **Авдеев Д.А.** Нервность: ее духовные причины и проявления / Д.А. Авдеев. – [6-е изд., испр., доп. и перераб.]. – М. : Междунар. благотворит. центр преп. Серафима Саровского, 2009. – 318 с. Тираж 5000 экз. Шифр хранения в РГБ: 2 09-70/295-296.

4. **Авдулова Т.П.** Психология игры : современный подход : учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений / Т.П. Авдулова. – М. : Академия, 2009. – 203 с. – (Высш. проф. образование. Психология). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-7695-5451-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/9713.

5. **Агаджанян Н.А.** Стресс, физиологические и экологические аспекты адаптации, пути коррекции / Н.А. Агаджанян, С.В. Нотова. – Оренбург : ОГУ, 2009. – 274 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-7410-0741-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/11138.

6. **Айзенк Г.Ю.** Парадоксы психологии / Г. Айзенк. – М. : Эксмо, 2009. – 350 с. – (Психология общения). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-699-33527-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/5180; С₁ Ю93/А-361; У Ю93/А-361.

7. **Алдер Г.** НЛП: искусство получать то, что хочешь / Г. Алдер. – СПб. [и др.] : Питер, 2009. – 222 с. – (Сам себе психолог). ISBN 978-5-388-00750-6. Шифр хранения в РГБ: 3 09-14/359-360.
8. **Алдер Г.** НЛП-техники развития интеллекта / Г. Алдер. – М. [и др.] ; Питер, 2009. – 186 с. – (Сам себе психолог). ISBN 978-5-388-00749-0. Шифр хранения в РГБ: 3 08-42/741.
9. **Александров А.А.** Интегративная психотерапия / А.А. Александров. – СПб. [и др.] : Питер, 2009. – 347 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-388-00270-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/4431.
10. **Александрова Н.Ф.** Коррекция судьбы с помощью рисунка : как стать хозяином своей жизни / Н.Ф. Александрова. – М. : Центрполиграф, 2009. – 158 с. – (Тайны подсознания). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-9524-4209-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/20365.
11. **Александрова Н.Ф.** Понять ребенка и помочь ему. Как? : чудодейственный рисунок для развития детей / Н.Ф.Александрова. – М. : Центрполиграф, 2009. – 158 с. – (Ваш ребенок) (Быть родителем – легко). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-9524-42-08-5. Шифр хранения в РГБ: 3 09-27/136-137.
12. **Александровский Ю.А.** Глазами психиатра / Ю.А. Александровский. – 5-е изд., перераб. и доп. – М. : Гэотар-Медиа, 2009. – 406 с. ISBN 978-5-9704-1256-5. Шифр хранения в РГБ: 2 09-60/145-146.
13. **Андерсен П.** Как читать язык тела и жестов / П. Андерсен. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 446 с. – (Просто! Clarum est). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-056476-7; ISBN 978-5-271-19183-1. Шифр хранения в РГБ: 2 09-59/483; 2 09-59/484.
14. **Андреас С.** Технология успеха : специальная программа: 21 день практики, 21 шаг к успеху : [пер. с англ.] / С. Андреас, Ч. Фолкнер. – М. : Эксмо, 2009. – 397 с. – (НЛП-Мастер). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-699-33923-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/4006.
15. **Антистресс** [Электронный ресурс] : справочник / Беляева Ю.Н. [и др.] ; изд. дом «Равновесие». – Мультимед. информ. электрон. изд. (428 Мб). – М. : Равновесие, сор. 2009. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. – (Электрон. справ.). Систем. требования: Pentium 2 ; 256 Мб ; Windows 98/2000/XP/Vista ; 24-х CD-ROM. – Загл. с этикетки диска. Шифр хранения в РНБ: CD 2009-2/613.
16. **Аткинсон В.У.** Закон притяжения и личный магнетизм : [пер. с англ.] / В.У. Аткинсон. – М. : София, 2009. – 156 с. – (Секрет успеха). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-91250-892-9. Шифр хранения в РГБ: 3 09-22/33-34.
17. **Аткинсон В.У.** Закон притяжения и сила мысли : [пер. с англ.] / В.У. Аткинсон. – М. : София, 2009. – 132 с. – (Секрет успеха). ISBN 978-5-91250-750-2. Шифр хранения в РГБ: 2 09-43/237-238.

18. **Аткинсон В.У.** Практика ментального воздействия : [пер. с англ.] / В.У. Аткинсон. – М. : София, 2009. – 122 с. – (Секрет успеха). ISBN 978-5-91250-919-3. Шифр хранения в РГБ: 2 09-50/97-98.

19. **Бакиров А.** Как управлять собой и другими с помощью НЛП / А. Бакиров. – М. : Эксмо, 2009. – 415 с. – (Психология общения). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-699-22585-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/11189; У Ю94/Б-193.

20. **Бакиров А.** НЛП. Игры, в которых побеждают женщины : [настольная книга целеустремленной женщины : сильные техники психол. влияния для слабого пола] / А. Бакиров. – М. : Эксмо, 2009. – 350 с. – (Психология общения). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-699-28782-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/947.

21. **Балыко Д.** НЛП для родителей : 11 законов эффективного воспитания подростка / Д. Балыко. – М. : Эксмо, 2009. – 253 с. – (НЛП-до-пинг). Тираж 5100 экз. ISBN 978-5-699-35826-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/32724.

22. **Барабанщиков В.А.** Восприятие выражений лица / В.А. Барабанщиков ; Ин-т психологии Рос. акад. наук. – М. : ИП, 2009. – 445 с. – (Экспериментальные исследования : ЭИ). Тираж 500 экз. ISBN 978-5-9270-0158-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/7959.

23. **Баркан А.И.** Большая книга о воспитании детей : дайте ребенку максимальные шансы стать счастливым, или Я люблю тебя, мой шалунишка! / А.И. Баркан. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 670 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-05755-1 (АСТ); ISBN 978-5-271-23034-9 (Астрель). Шифр хранения в РНБ: 2009-3/20840.

24. **Баркан А.И.** 28 законов воспитания : как желательно и не желательно поступать родителям / А.И. Баркан. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 222 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-060936-9; ISBN 978-5-271-24607-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/33285.

25. **Баркан А.И.** Плохие привычки хороших детей / А.И. Баркан. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 509 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-061349-6 (АСТ); ISBN 978-5-271-24844-3 (Астрель). Шифр хранения в РНБ: 2009-3/37499.

26. **Баркан А.И.** Рядовые семейных войн, или Как мы создаем проблемы своим детям / А.И. Баркан. – М. : АСТ, 2009. – 379 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-057376-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/14193.

27. **Барнаби Б.** О чем не рассказала «Тайна» : ключи к бестселлеру «The Sekret» и новые пути к улучшению вашей жизни / Б. Барнаби. – М. : Эксмо, 2009. – 192 с. – (Сенсация). Тираж 25 000 экз. ISBN 978-5-699-37834-0. Шифр хранения в РГБ: 2 09-98/269-270.

28. **Батышев А.С.** Врач и пациент: искусство диалога / А.С. Батышев, Т.Т. Батышева. – М. : ВК, 2009. – 406 с. Тираж 1500 экз. ISBN 978-5-98405-064-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/8900.

29. **Бахадори Н.** А мой муж просто молодец! : маленькие подсказки для самых лучших мужчин / Н. Бахадори. – М. ; СПб. : Диля, 2009. – 153 с. – (Семейная психология). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-88503-835-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/17513.

30. **Бахарева К.С.** Психологическая реабилитация в детском возрасте / К.С. Бахарева. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 252 с. – (Сердце отдаю детям). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-222-15665-0. Шифр хранения в РГБ: 2 09-47/295-296.

31. **Бейли Д.** Как составить сильнейшие гипнотические «заговоры» на избавление от лишнего веса, страхов, вредных привычек и других психологических проблем / Д. Бейли. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 219 с. – (Школа успеха). ISBN 978-5-93878-978-4. Шифр хранения в РГБ: 3 10-17/64.

32. **Беквит М.Б.** Живи свободно! : сломать стереотипы, не выходя за рамки : [пер. с англ.] / М.Б. Беквит. – М. : Эксмо, 2009. – 349 с. Тираж 5100 экз. ISBN 978-5-699-37728-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/38823.

33. **Белов А.И.** Безграничные возможности подсознания : здоровье – силой мысли! / А.И. Белов. – 2-е изд., стер. – М. : Центрполиграф, 2009. – 253 с. – (Тайны подсознания). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9524-4001-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/7015.

34. **Белов А.И.** Магия здоровья, или Уникальный метод исцеления / А.И. Белов. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 218 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-9787-0368-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/24081, М₁ Р358/Б-435.

35. **Белов А.И.** Самооздоровление организма по Караваяеву : перед чем болезни бессильны / А.И. Белов. – М. : Центрполиграф, 2009. – 222 с. – (Исцеляющие методики). ISBN 978-5-9524-4210-8; ISBN 978-5-9524-4213-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/24615.

36. **Белов А.И.** Таинственная сила подсознания. В лабиринтах мозга / А.И. Белов. – М. : Центрполиграф, 2009. – 284 с. – (Тайны подсознания). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9524-4204-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/17217.

37. **Белов А.И.** Целительные силы эмоций / А.И. Белов. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 253 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-9787-0329-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/19102.

38. **Белов А.И.** Энергетика здоровья : как помочь организму вылечить себя / А.И. Белов. – М. : Центрполиграф, 2009. – 222 с. – (Тайны подсознания). ISBN 978-5-9524-4213-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/20145.

39. **Белов А.И.** Энергетическая йога : уникальная система самоисцеления / А.И. Белов. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 319 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9787-0313-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/9500.

40. **Беляев В.А.** Путешествие в психодраму и социологию / В.А. Беляев. – М. : URSS, 2009. – 180 с. ISBN 978-5-396-00086-5. Шифр хранения в РГБ: 2 10-6/393-394.

41. **Беляев И.Д.** Пространство сознания / И.Д. Беляев. – М. : Ганга, 2009. – 140 с. Тираж 1200 экз. ISBN 978-5-98882-090-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/10732.

42. **Белялов Ф.И.** Психосоматические расстройства в клинической практике : монография / Ф.И. Белялов, В.С. Собенников ; Иркут. гос. ин-т усовершен. врачей. – Иркутск : ИГИУВ, 2009. – 191 с. Тираж 300 экз. ISBN 978-5-89786-104-0. Шифр хранения в РГБ: 1 09-47/222-223.

43. **Беннет С.** 365 способов отвлечь ребенка от телевизора : [пер. с англ.] / С. Беннет, Р. Беннет. – М. : Эксмо, 2009. – 509 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-699-34036-1. Шифр хранения в РГБ: 3 09-48/487-488.

44. **Бергер Е.** Как стать богатым и знаменитым : 12 правил НЛП : идеальный путь в большой мир неограниченных возможностей / Е. Бергер. – М. : Эксмо, 2009. – 190 с. – (НЛП-допинг). Тираж 5100 экз. ISBN 978-5-699-37717-6. Шифр хранения в РГБ: 3 09-46/180.

45. **Берлов В.И.** Реалистическое миропонимание. Наука о счастье, или Обретение благоразумия / В.И. Берлов. – Краснодар : Григорьева Л.К., 2009. – 346 с. Тираж 100 экз. ISBN 978-5-903154-14-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/36919.

46. **Берн Р.** Тайна : [пер. с англ.] / Р. Берн. – М. : Эксмо ; СПб. : Домино, 2009. – 214 с. – (Сенсация). Тираж 40 000 экз. ISBN 978-5-699-32554-2. Шифр хранения в РГБ: 2 08-40/247-248.

47. **Берн Э.** Лидер и группа : о структуре и динамике организаций и групп : [пер. с англ.] / Э. Берн. – М. : Эксмо, 2009. – 507 с. – (Психол. бестселлер). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-699-31610-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/890.

48. **Берн Э.** Трансакционный анализ в психотерапии : классический труд по психологии человеческих взаимоотношений : [пер. с англ.] / Э. Берн. – М. : Эксмо, 2009. – 411 с. – (Психол. бестселлер). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-699-31579-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/1744.

49. **Берри Р.** Фрейд. Путеводитель для начинающих : жизнь и учение основателя психоанализа : [пер. с англ.] / Р. Берри. – М. : ГИППО, 2009. – 115 с. – (Путеводители для начинающих). Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-91606-003-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/36545.

50. **Бертон Д.** НЛП-Best : мастер-класс гипноза / Д. Бертон, Б. Боденхаммер. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 319 с. – (Психология – лучшее). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-93878-856-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/26238; С₁ Ю94/Б-523.

51. **Бессер-Зигмунд К.** Волшебные слова: моментальное снятие блокад : [пособие по психол. самозащите] : [пер. с нем.] / К. Бессер-Зигмунд. – СПб. : Изд-во Вернера Регена, 2009. – 181 с. – (Мир эмоций и конфликтов). ISBN 978-5-903070-22-0. Шифр хранения в РГБ: 2 09-93/79-80.

52. **Бессознательное** в организации: психоанализ социальных систем : [пер. с нем.] / сост. И. Айзенбах-Штангль, М. Эртль ; науч. ред. О.Б. Кетовой. – М. : Verte, 2009. – 228 с. – (Профессия : консультант ; т. 1). Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-903-631-05-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/10136.

53. **Бехтерев В.М.** Внушение и его роль в общественной жизни / В.М. Бехтерев. – СПб. : Ленингр. изд-во, 2009. – 285 с. ISBN 978-5-9942-0316-3. Шифр хранения в РГБ: 2 09-43/291-292.

54. **Билецкая М.П.** Семейная психотерапия детей с психосоматическими расстройствами (ЖКТ) / М.П. Билецкая. – СПб. : Речь, 2009. – 190 с. Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-9268-0760-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/7033.

55. **Билунд П.** Игры, в которые не играют успешные люди. Транзитный анализ : мастер-класс практической психологии : [перевод] / П. Билунд, К. Кристиансен. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 253с. – (Лучшие психотехнологии мира). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-93878-944-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/37143.

56. **Бион У.Р.** Элементы психоанализа : [пер. с англ.] / У.Р. Бион. – М. : Когито-Центр, 2009. – 125 с. – (Б-ка психоанализа). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-279-1. Шифр хранения в РГБ: 2 08-89/300-301.

57. **Блаво Р.** Кто дал людям исцеляющую музыку / Р. Блаво, М. Мессинг. – СПб. : Веды, 2009. – 191 с. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). ISBN 978-5-395-00372-0. Шифр хранения в РГБ: 10 09-26/56-57.

58. **Блект Р.** 10 шагов на пути к счастью. Секреты управления своим подсознанием / Р. Блект. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 187 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-057719-4; ISBN 978-5-271-22935-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/19528.

59. **Бобровский А.В.** Как победить аппетит? : психологические техники борьбы с лишними килограммами / А.В. Бобровский, М.А. Гаврилов, В.В. Ромацкий. – СПб. : Вектор, 2009. – 185 с. – (Б-ка д-ра Борменталья). ISBN 978-5-9684-1180-8. Шифр хранения в РГБ: 3 09-10/204.

60. **Богданова Т.А.** Теория и практика экзистенциально-ориентированного консультирования : учеб. пособие / Т.А. Богданова ; Юж.-Урал. гос. ун-т. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 107 с. Тираж 100 экз. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/20178.

61. **Богданович В.Н.** Как научиться говорить НЕТ и получить от жизни ДА / В.Н. Богданович. – СПб. : Веды, 2009. – 223 с. – (Нужная книга). ISBN 978-5-9985-0398-6. Шифр хранения в РГБ: 3 09-46/86-87.

62. **Боденхамер Б.Г.** НЛП-практик : учеб. магии НЛП : полн. сертификац. курс : [пер. с англ.] / Б.Г. Боденхамер, М. Холл. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 448 с. – (Психология – лучшее). Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-93878-219-8. Шифр хранения в РНБ: 2006-3/25721.

63. **Боев И.В.** Символдрама: коррекция личностных и поведенческих нарушений / И.В. Боев, Я.Л. Обухов ; Ставроп. гос. мед. акад. – Ставрополь : Сер-

висшкола, 2009. – 167 с. ISBN 978-5-93078-664-4. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/11138.

64. **Бонивелл И.** Ключи к благополучию : что может позитивная психология : [пер. с англ.] / И. Бонивелл. – М. : Время, 2009. – 188 с. – (Психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-9691-0416-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/4714.

65. **Боуэн У.** Прекрати ныть – и жизнь изменится : как перестать критиковать и жаловаться и начать жить так, как вы всегда хотели : [пер. с англ.] / У. Боуэн. – М. : София, 2009. – 222 с. – (Мир без жалоб). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-912250-850-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/3289.

66. **Брейкер Я.** НЛП для женщин, или Как свести с ума любого / Я. Бейкер. – СПб. : Вектор, 2009. – 223 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-9684-1363-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/6598.

67. **Брейкер Я.** НЛП-влияние : управление людьми и событиями / Я. Брейкер. – СПб. : Вектор, 2009. – 190 с. – (Разумная психология). ISBN 978-5-9684-1365-9. Шифр хранения в РГБ: 2 09-55/219-220.

68. **Брейкер Я.** НЛП-Защита : скажи «нет» манипуляторам / Я. Брейкер. – СПб. : Вектор, 2000. – 186 с. – (Разумная психология) (НЛП поколения Next). ISBN 978-5-9684-1366-6. Шифр хранения в РГБ: 3 09-35/186-187.

69. **Брейкер Я.** Обречен на победу : 10 правил НЛП, которые изменят вашу жизнь / Я. Бейкер. – СПб. : Вектор, 2010. – 223 с. Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-9684-1382-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/6546.

70. **Брокман Г.** Исцеление живой энергией: энергетическая психология, процессуальная работа и шаманские практики : [в 2 кн. : пер. с англ.] / Г. Брокман. – СПб. : Весь, 2008-2009. – Кн. 2. – 2009. – 218 с (Дух–душа–тело: поле осваивающих энергий). ISBN 978-5-9573-0970-3; ISBN 978-5-9573-0969-7. Шифр хранения в РГБ: 12 08-3/458-459.

71. **Бубеев Ю.А.** Наркотические аддикции: профилактика и коррекция с помощью интегративных психотехнологий / Ю.А. Бубеев, В.В. Козлов, Н.Ф. Круговых. – М. : Слово, 2009. – 463 с. ISBN 978-5-900228-81-5. Шифр хранения в РГБ: 1 09-28/89-90.

72. **Бубличенко М.М.** Практическое НЛП : руководство для самостоятельных занятий / М.М. Бубличенко. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 253 с. – (Психол. практикум). ISBN 978-5-222-14960-7. Шифр хранения в РГБ: 3 08-46/74.

73. **Бубличенко М.М.** Увлекательная психология / М.М. Бубличенко. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 253 с. – (Психол. практикум). Тираж 10 000 экз. ISBN 978-5-222-14857-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/8854.

74. **Букай Х.** Я, она, он ... и снова я : [пер. с исп.] / Х. Букай. – М. : Мещеряков В.Ю., 2009. – 223 с. Тираж 3100 экз. ISBN 978-5-91045-157-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/299.

75. **Бурбо Л.** Интимные отношения : вопросы и ответы : [пер. с фр.] / Л. Бурбо. – М. : София, 2009. – 189 с. – (Слушай свое тело). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-91250-805-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/4901.

76. **Бурбо Л.** Мы и наши родители, мы и наши дети : вопросы и ответы : [пер. с фр.] / Л. Бурбо. – М. : София, 2009. – 190 с. – (Слушай свое тело). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-91250-948-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/5903.

77. **Бурбо Л.** Ответственность, обязательство, чувство вины : вопросы и ответы : [пер. с фр.] / Л. Бурбо. – М. : София, 2009. – 157 с. – (Слушай свое тело). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-91250-875-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/30361.

78. **Бурбо Л.** Пять травм, которые мешают быть самим собой: предательство, отвергнутый, покинутый, униженный, несправедливость : [пер. с англ.] / Л. Бурбо. – М. : София, 2009. – 188 с. – (Слушай свое тело). ISBN 978-5-91250-351-1. Шифр хранения в РГБ: 3 09-13/195.

79. **Бурбо Л.** Эмоции, чувства и прощение : вопросы и ответы : [пер. с фр.] / Л. Бурбо. – М. : София, 2009. – 189 с. – (Слушай свое тело). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-91250-949-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/5722.

80. **Бурбо Л.** Я – Бог? Вот это да! Путь к любви : [пер. с фр.] / Л. Бурбо. – М. : София, 2009. – 319 с. – (Слушай свое тело). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-91250-836-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/13268.

81. **Бурлачук Л.Ф.** Психотерапия : [анализ и современная интерпретация различных направлений психотерапии, психотерапия как идеология совместного переживания жизненного кризиса, механизмы и пространство психотерапии] / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко ; под общ. науч. ред. Л.Ф. Бурлачука. – 3-е изд., доп. – М. [и др.] : Питер, 2009. – 488 с. – (Учеб. для вузов. Психол. модели). ISBN 978-5-388-00625-7. Шифр хранения в РГБ: Р 357/Б91; 2 09-19/149.

82. **Бурлачук Л.Ф.** Психотерапия: психологические модели / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко ; под общ. науч. ред. Л.Ф. Бурлачука. – 3-е изд., доп. – СПб. [и др.] : Питер, 2009. – 488 с. – (Учеб. для вузов). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-388-00625-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/2850.

83. **Вагин И.О.** Лучшие психотехники успеха / И.О. Вагин. – СПб. : [и др.] : Питер : Питер Пресс, 2009. – 219 с. + 1 электрон. опт. диск. – (Как помочь себе самому). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-469-01736-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/35761.

84. **Ваян А.** Секрет успеха. Как стать счастливым / А. Ваян. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 105 с. Тираж 1500 экз. ISBN 978-5-9787-0432-7. Шифр хранения в РГБ: 3 09-35/265; 3 09-35/266.

85. **Варга А.Я.** Введение в системную семейную психотерапию / А.Я. Варга. – М. : Когито-Центр, 2009. – 181 с. – (Соврем. психотерапия). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-89353-269-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/3795.

86. **Васютин А.М.** Советы психотерапевта женщинам, или Как занять главное место в жизни мужчины / А.М. Васютин. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. –

211 с. – (Территория женщины). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-222-14748-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/8819.

87. **Вачков И.В.** Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб. пособие / И.В. Вачков. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Ось-89, 2009. – 255 с. – (Практ. психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-98534-597-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/13612; У Ю94/В-229.

88. **Вебстер Р.** Маятник для начинающих : [пер. с англ.] / Р. Вебстер. – М. : Фаир, 2009. – 223 с. – (Для начинающих). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-8183-1429-7. Шифр хранения в РГБ: 3 09-13/363.

89. **Верескун Н.В.** Тайны гипноза / Н.В. Верескун, С.Г. Зубанова. – М. : Мир книги, 2009. – 253с. – (Terza mystica). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-486-02991-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/34797.

90. **Весна Е.Б.** Гендерная вариативность образа мира личности : монография / Весна Е.Б., Правник Д.Ю. ; Камчат. гос. ун-т им. В. Беринга. – Петропавловск-Камчатский : Изд-во Камчат. гос. ун-та, 2009. – 207 с. Тираж 450 экз. ISBN 978-5-7968-0450-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/40465.

91. **Весна Е.Б.** Особенности взаимоотношений подростков, оставшихся без попечения родителей, с миром взрослых / Весна Е.Б., Иванчикова И.Л. ; Камчат. гос. ун-т им. В. Беринга. – Петропавловск-Камчатский : Изд-во Камчат. гос. ун-та, 2008. – 201 с. Тираж 450 экз. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/182.

92. **Видаль-Граф С.** Контролирую гнев : [пер. с фр.] / С. Видаль-Граф, К. Видаль-Граф. – М. : Мещеряков В.Ю., 2009. – 126 с. – (Живи легко!). Тираж 7100 экз. ISBN 978-5-91045-136-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-1/365.

93. **Виилма Л.** Без зла в себе : [пер. с эст.] / Л. Виилма. – Екатеринбург : У-Фактория, 2010. – 238 с. – (Прости себя). Тираж 7000 экз. ISBN 978-5-9757-0508-2. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/2373.

94. **Виилма Л.** В согласии с собой : книга гордости и стыда : [пер. с эст.] / Л. Виилма. – Екатеринбург : У-Фактория, 2009. – 286 с. – (Прощаю себе). ISBN 978-5-9757-0518-1. Шифр хранения в РГБ: 2 10-32/25.

95. **Виилма Л.** Главная книга о жизненных кризисах и страхах, или О том, как понять себя и начать жить : [пер. с эст.] / Л. Виилма. – Екатеринбург : У-Фактория, 2009. – 286 с. Тираж 15 000 экз. ISBN 978-5-9757-0456-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/33661.

96. **Виилма Л.** Душевный свет : [пер. с эст.] / Л. Виилма. – Екатеринбург : У-Фактория, 2009. – 251 с. – (Прости себя). ISBN 978-5-9757-0443-6. Шифр хранения в РГБ: 3 09-41/46.

97. **Виилма Л.** Книга духовного роста, или Высвобождение души : [пер. с эст.] / Л. Виилма. – Екатеринбург : У-Фактория ; М. : АСТ, 2009. – 249 с. – (Прощаю себе). ISBN 978-5-9757-0381-1. Тираж 5500. Шифр хранения в РГБ: 3 09-45/529.

98. **Виилма Л.** Начало мужское и женское : лекции и беседы : [пер. с эст.] / Л. Виилма. – Екатеринбург : У-Фактория, 2009. – 242 с. – (Прощаю себе : лекции и беседы). Шифр хранения в РГБ: 3 09-30/91.

99. **Виилма Л.** Оставаться или идти : [пер. с эст.] / Л. Виилма. – Екатеринбург : У-Фактория, 2010. – 222 с. – (Прости себя). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9757-0509-9. Шифр хранения в РГБ: 3 09-45/271.

100. **Виилма Л.** Прощение подлинное и мнимое : кн. гордости и стыда : [пер. с эст.] / Л. Виилма. – Екатеринбург : У-Фактория, 2009. – 317 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9757-0484-9.

101. **Витале Д.** Секрет притяжения : как получить то, что ты действительно хочешь : [пер. с англ.] / Д. Витале. – М. : Эксмо, 2009. – 249 с. – (Секрет). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-699-33731-6. Шифр хранения в РГБ: 3 09-28/36.

102. **Виталис В.** Женщина : подчинись или властвуй / В. Виталис. – М. : Эксмо, 2009. – 251 с. – (Пособие для городского циника). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-699-32866-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/10610.

103. **Воронков Б.В.** Детская и подростковая психиатрия / Б.В. Воронков. – СПб. : Наука и техника, 2009. – 232 с. – (Мир психологии и психотерапии). Тираж 1500 экз. ISBN 978-5-94387-478-9. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/6268; М₁ Р733.61/В-753; У Р733.64/В-753.

104. **Вудман М.** Сова была раньше дочкой пекаря : ожирение, нервная анорексия и подавленная женственность : [пер. с англ.] / М. Вудман. – М. : Когито-Центр, 2009. – 157 с. – (Юнгианская психология). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-268-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/28884.

105. **Вызовы** эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики : материалы IV междунар. науч.-практ. конф., 12–14 нояб. 2009 г. / под ред. С.В. Петрушина ; Рос. психол. о-во, Казан. гос. ун-т [и др.]. – Казань : Отечество, 2009. – 663 с. ISBN 978-5-9222-0309-8. Шифр хранения в РГБ: 1 10-12/307-308.

106. **Гавердовская П.** 4 шага к решению всех проблем / П. Гавердовская. – СПб. : Веды, 2009. – 190 с. Тираж 10 000 экз. ISBN 978-5-395-00311-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/16907.

107. **Гаврилов Д.А.** Нейролингвистическое программирование для всех : НЛП / Д.А. Гаврилов, Н.А. Добрина. – М. : Вече, 2009. – 365 с. – (Домашний психолог). ISBN 978-5-9533-3736-6. Шифр хранения в РГБ: 2 09-47/160-161.

108. **Гавэйн Ш.** Творческая визуализация : [пер. с англ.] / Ш. Гавэйн. – М. : София, 2009. – 221 с. Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-91250-955-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/37390.

109. **Гагин Т.В.** Пластилин мира, или Курс «НЛП-практик» как он есть / Т.В. Гагин. – 2-е изд. – М. : Психотерапия : Ин-т психотерапии, 2009. – 269 с. – (Нейро-лингвистич. программирование : NLP). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-903182-62-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/16108; У Ю94/Г-127.

110. **Гагин Т.В.** Модели НЛП в работе психолога / Т.В. Гагин, С.С. Козакевич ; [Ин-т психотерапии]. – [3-е изд.]. – М. : Психотерапия, 2009. – 285 с. – (Нейро-лингвистич. программирование : NLP). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-903182-63-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/16468; У Ю94/Г-127.
111. **Гиниятуллина А.Р.** Краткий курс теории архетипов : (учеб. пособие) / А.Р. Гиниятуллина. – Казань : Казан. гос. ун-т, 2009. – 108 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-98180-669-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/28850.
112. **Голубева М.С.** Коррекционная работа с детьми-сиротами / М.С. Голубева, Е.В. Куфтяк ; Костром. гос. ун-т им. Н.А. Некрасова. – Кострома : КГУ, 2009. – 132 с. ISBN 978-5-7591-0976-1. Шифр хранения в РГБ: 2 10-13/369-370.
113. **Гоулман Д.** Эмоциональный интеллект : [ценное практ. руководство по развитию и совершенствованию эмоций человека : пер. с англ.] / Д. Гоулман. – М. : АСТ : АСТ М ; Владимир : ВКТ, 2009. – 478 с. – (Психология – лучшее). Тираж 1500 экз. ISBN 978-5-17-03913409; ISBN 978-5-9713-7405-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/23738; У Ю935/Г-744.
114. **Грачев В.И.** Книга помощи / Грачев В.И., Айдаров И. – М. : КЮГ, 2009. – 367 с. ISBN 978-5-904639-01-3. Шифр хранения в РГБ: 3 09-35/356.
115. **Грегори Р.Л.** Разумный глаз : как мы узнаем то, что нам не дано в ощущениях : [пер. с англ.] / Р.Л. Грегори. – 3-е изд. – М. : URSS : Либроком, 2009. 232 с. ISBN 978-5-397-00594-4. Шифр хранения в РГБ: Ю93/ Г79; 3 09-32/269.
116. **Григорьева В.Н.** Психологическая помощь в неврологии : монография / В.Н. Григорьева, А.Ш. Тхостов ; Нижегород. гос. мед. акад. – Н. Новгород : Изд-во НГМА, 2009. – 442 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-7032-0740-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/8354.
117. **Гримак Л.П.** Моделирование состояний человека в гипнозе / Л.П. Гримак ; отв. ред. К.К. Платонов. – 2-е изд. – М. : URSS : Либроком, 2009. – 270 с. – (Из наследия Л.П. Гримака). ISBN 978-5-397-00750-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/6903.
118. **Гримак Л.П.** Общение с собой. Начала психологии активности / Л.П. Гримак. – 3-е изд. – М. : URSS : Либроком, 2009. – 331 с. – (Из наследия Л.П. Гримака). ISBN 978-5-397-00772-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/7207.
119. **Гримак Л.П.** Тайны гипноза : современный взгляд / Л.П. Гримак. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : URSS : Либроком, 2009. – 342 с. – (Из наследия Л.П. Гримака). ISBN 978-5-397-00897-6. Шифр хранения в РНБ: 2010-5/512.
120. **Грушко Н.В.** Метод «Психокоррекция творческим самовыражением» с элементами фототерапии в тренинге : метод. пособие / Грушко Н.В., Карловская Н.Н. – Омск : Загурский С.Б., 2009. – 69 с. ISBN 978-5-903118-17-5. Тираж 50. Шифр хранения в РГБ: 2 09-8/1780.

121. **Д.В. Винникотт** и аналитическая психология : [сб. / науч. ред. Л.А. Хегай]. – М. : Добросвет : КДУ, 2009. – 379 с. Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-98227-626-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/4496.
122. **Дальке Р.** Тело – зеркало души / Р. Дальке. – СПб. [и др.] : Питер : Питер Пресс, 2009. – 141 с. – (Сам себе психолог) (Познай самого себя). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-388-00395-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/4496.
123. **Детковская О.** Краткая аннотация работ Зигмунда Фрейда : учеб.-метод. пособие / О. Детковская. – СПб. : Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 2009. – 149 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-91681-004-2. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/9442.
124. **Джонсон Р.А.** Мы : глубинные аспекты романтической любви : пер. с англ. / Р.А. Джонсон. – [2-е изд., стер.]. – М. : Когито-Центр, 2009. – 316 с. – (Юнгианская психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-89353-245-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/2754.
125. **Диагностика** в арт-терапии : метод «Мандала» : [учеб. пособие] / под ред. А.И. Копытина. – [2-е изд., испр.]. – М. : Психотерапия, 2009. – 141 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-903182-55-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/15981.
126. **Дилео Д.** Детский рисунок : диагностика и интерпретация : [пер. с англ.] / Д. Дилео. – [3-е изд.]. – М. : Апрель пресс : Психотерапия, 2009. – 252 с. – (Детская психология). ISBN 978-5-903182-60-2. Шифр хранения в РНБ: 3 09-14/29.
127. **Добрович А.Б.** До-сознательное и психопатология : очерки расстройств душевной жизни / А.Б. Добрович. – Самара : Бахрах-М, 2009. – 415 с. – (Психологи. XXI в. Израиль). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-94648-077-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/6892
128. **Додд Р.** Мастерская убеждений : искусство трансформации жизни : [пер. с англ.] / Р. Додд. – М. : София, 2009. – 238 с. Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-91250-829-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/2332.
129. **Додд Р.** Сила убеждений : инструменты для создания замечательной жизни : [пер. с англ.] / Р. Додд. – М. : София, 2009. – 159 с. Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-91250-828-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/2338.
130. **Долгова А.Г.** Агрессия в младшем школьном возрасте : диагностика и коррекция / А.Г. Долгова. – М. : Генезис, 2009. – 215 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-98563-183-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/33143.
131. **Долохов В.А.** Астральные выходы и осознанные сновидения / В.А. Долохов, В. Гурангов. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 253 с. Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-17-059731-4; ISBN 978-5-271-24048-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/33711.
132. **Долохов В.А.** Симфония экстаза / В.А. Долохов, В. Гурангов. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 412 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-057827-6; ISBN 978-5-271-22976-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/26382.

133. **Долохов В.А.** Технология успеха : курс начинающего волшебника / В.А. Долохов, В. Гурангов. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 216 с. ISBN 978-5-17-062750-9. Шифр хранения в РГБ: 3 10-1/218.
134. **Долохов В.А.** Труссы возвращаются на люстру: новые магические рецепты : веселая поваренная книга волшебника / В.А. Долохов, В. Гурангов. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 479 с. Тираж 7000 экз. ISBN 978-5-17-057830-6; ISBN 978-5-271-22979-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/22176.
135. **Долохов В.А.** Учебник везения / В.А. Долохов, В. Гурангов. – М. : АСТ [и др.], 2009. – 190 с. ISBN 978-5-17-032210-7. Шифр хранения в РГБ: 3 10-17/431.
136. **Доминов Э.** НЛП на каждый день : скрытое управление, личностное развитие, стратегия успеха / Э. Доминов. – СПб. : Ленингр. изд-во, 2009. – 222 с. ISBN 978-5-9942-0335-4. Шифр хранения в РГБ: 2 09-37/44-45.
137. **Дорошина И.Г.** Гендерный аспект психологических взаимоотношений в современной семье / И.Г. Дорошина ; Пенз. гос. ун-т. – Пенза : Изд-во ПГПУ, 2009. – 240 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-94321-158-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/29428.
138. **Дорошина И.Г.** Психология семейных взаимоотношений / И.Г. Дорошина ; Пенз. гос. ун-т. – Пенза : Изд-во ПГПУ, 2009. – 174 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-94321-160-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/29427.
139. **Дрешер Ю.Н.** Библиотерапевтическая деятельность: методология и методика : монография / Ю.Н. Дрешер. – М. : Либерия-Библинформ, 2009. – 239 с. – (Библиотекарь и время. XXI век ; № 108). ISBN 978-5-8167-0012-2. Шифр хранения в РГБ: 2 09-71/102.
140. **Елецкая Е.А.** Методы и приемы НЛП и как они работают : [управление эмоциями: своими и чужими, развитие сверхспособностей человека, эффективное общение, удачливость в делах] / Е.А. Елецкая, М.М. Бубличенко. – 2-е изд.– Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 249 с. – (Психол. практикум). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-222-14954-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/14577; С₁ Ю94/Е-509.
141. **Еричев А.Н.** Современные стрессовые ситуации и возникновение чувства тревоги: как научиться бороться : практ. руководство / А.Н. Еричев, А.М. Моргунова ; С.-Петерб. мед. акад. последиплом. образования. – СПб., 2009. – 30 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-98037-131-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-4/11317.
142. **Ершов В.В.** Самолетопад : [в самолетах умирают сидя] / В.В. Ершов. – М. : Эксмо, 2009. – 346 с. – (Ахтунг!) (Аэропорт 2008). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-699-32272-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/6700.
143. **Ершов П.М.** Скрытая логика страстей, чувств и поступков / П.М. Ершов. – Дубна : Феникс+, 2009. – 712 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-9279-0086-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/4987.

144. **Жикаренцев В.В.** Возвращение в сердце : мужчина и женщина / В.В. Жикаренцев. – М. : АСТ ; СПб. : Астрель-СПб, 2009. – 189 с. – (Обретение внутренней силы). Тираж 10 000 экз. ISBN 978-5-17-057290-8; ISBN 978-5-9725-1419-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/18257.
145. **Жикаренцев В.В.** Движение любви : мужчина и женщина / В.В. Жикаренцев. – М. : АСТ ; СПб. : Астрель-СПб, 2009. – 190 с. – (Обретение внутренней силы). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-057283-0; ISBN 978-5-9725-1417-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/18682.
146. **Жикаренцев В.В.** Жизнелюбие : практическая система возвращения к жизни / В.В. Жикаренцев. – М. : АСТ ; СПб. : Астрель, 2009. – 221 с. – (Обретение внутренней силы). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-056833-8; ISBN 978-5-9725-1407-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/11035.
147. **Жикаренцев В.В.** Жизнь без границ : концентрация [и] медитация / В.В. Жикаренцев. – М. : АСТ ; СПб. : Астрель-СПб, 2009. – 282 с. – (Обретение внутренней силы). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-056718-8; ISBN 978-5-9725-1400-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/12346.
148. **Жикаренцев В.В.** Жизнь без границ : строение и законы дуальной вселенной / В.В. Жикаренцев. – М. : АСТ ; СПб. : Астрель-СПб, 2009. – 251 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-056720-1; ISBN 978-5-9725-1374-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/11696.
149. **Жикаренцев В.В.** Превращение в любовь: пути земные / В.В. Жикаренцев. – М. : АСТ ; СПб. : Астрель-СПб, 2009. – 285 с. – (Обретение внутренней силы). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-058025-5; ISBN 978-5-17-058025-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/19198.
150. **Жикаренцев В.В.** Превращение в любовь: пути небесные / В.В. Жикаренцев. – М. : АСТ ; СПб. : Астрель-СПб, 2009. – 317 с. – (Обретение внутренней силы). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-058026-2; ISBN 978-5-9725-1478-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/19001.
151. **Жукова М.Н.** 55 роковых ошибок, которые совершают женщины : чтобы ни случилось – жизнь продолжается / М.Н. Жукова. – Изд. 6-е. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 267 с. – (Все обо всем). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-222-15083-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/11344.
152. **Заборов А.В.** Подсказки для интуиции : как влиять на людей / А.В. Заборов. – М. : Олимп, 2009. – 254 с. Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-7390-2342-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/14031.
153. **Звягин В.И.** По своему велению : (избавление от никотинизма с помощью системы СОС) / В.И. Звягин. – Петропавловск-Камчатский : Камчатпресс, 2009. – 71 с. – (Сознательно опосредованное самовнушение). Тираж 500 экз. ISBN 978-5-9610-0108-2. Шифр хранения в РНБ: 2010-4/7742.

154. **Зеланд В.** Трансферинг реальности. Обратная связь / В. Зеланд. – СПб. : Весь, 2009. – 602 с. – (Трансферинг реальности). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9573-1737-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/16283.

155. **Зеленский В.В.** Здравствуй душа! : работы разных лет / В.В. Зеленский. – М. : Когито-Центр, 2009. – 368 с. Тираж 1200 экз. ISBN 978-5-89353-272-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/3864.

156. **Зелинский С.А.** Управление психикой посредством манипулятивного воздействия: сублиминальные механизмы манипулятивного воздействия на психику индивида и масс с целью программирования на совершение заданных действий / С.А. Зелинский. – СПб. : Скифия, 2009. – 517 с. – (Теории манипулирования массами). ISBN 978-5-903463-11-4. Шифр хранения в РГБ: 2 09-6/491-492.

157. **Земун Ю.** Развилки миров : магия хаоса – из прошлого в будущее / Ю. Земун. – СПб. : Афина, 2009. – 185 с. – (Возвращение силы). ISBN 978-5-91271-063-6. Шифр хранения в РГБ: 3 09-48/415.

158. **Зиньковский К.А.** Современные представления о психосоматической патологии: концепция, диагностика, терапия, реабилитация : программа элективного курса : учеб.-метод. пособие / К.А. Зиньковский, И.Е. Юров. – М. ; Тверь : Триада, 2009. – 75 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-94789-368-7.

159. **Иванюк Т.И.** Наука о счастье / Т.И. Иванюк. – М. : TOP, 2009. – 320 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9900713-2-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/12224.

160. **Игра в тренинге : возможности игрового взаимодействия** / Е.А. Леванова, А.Г. Волошина, В.А. Плешаков [и др.]. – 2-е изд. – СПб. [и др.] : Питер : Питер Пресс, 2009. – 202 с. – (Практ. психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-91180-828-0. Шифр хранения в РГБ: 3 06-15/534-535.

161. **Ингерман С.** Как избавиться от отравляющих жизнь мыслей: простые инструменты личной трансформации / С. Ингерман. – СПб. : Весь, 2009. – 110 с. – (Психич. самозащита). ISBN 978-5-9573-1689-3. Шифр хранения в РГБ: 2 09-68/62-63.

162. **Исаев И.Ю.** Алхимия эмоций : немного о природе чувств и страстей / И.Ю. Исаев. – М. : Беловодье, 2009. – 241 с. – (Новая психология саморазвития). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-93454-112-6. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/2492.

163. **Исаева В.С.** Как стать богатым и знаменитым : 12 правил НЛП : идеальный путь в большой мир неограниченных возможностей / Е. Бергер [псевд.]. – М. : Эксмо, 2009. – 190 с. – (НЛП-допинг). ISBN 978-5-699-37717-6. Шифр хранения в РГБ: 3 09-46/180.

164. **Исаева Е.Л.** Лекарство от скорби и утешение в унынии : молитвы и обереги / Е.Л. Исаева. – М. : Рипол классик, 2009. – 638 с. Тираж 10 000 экз. ISBN 978-5-386-01050-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-1/198.

165. **Исаева Е.Р.** Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни : монография / Е.Р. Исаева. – С.-Пе-терб. гос. мед. ун-т им. И.П. Павлова. – СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2009. – 135 с. ISBN 978-5-88999-069-7. Шифр хранения в РГБ: 1 09-53/430-431.

166. **Искусство** управлять людьми / [сост. П.Ю. Константинов]. – М. : АСТ ; СПб. : Сова ; Владимир : ВКТ, 2009. – 158 с. Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-17-049915-1; ISBN 978-5-226-00831-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/18952; С₁ С550.37/И-868.

167. **Истратова О.Н.** Практикум по детской психокоррекции : игры, упражнения, техники : развитие общей моторики и координации движений : коррекция эмоциональной сферы, трудностей поведения и характера : развитие мышления, воображения, памяти : формирование навыков общения, формирование личности : релаксационные игры и упражнения / О.Н. Истратова. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 349 с. – (Психол. практикум). ISBN 978-5-222-15487-8. Шифр хранения в РГБ: 3 09-22/113.

168. **Исцеление** души силой вашего подсознания / [авт.-сост. Орлова Л.]. – Минск : Харвест, 2009. – 222 с. ISBN 978-985-16-6931-4. Шифр хранения в РГБ: 2 09-59/551-552.

169. **Каган В.Е.** Искусство жить : человек в зеркале психотерапии / В.Е. Каган. – М. : Смысл : Альпина нон-фикшн, 2009. – 419 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-89357-262-9; 978-5-91671-039-7. – (Альпина нон-фикшн). Шифр хранения в РНБ: 2009-3/41213.

170. **Каллахан Р.Д.** Остановите кошмар травмы : терапия мыслеполя – терапия XXI века! / Р.Д. Каллахан, Д. Каллахан. – Пермь : Лаб. снятия стресса, 2009. – 268 с. ISBN 978-5-9901858-1-4. Шифр хранения в РГБ: 2 09-76/350-351.

171. **Карпов А.М.** Самозащита от кризиса: рационально-экзистенциальная модель социальной психотерапии в ситуации мирового финансового кризиса : учеб.-метод. пособие / А.М. Карпов. – Казань : Медлитература, 2009. – 37 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-85247-291-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-4/12482.

172. **Кататимно-имагинативная психотерапия** как психодинамическая образная психотерапия / Х. Хенниг [и др.] ; под ред. Е.В. Садальской. – М. : Атмосфера, 2009. – Вып. 1. – 79 с. – (Б-ка Рабочей группы кататимно-имагинативной психотерапии). ISBN 978-5-902123-39-2. Шифр хранения в РГБ: 12 09-10/12.

173. **Кацерик Г.И.** Излечение неизлечимых : записки психотерапевта / Г.И. Кацерик ; Упр. Федер. службы Рос. Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Респ. Башкортостан. – Уфа, 2009. – 47 с. Шифр хранения в РНБ: 2010-4/1631.

174. **Кейсмент П.** Обучение у жизни: становление психоаналитика : [пер. с англ.] / П. Кейсмент. – М. : Когито-Центр, 2009. – 238 с. ISBN 978-5-89353-273-9. Шифр хранения в РГБ: 1 08-44/414-415.

175. **Кейти Б.** Любить то, что есть : четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь : [пер. с англ.] / Б. Кейти, С. Митчел. – М. : София, 2009. – 379 с. ISBN 978-5-91250-964-3. Шифр хранения в РГБ: 2 09-76/507-508.

176. **Кильдишев О.И.** Трансматика кризиса : узнаешь код – разрушишь транс : глобал. депрессия или гениал. диверсия? / О.И. Кильдишев. – М. : Центрполиграф, 2009. – 286 с. – (Transmatika). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-9524-4317-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/32735.

177. **Кипнис М.Ш.** 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга : актерский тренинг : 128 лучших игр и упражнений для актера, режиссера, тренера / М.Ш. Кипнис. – М. : АСТ ; СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 287 с. – (Лучшие психотехнологии мира). Тираж 1500 экз. ISBN 978-5-17-059349-1; ISBN 978-5-93878-877-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/33119.

178. **Кипнис М.Ш.** 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга : как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу / М.Ш. Кипнис. – М. : АСТ ; СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 317 с. – (Лучшие тренинги мира). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-059348-4; ISBN 978-5-93878-891-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/4627.

179. **Кипнис М.Ш.** Актерский тренинг : более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером / М.Ш. Кипнис. – М. : [и др.] : АСТ [и др.], 2009. – 247 с. – (Золотой фонд актерского мастерства). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-17-054726-5; ISBN 978-5-9713-8913-2; ISBN 978-5-226-01061-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/18927; Л₁ Ц334/К-424.

180. **Кипнис М.Ш.** Тренируем умение вести за собой, быть лидером, «мотором» и вдохновителем : 68 лучших игр и упражнений для развития управленческих способностей / М.Ш. Кипнис. – М. : АСТ ; СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 254 с. – (Лучшие психотехнологии мира). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-058493-2; ISBN 978-5-403-00722-1; ISBN 978-5-93878-874-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/24528.

181. **Китаев-Смык Л.А.** Психология стресса : психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М. : Акад. проект, 2009. – 943 с. – (Технологии психологии). Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-82-91-1023-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/25570; У Ю93/К-450.

182. **Классическое** искусство, традиционная культура и художественное творчество в психологической практике : учеб. пособие / Е.Я. Полякова [и др.] ; Новосиб. гос. ун-т. – Новосибирск : Новосиб. гос. ун-т, 2009. – 227 с. ISBN 978-5-94356-783-4. Шифр хранения в РГБ: 2 09-69/47-48.

183. **Клюева Н.В.** Экзистенциальная традиция в психологическом консультировании : учеб. пособие / Н.В. Клюева, Н.С. Головчанова ; Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 118 с. Тираж 100 экз. ISBN 978-5-8397-0668-2. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/2286.

184. **Коваль И.К.** 100 способов энергетической защиты / И.К. Коваль. – М. : АСТ, 2009. – 168 с. – (Рецепты здоровья). ISBN 978-5-17-059926-4. Шифр хранения в РГБ: 3 09-27/282.

185. **Козлов В.В.** Интегративный подход к реабилитации наркозависимых / В.В. Козлов, А.И. Романов. – М. : Слово, 2009. – 180 с. ISBN 978-5-900228-85-3. Шифр хранения в РГБ: 1 10-6/201-202.

186. **Козлов Н.И.** Жизнь с чистого листа : как найти свой путь / Н.И. Козлов. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 253 с. Тираж 6000 экз. ISBN 978-5-17-059337-8; ISBN 978-5-271-23844-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/26837.

187. **Козлов Н.И.** Жизнь удалась! : как успевать полноценно жить и работать / Н.И. Козлов. – М. : АСТ : Астрель ; Владимир : ВКТ, 2009. – 156 с. – (Простая правильная жизнь). Тираж 7000 экз. ISBN 978-5-17-058375-1; ISBN 978-5-271-24129-1; ISBN 978-5-226-01222-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/33826.

188. **Козлов Н.И.** Книга для тех, кому нравится жить. Искусство жить с удовольствием, или Психология личностного роста / Н.И. Козлов. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 390 с. Тираж 1500 экз. ISBN 978-5-17-022619-1; ISBN 978-5-271-08891-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/33122.

189. **Козлов Н.И.** Начнем сначала, или Как разглядеть свое завтра / Н.И. Козлов. – М. : АСТ : Астрель ; Владимир : ВКТ, 2009. – 156 с. – (Простая правильная жизнь). Тираж 7000 экз. ISBN 978-5-17-058374-4; ISBN 978-5-271-24128-4; ISBN 978-5-226-01219-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/33819.

190. **Козлов Н.И.** Простая правильная жизнь / Н.И. Козлов. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 311 с. Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-17-056840-6; ISBN 978-5-271-22590-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/42700.

191. **Козлов Н.И.** Философские сказки для обдумывающих житье, или Веселая книга о свободе и нравственности / Н.И. Козлов. – М. : АСТ : Астрель ; Владимир : ВКТ, 2009. – 481 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-17-022195-0; ISBN 978-5-271-08203-0; ISBN 978-5-226-00468-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/23695.

192. **Колесников А.В.** Тело – зеркало души, или Синдром «Умной собаки» / А.В. Колесников. – М. : Центрполиграф, 2009. – 254 с. – (Мастер психологии) (Телесно-ориентированная психология для всех). ISBN 978-5-9524-4212-2. Шифр хранения в РГБ: 2 09-44/382-383.

193. **Кондратенко Е.А.** 12 уроков укрощения манипулятора / Е.А. Кондратенко. – М. : Центрполиграф, 2009. – 190 с. – (Секреты психологии = Secrets Ψ). ISBN 978-5-9524-4527-7. Шифр хранения в РГБ: 3 09-45/490-491.

194. **Кондратьев Г.В.** Психологические особенности подростков, совершающих побеги и бродяжничество, и коррекционная работа в условиях Центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей : монография / Г.В. Кондратьев ; Волгогр. гос. мед. ун-т. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2009. – 225 с. Тираж 150 экз. ISBN 978-5-9652-0065-8. Шифр хранения в РГБ: 1 09-45/15-16.

195. **Копытин А.И.** Арт-терапия жертв насилия : [учеб. пособие] / А.И. Копытин. – М. : Психотерапия, 2009. – 140 с. ISBN 978-5-903182-52-7. Шифр хранения в РГБ: 2 09-71/466-467.
196. **Копытин А.И.** Руководство по фототерапии / А.И. Копытин, Д. Платтс. – М. : Когито-Центр, 2009. – 183 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-274-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/2975.
197. **Коротков К.Г.** Энергия наших мыслей : влияние человеческого сознания на окружающую действительность / К.Г. Коротков. – М. : Эксмо, 2009. – 349 с. – (Б-ка современ. исследований). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-699-32550-4. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/18840.
198. **Кочарян Г.С.** НЛП: терапевтические техники / Г.С. Кочарян. – М. : Эксмо, 2009. – 175 с. – (Мир медицины). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-699-31809-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/3390.
199. **Краткий** словарь фобий / под ред. В. Гудониса ; Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЕК, 2009. – 102 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9770-0338-4; ISBN 978-5-89395-905-5. Шифр хранения в РНБ: С 2009-1/323.
200. **Кроль Л.М.** Острова психотерапии / Л.М. Кроль. – М. : Класс, 2009. – 384 с. – (Б-ка психологии и психотерапии). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-86375-160-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/4365.
201. **Кукла А.** Ментальные ловушки : глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь : [пер. с англ.] / А. Кукла. – 3-е изд. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2009. – 144 с. – (Искусство думать). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9614-0992-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/17730; С₁ Ю94/К-897.
202. **Куликова Е.А.** Нежеланный ребенок : культурная патология: архетип, артефакт, факты / Е.А. Куликова ; Мор. гос. ун-т им. Г.И. Невельского, Ин-т соц.-полит. проблем упр. – Владивосток : МГУ, 2009. – (Науч. тр., зап., исслед. / ИСППУ МГУ им. Г.И. Невельского). Тираж 300 экз. ISBN 978-5-8343-0524-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/40022.
203. **Кульчитский Г.П.** Как жить дальше? / Г.П. Кульчитский. – М. : Торус Пресс, 2009. – 107 с. ISBN 978-5-94588-068-9. Шифр хранения в РГБ: 2 09-55/244-245.
204. **Куприянов Р.В.** Профессиональный стресс в деятельности специалиста социальной сферы : теория и практика : монография / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина ; Казан. гос. технол. ун-т. – Казань : Изд-во Казан. гос. технол. ун-та, 2009. – 131 с. Тираж 100 экз. ISBN 978-5-7882-0748-3. Шифр хранения в РГБ: 1 09-46/544-545.
205. **Курпатов А.В.** 1 совершенно секретная таблетка от страха / А.В. Курпатов. – 3-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 209 с. ISBN 978-5-373-00382-7. Шифр хранения в РГБ: 2 09-59/365.

206. **Курпатов А.В.** 12 нетривиальных решений обрести мир в своей душе / А.В. Курпатов. – 3-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 244 с. – (Бестселлер). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-373-00384-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/35530.
207. **Курпатов А.В.** 21 правдивый ответ: как изменить отношение к жизни / А.В. Курпатов. – 4-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 231 с. – (Бестселлер). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-373-00043-7. Шифр хранения в РГБ: 2 09-76/496.
208. **Курпатов А.В.** 27 верных способов получить то, что хочется / А.В. Курпатов. – 4-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 238 с. – (Бестселлер). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-373-00330-8. Шифр хранения в РГБ: 2 09-73/267.
209. **Курпатов А.В.** 5 великих тайн мужчины и женщины / А.В. Курпатов. – 4-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 233 с. – (Бестселлер). Тираж 1500 экз. ISBN 978-5-373-00333-9.
– 5-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 233 с. – (Бестселлер). Тираж 1500 экз. ISBN 978-5-373-00327-8. Шифр хранения в РГБ: 2009-3/20457.
210. **Курпатов А.В.** 7 уникальных рецептов победить усталость / А.В. Курпатов. – 3-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 215 с. – (Бестселлер). ISBN 978-5-373-00044-4. Шифр хранения в РГБ: 2 09-35/542.
211. **Курпатов А.В.** Взрослые дети / А.В. Курпатов. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 218 с. – (Советы доктора). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-373-01863-0. Шифр хранения в РГБ: 3 09-20/6.
212. **Курпатов А.В.** Здоровье и страхи / А.В. Курпатов. – 2-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 219 с. – (Советы доктора). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-373-01834-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/4292.
213. **Курпатов А.В.** Инстинкт : сознание и подсознание / А.В. Курпатов. – 2-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 471 с. – (Таинство жизни). Тираж 2500 экз. ISBN 978-5-373-02866-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/6093.
214. **Курпатов А.В.** Как не комплексовать / А.В. Курпатов. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 218 с. – (Советы доктора). ISBN 978-5-373-01864-7. Шифр хранения в РГБ: 2 09-1/400.
215. **Курпатов А.В.** Как управлять собой и своей жизнью : 3 главных открытия психологии / А.В. Курпатов. – 4-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 237 с. – (Бестселлер). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-373-00331-5. Шифр хранения в РГБ: 2009-3/23251.
216. **Курпатов А.В.** Конфликты и комплексы : 3 ошибки наших родителей / А.В. Курпатов. – 3-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 241 с. – (Бестселлер). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-373-00332-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/34878.
217. **Курпатов А.В.** Любовь : психология взаимоотношений : [энциклопедия] / А.В. Курпатов. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 476 с. – (Таинство жизни). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-373-02605-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/4391.

218. **Курпатов А.В.** Муж и жена / А.В. Курпатов. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 217 с. – (Советы доктора). Тираж 10000 экз. ISBN 978-5-373-02252-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/1875.
219. **Курпатов А.В.** Одиночество и предательство / А.В. Курпатов. – 2-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 214 с. – (Советы доктора). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-373-01835-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/4128.
220. **Курпатов А.В.** Проблемный ребенок / А.В. Курпатов. – 2-е изд., доп. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 218 с. – (Советы доктора). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-373-01534-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/4355.
221. **Курпатов А.В.** Решения на каждый день / А.В. Курпатов. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 217 с. – (Советы доктора). Тираж 6000 экз. ISBN 978-5-373-02604-8. Шифр хранения в РГБ: 3 09-1/452; 3 09-1/453.
222. **Курпатов А.В.** Секс : психология интим. жизни / А.В. Курпатов. – 5-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 472 с. – (Таинство жизни). Тираж 3500 экз. ISBN 978-5-373-02628-4. Шифр хранения в РНБ: 2010-7/1.
223. **Курпатов А.В.** Секс большого города : 11 интимных вопросов / А.В. Курпатов, Ш. Абдуллаева. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 315 с. – (Бестселлер). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-373-00337-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/39743.
224. **Курпатов А.В.** Семейное счастье : 3 главных вопроса / А.В. Курпатов. – [2-е изд.]. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 253 с. (Бестселлер). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-373-00077-2. Шифр хранения в РГБ: 2 09-64/227.
225. **Курпатов А.В.** Спасите семью! / А.В. Курпатов. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 219 с. – (Советы доктора). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-373-01535-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/4290.
226. **Курпатов А.В.** Счастлив по собственному желанию : 2-я половина пути / А.В. Курпатов. – 5-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 246 с. ISBN 978-5-373-00334-6. Шифр хранения в РГБ: 2 09-64/233.
227. **Курпатов А.В.** Язык тела и образ мысли : 7 этажей взаимопонимания / А.В. Курпатов. – 3-е изд. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 246 с. ISBN 978-5-373-00369-8. Шифр хранения в РГБ: 2 09-35/308.
228. **Лабунская В.А.** Не язык тела, а язык души! Психология невербального выражения личности / В.А. Лабунская. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 342 с. – (Психол. факультет). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-222-14766-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/15003.
229. **Лавров Н.Н.** Игры, в которых побеждают женщины / Н.Н. Лавров, В.Ф. Лаврова. – Ростов н/Дон : Феникс, 2009. – 333 с. – (Территория женщины). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-222-15068-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/17583.
230. **Лауенг А.** Завтра я всегда бывала львом : [пер. с норв.] / А. Лауенг. – Самара : Бахрах-М, 2009. – 286 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-94648-078-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/3985.

231. **Леви В.Л.** Ближе к телу : 70 приглашений в хорошее самочувствие : с рисунками автора / В.Л. Леви. – М. : Метафора, 2009. – 221 с. – (Азбука здравомыслия). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-85407-042-3. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/8189.

232. **Леви В.Л.** Вагон удачи : с рисунками автора / В.Л. Леви. – М. : Метафора, 2009. – 189 с. – (Азбука здравомыслия). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-85407-041-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/19464.

233. **Леви В.Л.** Искусство быть другим : общение и понимание / В.Л. Леви. – М. : Торобоан, 2009. – 380 с. – (Конкретная психология). Тираж 7000 экз. ISBN 978-5-901226-18-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/10412.

234. **Леви В.Л.** Комическая атака : смехолечение из первых лап с иллюстрациями, стихами и песнями автора : [книга + CD] / В.Л. Леви. – М. : Торобоан, 2009. – 351 с. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Доверительные разговоры) (Врач Владимир Иванович Леви). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-901226-22-3; ISBN 979-0-9003021-0-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/20287; У Ю935/Л-360.

235. **Леви В.Л.** Куда жить : человек в цепях свободы / В.Л. Леви. – М. : Торобоан, 2009. Тираж 445 с. – (Конкретная психология). Тираж 4500 экз. ISBN 978-5-901226-25-4. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/8252.

236. **Леви В.Л.** Наемный бог : не только о гипнозе / В.Л. Леви. – М. : Торобоан, 2009. – 413 с. – (Доверительные разговоры : серийное издание в прозе, стихах, рисунках, фотографиях, анекдотах, нотах и умолчаниях). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-901226-17-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/9078.

237. **Леви В.Л.** Ошибки здоровья : книга о вкусной и здоровой жизни с авторскими иллюстрациями / В.И. Леви. – М. : Торобоан, 2009. – 413 с. – (Конкретная психология). Тираж 4500 экз. ISBN 978-5-901226-24-7. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/8498.

238. **Леви В.Л.** Приручение страха / В.Л. Леви. – М. : Метафора, 2009. – 187 с. – (Азбука здравомыслия). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-85407-039-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/17250.

239. **Леви В.Л.** Травматология любви / В.Л. Леви. – М. : Метафора, 2009. – 183 с. – (Азбука здравомыслия). Тираж 10 000 экз. ISBN 978-5-85407-040-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/16533.

240. **Левин Я.И.** Депрессия и сон / Я.И. Левин. – М., 2009. – 20 с. Шифр хранения в РГБ: 3 09-8/53.

241. **Левшинов А.А.** 3 минуты в день, чтобы отвести беду, выйти из кризиса, стать сильнее и богаче : пособие для тех, у кого должно быть все хорошо / А.А. Левшинов. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 154 с. – (Акад. здоровья и удачи). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-062349-5. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/2879.

242. **Леонард Л.Ш.** Эмоциональная женская травма: исцеление детской травмы, полученной дочерью в отношениях с отцом : [пер. с англ.] / Л.Ш. Лео-

нард. – М. : Класс, 2009. – 219 с. – (Б-ка психологии и психотерапии). ISBN 978-5-86375-165-8. Шифр хранения в РГБ: 2 09-77/214-215.

243. **Леушкин Д.** Турбо-суслик : как прекратить тряхать себе мозг и начать жить : брутальная скоростная система для расчистки залежей ментального дерьма / Д. Леушкин. – СПб. : Весь, 2009. – 275 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9573-1890-3. Шифр хранения в РГБ: 2 09-64/348-349.

244. **Лефевр В.А.** Лекции по теории рефлексивных игр / В.А. Лефевр. – М. : Когито-Центр, 2009. – 217 с. Тираж 800 экз. ISBN 978-5-89353-292-0. Шифр хранения в РГБ: 2 09-69/127-128.

245. **Линде Н.Д.** Психологическое консультирование : теория и практика : учеб. пособие для студентов вузов / Н.Д. Линде. – М. : Аспект Пресс, 2009. – 254 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-7567-0529-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/2985.

246. **Линч Д.** Поймать большую рыбу : медитация, осознанность и творчество : как расширить сознание, развить интуицию и раскрыть собств. потенциал : [пер. с англ.] / Д. Линч. – М. : Эксмо, 2009. – 205 с. – (Дэвид Линч). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-699-32205-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/10837.

247. **Липницкая О.Г.** Психотерапия семьи [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс : (спец. – 040101.65 «Соц. работа») : учеб. электрон. изд. / преп. О.Г. Липницкая ; С.-Петерб. гуманит. ун-т профсоюзов. – Текст. (символьное) электрон. издание (0,4 Мб). – СПб. : [б. и.], сор. 2009. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : цв. ; 12 см. Систем. требования: Pentium 1, 166 Mhz ; 64 Mb ; Windows 98/Me/2000/XP ; 16 Мб на жестком диске ; CD-ROM ; SVGA, разрешение экрана не менее 800x600 ; Internet Explorer 4.0. – Загл. с вкладыша. Шифр хранения в РНБ: CD 2010-2/302.

248. **Литвак М.Е.** Бинтование душевных ран или психотерапия? / М.Е. Литвак, Е.В. Золотухина-Аболина, М.О. Минович. – 8-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 311 с. – (Психол. этюды). ISBN 978-5-222-15451-9. Шифр хранения в РГБ: 3 09-30/178.

249. **Литвак М.Е.** Если хочешь быть счастливым : учеб. пособие по психотерапии и психологии общения / М.Е. Литвак. – 19-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 603 с. – (Психол. этюды). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-222-15120-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/8862.

250. **Литвак М.Е.** Из Ада в Рай : избр. лекции по психотерапии : учеб. пособие / М.Е. Литвак. – 12-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 477 с. – (Психол. этюды). ISBN 978-5-222-16073-2. Шифр хранения в РГБ: 2 09-64/537.

251. **Литвак М.Е.** Не нойте! : практикум по психологическому айкидо / М.Е. Литвак.

– 12-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 442 с. – (Психол. этюды). ISBN 978-5-222-15452-6. Шифр хранения в РГБ: 2 09-50/66.

– 13-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 442 с. – (Психол. этюды). ISBN 978-5-222-15467-0. Шифр хранения в РГБ: 2 09-44/249.

252. **Литвак М.Е.** Похождения вечного принца : научный роман, или учебное пособие по сценарному перепрограммированию / М.Е. Литвак. – 7-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 636 с. – (Психол. этюды). ISBN 978-5-222-16297-2. Шифр хранения в РГБ: 2 09-81/521.

253. **Литвак М.Е.** Психологические гамбиты и комбинации : практикум по психол. айкидо / М.Е. Литвак. – 6-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 411 с. – (Психол. этюды). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-222-15206-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/22192; С¹ С550.35/Л-641.

254. **Литвак М.Е.** Психологический вампиризм : учеб. пособие по конфликтологии / М.Е. Литвак. – 20-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 411 с. – (Психол. этюды). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-222-15384-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/21965.

255. **Литвинова Н.Ю.** Основы психосоматики : учеб. пособие : в 2 ч. / Н.Ю. Литвинова ; Владимир. гос. ун-т. – Владимир : Изд-во Владимир. гос. ун-та, 2008. – Ч. 2. – 2009. – 106 с. Тираж 200 экз. ISBN 078-5-89388-971-6. Шифр хранения в РНБ: 2008-А/19536.

256. **Логинова И.О.** Психология жизненного самоосуществления / И.О. Логинова. – М. : Изд-во Современ. гуманитар. ун-та, 2009. – 278 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-8323-0608-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/33211.

257. **Лукьянов О.В.** Готовность быть. Введение в транстемпоральную психологию / Лукьянов О.В. – М. : Смысл, 2009. – 231 стр. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-89357-259-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/7855.

258. **Лурия А.Р.** Основные проблемы нейролингвистики / А.Р. Лурия. – 3-е изд. – М. : URSS : Либроком, 2009. – 252 с. – (Из наследия мировой психологии). Тираж 250 экз. ISBN 978-5-397-00734-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/6830; У Ш100.9/Л-860.

259. **Магия нового порядка / ОММ.** – Ростов н/Д : ФриДом, 2009. – 158 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-91623-005-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/35181.

260. **Майерс Д.** Интуиция : [пер. с англ.] / Д. Майерс. – СПб. [и др.] : Питер : Лидер, 2009. – 250 с. – (Мастера психологии). Тираж 3500 экз. ISBN 978-5-49807-097-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/4495.

261. **Макдермот Я.** Практический курс НЛП: [психотехнологии успеха, приемы скрытого воздействия на человека, управление эмоциями при помощи НЛП, психологическая защита от манипулирования : пер. с англ.] / Я. Макдермот, В. Яго. – М. : Эксмо, 2009. – 462 с. – (Психология общения). ISBN 978-5-699-12157-1. Шифр хранения в РГБ: 3 09-42/132-133.

262. **Макдональд М.** Научи свой мозг работать : как использовать мозг на 100 % : [пер. с англ.] / М. Макдональд. – М. : Эксмо, 2009. – 298 с. – (Открытия, которые потрясли мир). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-699-34241-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/4754.

263. **Максимов А.М.** Не молчи, или Книга для тех, кто хочет получать ответы / А.М. Максимов. – М. : СРВ-Медиа, 2009. – 185 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-91194-012-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/27928.

264. **Малкина-Пых И.Г.** Психологическая помощь близким : / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2009. – 191 с. – (Антикризисная психология). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-699-35169-5. Шифр хранения в РГБ: 3 09-37/356-357.

265. **Малкина-Пых И.Г.** Психосоматика : нейро-лингвистическое программирование (НЛП), самовнушение, семейная психотерапия, танцевально-двигательная терапия / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2009. – 1022 с. – (Новейший справ. психолога). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-699-25135-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/37356.

266. **Мальцева Т.В.** Профессиональное психологическое консультирование : [учеб. пособие для вузов по спец. 030301 « Психология», 030501 «Юриспруденция»] / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. – М. : Юнити-Дана, 2009. – 143 с. Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-238-01702-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/33641.

267. **Маралова Е.А.** Профессионально-личностный смысл психотерапевтического метаэффекта постдипломного образования педагогов : монография / Е.А. Маралова ; Гос. технол. ун-т, Исслед. центр пробл. качества подготовки специалистов. – М. : Исслед. центр пробл. качества подготовки специалистов, 2009. – 174 с. Тираж 1000 экз. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/4820.

268. **Маркитанов А.А.** Душа, это и путь / А.А. Маркитанов. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 187 с. – (Формула жизни – любовь). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-9787-0428-0. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/1818.

269. **Маркитанов А.А.** Жар-птицы стаями не летают / А.А. Маркитанов. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 157 с. – (Формула жизни – любовь). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-9787-0394-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/34223.

270. **Маркон А.С.** Сознательный матриархат / А.С. Маркон ; Междунар. ассоц. «За психич. выживание». – М. : Свод, 2009. – 19 с. ISBN 5-87074-102-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-4/9079.

271. **Марселин А.Д.** Основные аспекты деятельности медицинского психолога в учреждениях наркологического профиля : метод. пособие / А.Д. Марселин, Р.В. Бисалиев ; Астрах. гос. мед. акад. – Астрахань : АГМА, 2009. – 82 с. Шифр хранения в РГБ: 3 09-13/50-51.

272. **Марченко А.М.** Болезнь? Ну и хрен с ней! : оздоровительный курс / А.М. Марченко. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 246 с. – (Уроки Норбекова). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-17-026833-7; ISBN 978-5-271-10096-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-4/9079.

273. **Маршаллэй Н.** Язык тела: 500 способов читать чужие мысли : [пер. с англ.] / Н. Маршаллэй. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 142 с. Тираж 3500

экз. ISBN 978-5-17-058393-5; ISBN 978-5-271-23325-8. Шифр хранения в РГБ: 3 09-29/101.

274. **Маршинин Б.А.** Оккупационная терапия : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. «Соц. работа» / Б.А. Маршинин ; Рос. гос. соц. ун-т. – М. : Изд-во Рос. гос. соц. ун-та, 2009. – 208 с. ISBN 978-5-7139-0678-8. Шифр хранения в РГБ: 2 09-81/204.

275. **Маслоу А.Г.** Мотивация и личность : [пер. с англ.] / А.Г. Маслоу. – 3-е изд. – СПб. [и др.] : Питер : Питер Пресс, 2009. – 351 с. – (Мастера психологии). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-91180-439-8.

276. **Махони Т.** НЛП. Больше чем гипноз : настольная книга коммуникатора, настольная книга любого преподавателя : [пер. с англ.] / Т. Ма-хони. – СПб : Прайм-Еврознак, 2009. – 254 с. – (Лучшие психологии мира). ISBN 978-5-93878-930-2 . Шифр хранения в РГБ: 2 09-61/210-211.

277. **Медведева И.Я.** Лекарство – кукольный театр : пьесы для детей / И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова. – М. : Никея, 2009. – 290 с. ISBN 978-5-91761-006-1. Шифр хранения в РГБ: 3 09-33/297-298.

278. **Мелик Л.Н.** Мысль творит реальность: вам подвластно все / Л. Мелик. – М. : Центрполиграф, 2009. – 256 с. – (Тайны подсознания). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-9524-4461-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/38511.

279. **Мелик Л.Н.** Тайная сила внутри нас: подсознание может все / Л. Мелик. – М. : Центрполиграф, 2009. – 190 с. – (Тайны подсознания). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9524-4182-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/17898.

280. **Менегетти А.** Образ и бессознательное : учеб. пособие по интерпретации образов и сновидений : [пер. с итал.] / А. Менегетти. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Онтопсихология, 2009. – 604 с. Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-9387-069-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/2527.

281. **Менегетти А.** Онтопсихология: практика и метафизика психотерапии : [пер. с итал.] / А. Менегетти. – М. : Онтопсихология, 2009. – 187 с. – (Онтопсихологическая методология). ISBN 978-5-9387-090-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/18793.

282. **Менегетти А.** Психосоматика с точки зрения онтопсихологии : пер. с итал. / А. Менегетти.– 3-е изд. – М. : Онтопсихология, 2009. – 346 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-93871-092-4. Шифр хранения в РГБ: 2 09-40/170; 2 09-40/171.

283. **Мерфи Д.** Техника управления подсознанием : [пер.] / Д. Мерфи. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 187 с. – (Панацея). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-222-15303-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/42747.

284. **Методология,** теория и практика профессиональной деятельности психолога-консультанта : материалы 1-й междунар. науч.-практ. конф., 2–27 марта 2009 г. / под ред. С.В. Петрушина ; Рос. психол. о-во, Казан. гос. ун-т [и др.]. – Казань : Отечество, 2009. – 524 с. ISBN 978-5-9222-0275-6. Шифр хранения в РГБ: 1 10-20/25-26.

285. **Митькин А.А.** Пути психологического поиска : претензии и возможности / А.А. Митькин ; Ин-т психологии Рос. акад. наук. – М. : ИП, 2009. – 238 с. – (Достижения в психологии). Тираж 500 экз. ISBN 978-5-7485-0523-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/7942.

286. **Михайлова Е.Л.** Вчера наступает внезапно: психодрама и культура повседневности / Е.Л. Михайлова. – М. : Класс, 2009. – 284 с. – (Б-ка психологии и психотерапии). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-86375-163-4. Шифр хранения в РНБ: 2010-5/511.

287. **Могилевская А.П.** 5 душевных травм : исцеление души и тела по методу Л. Бурбо / А.П. Могилевская. – СПб. [и др.] : Питер : Питер Пресс, 2009. – 157 с. – (Сам себе психолог). + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). Тираж 4500 экз. ISBN 978-5-388-00478-9. Шифр хранения в РГБ: 3 09-9/269-270.

288. **Можайский Л.** Мессинг. Кремлевский пророк / Л. Можайский. – СПб. : Вектор, 2009. – 185 с. – (Лабиринты истины). Тираж 1700 экз. ISBN 978-5-9684-1372-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/6569.

289. **Морено Д.Д.** Включи свою внутреннюю музыку: музыкальная терапия и психодрама : [пер. с англ.] / Д.Д. Морено. – М. : Когито-Центр, 2009. – 141 с. ISBN 978-5-89353-267-8. Шифр хранения в РГБ: 2 08-69/518-519.

290. **Морозова Г.В.** Созависимость: модель феномена и практика психокоррекции / Г.В. Морозова ; Ульянов. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова. – Ульяновск : УГПУ, 2009. – 139 с. ISBN 978-5-86045-330-2. Шифр хранения в РГБ: 1 09-46/524-525.

291. **Набиуллина Р.Р.** Артериальная гипертензия: психотерапия и генетика / Р.Р. Набиуллина, Б.Д. Цыганков, В.Н. Ослопов. – Казань : Медицина, 2009. – 234 с. ISBN 978-5-7645-0377-6. Шифр хранения в РГБ: 1 10-24/310-311.

292. **Научно-практическая конференция по гипносу**ггестивной психотерапии : сб. материалов / Рос. о-во гипнологов. – М. : Рос. о-во медиков-литераторов, 2009. – 110 с. Тираж 50 экз. ISBN 5-7249-0682-1. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/6410.

293. **Невенчанный М.** Как управлять чувствами : эликсир счастливой жизни / М. Невенчанный. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 237 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-9787-0356-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/3034.

294. **Невенчанный М.** Как управлять эмоциями : эликсир взаимопонимания / М. Невенчанный. – 2-е изд. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 205 с. – (Шк. эмоц. разума). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-9787-0435-8. Шифр хранения в РНБ: 2010-2/174.

295. **Некрасов А.А.** 1000 и один способ быть самим собой / А.А. Некрасов. – 4-е изд. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 237 с. – (Мир во мне). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9787-0314-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/1847.

296. **Некрасов А.А.** 1000 и один способ быть самим собой / А.А. Некрасов.

– 4-е изд. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 237 с. – (Мир во мне). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9787-0314-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/1847.

– 5-е изд. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 205 с. – (Мир во мне). Тираж 25 000 экз. ISBN 978-5-9787-0451-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/41044.

297. **Некрасов А.А.** Живые мысли : таблетка на каждый день / А.А. Некрасов. – М. : Центрполиграф, 2009. – 248 с. – (Пробуждение сознания). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-9524-4523-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/35097.

298. **Некрасов А.А.** Материнская любовь / А.А. Некрасов. – 9-е изд. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 200 с. – (Мир во мне). Тираж 30 000 экз. ISBN 978-5-9787-0342-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/18830.

299. **Некрасов А.А.** Поиск половинок : миф и реальность / А. А. Некрасов. – 5-е изд. – М. : Амрита-Русь, 2009. – 182 с. – (Мир во мне). Тираж 15000 экз. ISBN 978-5-9787-0166-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/13404.

300. **Некрасов А.А.** Пути материнской любви / А.А. Некрасов. – 2-е изд., стер. – М. : Центрполиграф, 2009. – 249 с. – (Мастер психологии) (Пробуждение сознания). Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-9524-3990-0; ISBN 978-5-9524-3648-0. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/9994; С₁ Ю98/Н-480.

301. **Новиков Д.Б.** Я ненавижу тебя – будь со мной! : преодоление кризиса в семье и в жизни / Д.Б. Новиков. – М. : Центрполиграф, 2009. – 219 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-9524-4428-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/33249.

302. **Новицкий И.Я.** Руководство по психопрофилактике экстремизма в молодежной среде : подходы, программы, тренинги / И.Я. Новицкий, В.Г. Иванов. – Сочи : Дория, 2009. – 77 с. Тираж 200 экз. ISBN 978-5-94945-030-7. Шифр хранения в РГБ: 3 09-30/119-120.

303. **Норбеков М.О.** Философия антикризисного мышления, или Дао кризиса / М.О. Норбеков. – СПб. : Вектор, 2009. – 185 с. – (Другой Норбеков). Тираж 2500 экз. ISBN 978-5-9684-1352-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/42343.

304. **Носс И.Н.** Профессиональная психодиагностика: психологический отбор персонала : [учеб.-метод. пособие для студентов и практ. психологов] / Носс И.Н. – М. : Психотерапия, 2009. – 460 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-903182-57-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/29237.

305. **Он правды** всей душой искал : к 150-летию со дня рождения Константина Романовича Евграфова / Ассоц. психиатров, психотерапевтов, наркологов, мед. психологов Пенз. обл. ; [подгот., ред. М. Архангородского, О. Макарова]. – Пенза, 2009. – 208 с. Шифр хранения в РГБ: 2 09-86/13-14.

306. **Определение** уровня психоэмоционального напряжения как фактора риска психосоматических заболеваний : монография / Н.А. Корневский, В.И. Серебровский, В.И. Афанасьев [и др.]. – Курск : Изд-во Курск. гос. сел.-хоз. акад., 2009. – 14 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-73-69-06-29-1. Шифр хранения в РГБ: 1 09-46/396-397.

307. **Патопсихология** : психоаналитический подход : теория и клиника : [учеб. пособие для вузов по направлению и спец. «Психология», «Клинич. психология» : пер. с фр.] / Ж. Бержере, А. Бекаш, Ж.-Ж. Буланже [и др.] ; под ред. Ж. Бержере ; науч. ред. А.Ш. Тхостова. – М. : Аспект Пресс, 2008. – 396 с. Тираж 2500 экз. ISBN 978-5-7567-0492-1. Шифр хранения в РГБ: 2 08-88/240-241.

308. **Перера С.Б.** Комплекс козла отпущения : миф и психология коллективной Тени : [пер. с англ.] / С.Б. Перера. – М. : Класс, 2009. – 157 с. – (Б-ка психологии и психотерапии). ISBN 978-5-86375-164-1. Шифр хранения в РГБ: 2 09-87/121-122.

309. **Перселл П.** Настоящая психология, которая поможет жить, достигать и быть счастливым : [перевод] / П. Перселл. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 411 с. – (Науч. бестселлер). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-93878-835-0. Шифр хранения в РГБ: 2 09-43/201-202.

310. **Письменная Т.** Извинь... Кто кого? / Т. Письменная. – М., 2009. – 191 с. Тираж 3000 экз. Шифр хранения в РНБ: 2009-1/204.

311. **Плигин А.А.** Руководство к курсу НЛП-практик / А.А. Плигин, А.В. Герасимов. – 3-е изд. – М. : Твои книги : Центр НЛП в образовании, 2009. – 574 с. ISBN 978-5-903881-09-3. Шифр хранения в РГБ: Ю94/ПЗ4; 3 09-21/142.

312. **Полборн Р.** Решение и выбор : [учеб. пособие : перевод] / Р. Полборн ; Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2009. – 900 с. Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-9770-0427-5; ISBN 978-5-89395-951-2. Шифр хранения в РНБ: 2010-5/666.

313. **Полтавский С.В.** Ценностно-смысловой кризис середины жизни и преодоление его в процессе самопознания : монография / С.В. Полтавский, В.В. Комаров ; Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов : Изд. дом ТГУ, 2009. – 151 с. Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-89016-468-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/41562.

314. **Притц А.** Групповой психоанализ: теория – техника – применение / А. Притц, Э. Выкоукаль. – М. : Verte, 2009. – 501 с. – (Психотерапия новой волны) (Новая волна). ISBN 978-5-903631-03-2. Шифр хранения в РГБ: 2 08-95/160-161.

315. **Прихожан А.М.** Психология тревожности : дошк. и шк. возраст / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб. [и др.] : Питер : Питер Пресс, 2009. – 191 с. – (Детскому психологу). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-469-01499-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/125; У Ю98/П-775; С₁ Ю98/П-775.

316. **Психологическая защита** в чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 050100 «Естественнонауч. образование» : профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности» / Л.А. Михайлов [и др.] ; под ред. Л.А. Михайлова. – СПб. [и др.] : Питер, 2009. – 251 с. – (Учеб. пособие). ISBN 978-5-388-00399-7. Шифр хранения в РГБ: 2 09-18/260-261.

317. **Психологическая** работа с детьми, пережившими сексуальное насилие : [пер.] – [Б. м.] : Фонд «Женщины и дети прежде всего», 2009. – 88 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-985-63-195-1. Шифр хранения в РГБ: 3 09-41/101-102.

318. **Психология** и психоанализ характера : [хрестоматия по психологии и типологии характеров / ред.-сост. Райгородский Д.Я.]. – [5-е изд., доп.]. – Самара : Бахрах-М, 2009. – 703 с. Тираж 3500 экз. ISBN 978-5-94648-070-6. Шифр хранения в РГБ: 2 09-59/70-71.

319. **Психосемиотика** телесности / И.В. Журавлев, Е.С. Никитина, Ю.А. Сорокин [и др.]; под общ. ред. И.В. Журавлева, Е.С. Никитиной. – 2-е изд. – М. : URSS : Либроком, 2009. – 149 с. ISBN 978-5-397-00257-8. Шифр хранения в РГБ: Ю2/П86; 2 09-26/228.

320. **Психосоматика** у детей / И.П. Брызгунов [и др.]. – М. : Психотерапия, 2009. – 476 с. – (Из практики педиатра). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-903182-54-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/20136; У Р733.64/Б-899; М₁ Р733.61/Б-899.

321. **Психотерапия** в реабилитации больных инфарктом миокарда в санаторно-курортных условиях : метод. пособие / В.А. Борисов, А.Г. Макарова, М.А. Крапина, В.Е. Прасолова; Воронеж. гос. мед. акад. им. Н.Н. Бурденко, Ин-т последиплом. мед. образования. – Воронеж : ВГМА, 2009. – 58 с. Тираж 250 экз. Шифр хранения в РНБ: 2009-4/12457.

322. **Ракен Б.** Гипноз в домашних условиях : ежедневная помощь себе : [пер. с фр.] / Б. Ракен. – М. : Мещеряков В.Ю., 2009. – 127 с. Тираж 7100 экз. ISBN 978-5-91045-124-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-1/176.

323. **Ранк О.** Травма рождения и ее значение для психоанализа : [пер. с нем.] / О. Ранк. – М. : Когито-Центр, 2009. – 237 с. – (Б-ка психоанализа). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-286-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/5726.

324. **Рехардт Э.** Ключевые проблемы психоанализа : изб. тр. : [пер. с англ.] / Э. Рехардт. – М. : Когито-Центр, 2009. – 330 с. – (Б-ка психоанализа). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-275-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/5641.

325. **Решетников М.М.** Трудности и типичные ошибки начала терапии / М.М. Решетников. – СПб. : Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 2009. – 254 с. ISBN 978-5-91681-005-9. Шифр хранения в РГБ: 2 09-43/332-333.

326. **Рипли А.** Кризисы и катастрофы : кто и почему выживает : [по материалам бесед с людьми, пережившим катастрофы : пер. с англ.] / А. Рипли. – М. : Эксмо, 2009. – 318 с. – (Архив секретных исследований). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-699-33927-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/2329.

327. **Рождение** человека в трагедии выбора : учеб. пособие : [в 2 ч.] / Полякова Е.Я. [и др.]; отв. ред. Е.Я. Полякова; Новосиб. гос. ун-т. – Новосибирск : Новосиб. гос. ун-т, 2009. – Ч. 1. – 196 с.; Ч. 2. – 347 с. ISBN 978-5-94356-781-0; ISBN 978-5-94356-782-7. Шифр хранения в РГБ: 12 09-6/86.

328. **Румянцева Т.В.** Психодинамический подход в практике кризисного консультирования : учеб. пособие для студентов, обучающихся по спец. психология / Т.В. Румянцева ; Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 127 с. ISBN 978-5-8397-0679-8. Шифр хранения в РГБ: 3 10-4/154.
329. **Саймон Д.** Свобода от привычек: метод освобождения от вредных привычек, применяемый в центре Дипака Чопры : [пер. с англ.]. / Д. Саймон, Д. Чопра. – М. : София ; Киев : София, 2009. – 252 с. ISBN 978-5-91250-870-7; ISBN 978-5-91250-871-4. Шифр хранения в РГБ: 3 09-18/223-224; 3 09-22/57-58.
330. **Санфорд Д.А.** Невидимые партнеры : влияние внутренней маскулинности и фемининности на межличностные отношения : [пер. с англ.] / Д.А. Санфорд. – М. : Класс, 2009. – 149 с. – (Б-ка психологии и психотерапии). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-86375-162-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/9801.
331. **Свияш А.Г.** 90 шагов к счастливой жизни : от Золушки до принцессы / А.Г. Свияш. – М. : Центрполиграф, 2009. – 326 с. Тираж 6000 экз. ISBN 978-5-9524-4163-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/14483.
332. **Свияш А.Г.** Разумный мир : как жить без лишних переживаний / А.Г. Свияш. – М. : Центрполиграф, 2009. – 491 с. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). ISBN 978-5-9524-4371-6; ISBN 978-5-9524-4370-9. Шифр хранения в РГБ: 2 09-51/74; 2 09-51/180; 2 09-51/221.
333. **Свияш А.Г.** Секс как радостная психотерапия для очень занятых дядь и тетей / А.Г. Свияш, И. Незовибатько. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 347 с. Тираж 7000 экз. ISBN 978-5-17-061662-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/40241.
334. **Сексуальность, личность, качество жизни** : сб. работ / XIII клинич. павлов. чтения. – СПб. : ГПБ № 7 : СПбГПТЦ, 2009. – 63 с. Тираж 200 экз. ISBN 978-5-94651-045-5. Шифр хранения в РГБ: 2 09-83/277-278.
335. **Семке В.Я.** Персонология и психотерапия : руководство для врачей : учеб. пособие для системы послевуз. образования врачей / В.Я. Семке, Д.Ф. Хритинин, Б.Д. Цыганков. – М. : Медицина, 2009. – 515 с. Тираж 1000 экз. ISBN 5-225-03413-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/8469; У Р64-3/С-307; М₁ Р64/С-307.
336. **Сериков А.Л.** Основы когнитивно-поведенческой психотерапии депрессии : учеб. пособие / А.Л. Сериков, С.А. Рожков ; Сиб. гос. мед. ун-т. – Томск : Печ. мануфактура, 2009. – 47 с. – (Приоритет. нац. проекты «Здоровье»). ISBN 978-5-94476-197-2.
337. **Сильвер Р.** Как узнать самое важное о вашем ребенке : рисуночные тесты : лучшее из арсенала практ. психолога и психотерапевта / Р. Сильвер. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 378 с. – (Лучшие психотехнологии мира). ISBN 978-5-93878-925-8.
338. **Симон Ф.Б.** Циркулярное интервью: системная терапия на примерах : учебник : [пер. с англ.] / Фритц Б.С., К. Рех-Симон. – М. : Ин-т консультирования и систем. решений, 2009. – 269 с. – (Систем. терапия и консультирование). ISBN 978-5-91160-018-1. Шифр хранения в РГБ: Ю94/С78; 2 09-84/302.

339. **Синельников В.В.** Возлюби болезнь свою : как стать здоровым, познав радость жизни / В.В. Синельников. – 14-е изд., дораб. и доп. – М. : Центрполиграф, 2009. – 410 с. – (Тайны подсознания). ISBN 978-5-9524-4045-6. Шифр хранения в РГБ: 2 08-95/376.

340. **Синельников В.В.** Практический курс доктора Синельникова : как научиться любить себя / В.В. Синельников, С.О. Слободчиков. – М. : Центрполиграф, 2009. – 237 с. ISBN 978-5-9524-4374-7. Шифр хранения в РГБ: 3 09-22/147.

341. **Синельников В.В.** Прививка от стресса : как стать хозяином своей жизни / В.В. Синельников. – М. : Центрполиграф, 2009. – 221 с. ISBN 978-5-9524-4283-2. Шифр хранения в РГБ: 3 09-17/117.

342. **Синельников В.В.** Путь к богатству : как стать и богатым и счастливым / В.В. Синельников. – М. : Центрполиграф, 2009. – 220 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9524-4191-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/14939.

343. **Синельников В.В.** Сила намерения : как реализовать свои мечты и желания / В.В. Синельников. – М. : Центрполиграф, 2009. – 157 с. ISBN 978-5-9524-4368-6. Шифр хранения в РГБ: 2 09-73/209.

344. **Синельников В.В.** Таинственная сила слова. Формула любви : как слова воздействуют на нашу жизнь / В.В. Синельников. – М. : Центрполиграф, 2009. – 247 с. Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9524-4196-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/14860.

345. **Синельников В.В.** Тайны подсознания / В.В. Синельников. – М. : Центрполиграф, 2009. – 526 с. Тираж 8000 экз. ISBN 978-5-9524-4223-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/3119; У Ю937/С-383.

346. **Синичкин В.** Полная энциклопедия православной монастырской медицины / отец Вадим. – М. : АСТ, 2009. – 638 с. ISBN 978-5-17-047669-5. Шифр хранения в РГБ: 2 10-12/31.

347. **Скороцкий Ю.А.** Становление личности и психические отклонения / Ю.А. Скороцкий. – СПб. : Алетейя, 2009. – 348 с. Тираж 800 экз. ISBN 978-5-91419-213-3. Шифр хранения в РГБ: Ю94/ С45; 1 09-37/315-316.

348. **Слабинский В.Ю.** Семейная позитивная динамическая психотерапия : практ. руководство / В.Ю. Слабинский. – СПб. : Наука и техника, 2009. – 462 с. – (Мир психологии и психотерапии). ISBN 978-5-94387-473-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/12157; М1 Р357/С-470.

349. **Сорокин Ю.С.** Легко ли бросить пить / Ю.С. Сорокин. – М. : Астрель : АСТ, 2009. – 318 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-060133-2; 078-5-271-24216-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/36104.

350. **Спиваковская А.С.** 9 диалогов о психологии обыденной жизни : 12 диалогов о психологии преобразования себя и своей жизни / А.С. Спиваковская, А.В. Мхитарян. – [4-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Беато Пресс, 2009. – 350 с. ISBN 978-5-86208-305-7. Шифр хранения в РГБ: 2 09-66/243-244.

351. **Стайн М.** В середине жизни : юнгианский подход : [пер. с англ.] / М. Стайн. – М. : Когито-Центр, 2009. – 159 с. – (Юнгианская психология). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-270-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/17641.

352. **Стайн М.** Когда полжизни прожито... : юнгианский взгляд : [пер. с англ.] / М. Стайн. – М. : Класс, 2009. – 157 с. – (Б-ка психологии и психотерапии). ISBN 978-5-86375-161-0. Шифр хранения в РГБ: 2 09-50/113-114.

353. **Стайн М.** Принцип индивидуации : о развитии человеческого сознания : [пер. с англ.] / М. Стайн. – М. : Когито-Центр, 2009. – 175 с. – (Юнгианская психология). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-291-3. Шифр хранения в РГБ: 1 09-29/318.

354. **Старак Я.** Техники гештальт-терапии на каждый день: рискните быть живым : [пер. с англ.] / Я. Старак, Т. Кей, Д. Олдхейм. – М. : Психотерапия, 2009. – 172 с. – (Золотой фонд психотерапии). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-903182-64-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/31535.

355. **Степанов В.Г.** Психологическое сопровождение онкологически больных детей : монография / В.Г. Степанов, Д.Н. Ефремова ; Моск. гос. обл. ун-т. – М. : МГОУ, 2009. – 99 с. ISBN 978-5-7017-1398-5. Шифр хранения в РГБ: 2 09-30/438-439.

356. **Сумароков М.** Мудрая матрица, или Эффективное управление собственной жизнью / М. Сумароков. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 255 с. – (Мастерская Норбекова). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-17-056111-7; ISBN 978-5-271-22236-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/34164.

357. **Сытин Г.Н.** Мысли, исцеляющие от онкологических заболеваний : [новые настроения из серии «Исцеление от старости»] / Г.Н. Сытин. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Весь, 2009. – 410 с. – (Реальное продление жизни). ISBN 978-5-9573-0992-5. Шифр хранения в РГБ: 2 09-86/42.

358. **Сытин Г.Н.** Мысли, исцеляющие сердце и всю систему кровообращения / Г.Н. Сытин. – СПб. : Весь, 2009. – 418 с. – (Реальное продление жизни). ISBN 978-5-9573-1541-4. Шифр хранения в РГБ: 3 09-13/275-276.

359. **Таганова А.А.** Личностная идентичность и понимание значимых других : монография / А.А. Таганова ; Краснодар. ун-т МВД России. – Краснодар : КрУ МВД России, 2009. – 118 с. Тираж 500 экз. Шифр хранения в РНБ: 2006-4/331.

360. **Телесная психотерапия: бодинамика** : [пер. с англ.] / ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. – М. : АСТ : АСТ-М, 2009. – 409 с. Тираж 1500 экз. ISBN 978-5-17-062015-9 (АСТ); ISBN 978-5-403-02084-8 (АСТ-М). Шифр хранения в РНБ: 2009-3/39395; С₁ Ю94/Т-311.

361. **Тело – сознание – творчество: философские, психологические и экологические инновации в развитии человека** / под ред. Усановой О.Н., Никитина В.Н. ; Ин-т психологии и педагогики. – М. : Ин-т психологии и педагогики, 2009. – Вып. 2. – 290 с. ISBN 978-5-9901200-3-7. Шифр хранения в РГБ: 11 10-1/490–491.

362. **Тихонов А.С.** Психосоматическая целостность организма в теории и практике / А.С. Тихонов ; Чебокс. ин-т экон. и менеджмента. – Чебоксары : ЧИЭМ, 2009. – 62 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-89228-035-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-4/17656.
363. **Толле Э.** The Power of Now : практика : [пер. с англ.] / Э. Толле. – М. : София, 2000. – 157 с. ISBN 978-5-91250-902-5. Шифр хранения в РГБ: 3 09-48/80.
364. **Толле Э.** Сила настоящего : [пер. с англ.] / Э. Толле. – М. : София, 2009. – 287 с. ISBN 978-5-91250-901-8. Шифр хранения в РГБ: 3 09-41/359.
365. **Торохтий В.С.** Психологическое здоровье семьи : учеб.-метод. пособие / В.С. Торохтий, О.Г. Прохорова. – СПб. : КАРО, 2009. – 159 с. – (Психол. взгляд : ПВ). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-9925-0271-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/5114.
366. **Трайндл А.** Нейромаркетинг : визуализация эмоций : пер. с нем. / А. Трайндл. – 2-е изд. – М. : Альпина Паблишерз, 2009. – 110 с. Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-9614-1125-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/36674.
367. **Тренинги.** Психокоррекционные программы : деловые игры : сб. метод. материалов / сост. Левашов А.Н. [и др.] ; отв. ред. Л.Г. Бузунова, О.П. Степанова ; Магнитогор. гос. ун-т. – Магнитогорск : Магнитогор. гос. ун-т, 2009. – 276 с. Тираж 200 экз. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/19317.
368. **Тузова О.Н.** Адаптация личности: теория и практика : монография / О.Н. Тузова ; Мурм. гос. пед. ун-т. – Мурманск : МГПУ, 2009. – 107 с. Тираж 100 экз. ISBN 978-5-88476-906-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/23492.
369. **Федоровых Г.А.** Консультативная психология : практикум / Г.А. Федоровых ; Ковров. гос. технол. акад. им. В.А. Дегтярева. – Ковров : КГТА, 2009. – 99 с. Тираж 60 экз. ISBN 978-5-86151-306-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-4/15425.
370. **Федотов А.А.** Гипноз для начинающих : скрытое управление человеком / А.А. Федотов, Э. Коган. – Ростов н/Д : Владис, 2009. – 574 с. Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-95670-403-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/13602.
371. **Федотов А.А.** Гипноз для начинающих : эффективные методики внушения / А.А. Федотов, Э. Коган. – М. : Рипол классик, 2009. – 639 с. – (Удобная б-ка). Тираж 7000 экз. ISBN 978-5-9567-0549-0. Шифр хранения в РГБ: 3 09-2/265.
372. **Федотов А.А.** Новая книга по гипнозу : эффективные методики внушения / А. Федотов, Э. Коган. – Ростов н/Д : Владис, 2009. – 574 с. ISBN 978-5-595670-404-2. Шифр хранения в РГБ: 2 09-29/112-113.
373. **Федотов А.А.** Простая йога для начинающих / А. Федотов. – Ростов н/Д : Владис ; М. : Рипол классик, 2009. – 639 с. – (Золотая книга здоровья). ISBN 978-5-9567-0619-0. Шифр хранения в РГБ: 3 09-1/194.
374. **Федотов А.А.** Учебник гипноза для начинающих: доступные приемы управления сознанием и подсознанием / А.А. Федотов, Э. Коган. – Ростов

н/Д : Владис ; М. : Рипол классик, 2009. – 574 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-95670-405-9; ISBN 978-5-38601-217-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/13367.

375. **Фейнштейн Д.** Энергетическая психология : уникальные методики трансформации личности : [пер. с англ.] / Д. Фейнштейн, Д. Иден, Г. Крэйг. – СПб. : Будущее Земли, 2009. – 328 с. ISBN 978-5-94432-068-1. Шифр хранения в РГБ: 2 09-21/198-199.

376. **Фельдштейн Д.И.** Психология развития человека как личности : избр. тр. : в 2 т. / Д.И. Фельдштейн ; Моск. психол.-соц. ин-т. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Изд-во МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2009. – Т. 1. – 599 с. ; Т. 2. – 534 с. ISBN 978-5-9770-0424-4 ; ISBN 978-5-9770-0425-1. Шифр хранения в РГБ: 11 09-3/45–46.

377. **Фетискин Н.П.** Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Психотерапия, 2009. – 539 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-903182-45-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/25033; С₁ С550.35/Ф-451.

378. **Филатова М.В.** Жизнь после инфаркта : [кардиологич. реабилитация : лечеб. гимнастика : правильное питание : рекомендации психотерапевта] / М.В. Филатова. – М. [и др.] : АСТ [и др.], 2009. – 126 с. – (Советы опытного врача). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-17-046177-6; ISBN 978-5-226-00592-3 (ВКТ). Шифр хранения в РНБ: 2009-3/30316; М₁ Р410/Ф-517.

379. **Фис Ш.** Дети и страх : советы родителям, воспитателям и детям : [пер. с нидерл.] / Ш. Фис ; Междунар. акад. – М. : Гала : Iastor, 2009. – 200 с. – (Секреты интегративной психотерапии). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-902396-07-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/4075.

380. **Франкл В.Э.** Сказать жизни «да!» : психолог в концлагере : пер. с нем. / В.Э. Франкл. – М. : Смысл : Альпина нон-фикшн, 2009. – 237 с. – (Б-ка мировых бестселлеров). Тираж 15000 экз. ISBN 978-5-91671-031-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/3921.

381. **Франкл В.Э.** Страдания от бессмысленности жизни : актуальная психотерапия : [пер. с нем.] / В.Э. Франкл. – Новосибирск : Сиб. ун-тское изд-во, 2009. – 102 с. – (Пути философии). Тираж 1500 экз. ISBN 978-5-379-00663-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/1206.

382. **Франц М.-Л., фон.** Вечный юноша : [пер. с англ.] / М.-Л. фон Франц. – М. : Класс, 2009. – 376 с. – (Б-ка психологии и психотерапии). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-86375-157-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/8130.

383. **Франц М.-Л., фон.** Проричание и синхрония : психология значимого случая : [пер. с англ.] / М.-Л. фон Франц. – СПб. : Азбука-классика, 2009. – 218 с. – (Азбука-классика). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9985-0114-2. Шифр хранения в РГБ: 2 09-64/424.

384. **Фрейд З.** «Я» и «Оно» : [сборник : пер. с нем.] / З. Фрейд. – СПб. : Азбука-классика, 2009. – 280 с. – (Азбука-классика). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9985-0303-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/38427.

385. **Фрейд З.** Будущее одной иллюзии : [сборник : пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 251 с. – (Философия. Психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-056606-8; ISBN 978-5-403-00210-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/3093.

386. **Фрейд З.** Введение в психоанализ : лекции : [пер. с нем.] / З. Фрейд ; [под ред. Е.Е. Соколовой, Т.В. Родионовой]. – СПб. : Азбука-классика, 2009. – 414 с. ISBN 978-5-9985-0453-2. Тираж 7000. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/18002.

387. **Фрейд З.** Лекции по введению в психоанализ : [пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : Акад. проект, 2009. – 597 с. – (Психол. технологии). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-8291-1110-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/8465.

388. **Фрейд З.** О добывании огня : [пер. с нем.] / З. Фрейд. – СПб. : Азбука-классика, 2009. – 217 с. – (Азбука-классика). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9985-0158-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/35447.

389. **Фрейд З.** Общая теория неврозов : введение в психоанализ : [пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 254 с. – (Психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-059767-3; ISBN 978-5-403-02138-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/41111.

390. **Фрейд З.** Остроумие и его отношение к бессознательному : [пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 318 с. – (Философия. Психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-056623-5; ISBN 978-5-9713-9985-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/3089.

391. **Фрейд З.** Очерки по психологии сексуальности : [пер. с нем.] / З. Фрейд. – СПб. : Азбука-классика, 2009. – 252 с. Тираж 7000 экз. ISBN 978-5-91181-458-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/16903.

392. **Фрейд З.** Ошибочные действия : введение в психоанализ : [пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 253 с. – (Психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-059769-7; ISBN 978-5-403-02136-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/41110.

393. **Фрейд З.** Проблемы метапсихологии : [пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 183 с. – (Философия. Психология). ISBN 978-5-17-060631-3; ISBN 978-5-403-01708-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/4967.

394. **Фрейд З.** Психоанализ детских неврозов [пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 280 с. – (Философия. Психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-059143-5; ISBN 978-5-403-01663-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/5007.

395. **Фрейд З.** Психология масс и анализ человеческого «Я» : [сборник : пер. с нем.] / З. Фрейд. – СПб. : Азбука-классика, 2009. – 190 с. – (Азбука-

классика). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9985-0274-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/38543.

396. **Фрейд З.** Психопатология обыденной жизни : [пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : АСТ, 2009. – 250 с. – (Философия. Психология). ISBN 978-5-17-060630-6; ISBN 978-5-403-01664-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/5048; 2009-3/37259.

397. **Фрейд З.** Семейный роман невротиков : [сборник : пер. с нем.] / З. Фрейд. – СПб. : Азбука-классика, 2009. – 219 с. – (Азбука-классика). Тираж 5000 экз. ISBN 978-5-9985-0094-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/34935.

398. **Фрейд З.** Толкование сновидений : [пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 638 с. – (Философия психология). Тираж 300 экз. ISBN 978-5-17-056640-2; ISBN 978-5-9713-9984-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/2391.

– СПб. : Азбука-классика, 2009. – 507 с. – (Азбука-классика). Тираж 7000 экз. ISBN 978-5-91181-830-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/16359.

399. **Фрейд З.** Тотем и табу : [сборник : пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 317 с. – (Философия. Психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-056639-6; ISBN 978-5-403-00209-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/3128.

400. **Фрейд З.** Человек по имени Моисей и монотеистическая религия : [пер. с нем.] / З. Фрейд. – СПб. : Азбука-классика. – 2009. – 188 с. – (Азбука-классика). Тираж 7000 экз. ISBN 978-5-9985-0432-7. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/4441.

401. **Фрейд З.** Я и Оно : [сочинения : пер. с нем.] / З. Фрейд. – М. : Эксмо ; Харьков : Фолио, 2009. – 859 с. – (Антология мысли). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-699-14376-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/36885.

402. **Фромм Э.** Анатомия человеческой деструктивности : [пер. с англ.] / Э. Фромм. – М. : АСТ : АСТ Москва, 2009. – 635 с. – (Philosophy). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-023209-3; ISBN 978-5-9713-1779-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/11745; У Ю91/Ф-915.

403. **Фромм Э.** Бегство от свободы : [пер. с англ.] / Э. Фромм. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 284 с. (Philosophy). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-17-057712-5; ISBN 978-5-403-00400-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/21170, 2009-3/21265; С₁ ЮЗ(7)/Ф-917.

404. **Фромм Э.** Забытый язык : введение в науку понимания снов, сказок, мифов : [пер. с англ.] / Э. Фромм. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 251 с. (Философия. Психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-055476-8; ISBN 978-5-403-00113-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/3035.

405. **Фромм Э.** Забытый язык: иметь или быть? : [пер. с англ.] / Э. Фромм. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. 442 с. – (Philosophy). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-056685-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/21273.

406. **Фромм Э.** Здоровое общество : [пер. с англ.] / Э. Фромм. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 539 с. (Философия. Психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-038308-5; ISBN 978-5-9713-2807-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/5416.

407. **Фромм Э.** Искусство любить : [пер. с англ.] / Э. Фромм. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 220 с. – (Проект Психология – лучшее) (Philosophy). ISBN 978-5-17-057713-2; ISBN 978-5-17-057714-9; ISBN 978-5-403-00382-7; ISBN 978-5-403-00499-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/21366; У Ю937/Ф-915; Ю Ю71/Ф-91.

408. **Фромм Э.** Кризис психоанализа : [пер. с англ.] / Э. Фромм. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 252 с. – (Философия. Психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-057222-9; ISBN 978-5-403-00637-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/2696.

409. **Харви С.** Поступай как женщина, думай как мужчина : [почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты сильного пола : пер. с англ.] / С. Харви. – М. : Эксмо, 2009. – 285 с. – (Мужчина и женщина) (Психология). Тираж 20 000 экз. ISBN 978-5-699-36845-7. Шифр хранения в РГБ: 3 09-45/279.

410. **Харитонов С.В.** Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии / С.В. Харитонов. – М. : Психотерапия, 2009. – 172 с. – (Золотой фонд психотерапии). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-903182-61-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/21113.

411. **Хей Л.Л.** Время перемен : как изменить жизнь к лучшему : [пер. с англ.] / Л.Л. Хей. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 315 с. – (Ключ к счастливой жизни). Тираж 6000 экз. ISBN 978-5-373-02761-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/37572.

412. **Хей Л.Л.** Власть женщины : как избавиться от стереотипов и комплексов : [пер. с англ.] / Л.Л. Хей. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 283 с. – (Ключ к счастливой жизни). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-373-02759-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/40617.

413. **Хей Л.Л.** Настройся на здоровую жизнь : [пер. с англ.] / Л.Л. Хей. – М. : Олма Медиа групп : Олма-Пресс, 2009. – 190 с. – (Здоровье и счастье в моих руках) (Мировой бестселлер!). Тираж 6000 экз. ISBN 978-5-373-01205-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/17366.

414. **Хей Л.Л.** Новейшая энциклопедия здоровья и счастья : [пер. с англ.] / Л.Л. Хей. – М. : Олма Медиа групп, 2009. – 895 с. ISBN 978-5-373-00744-3. Шифр хранения в РГБ: 2 09-96/60.

415. **Хеллинггер Б.** Любовь духа : что к ней приводит и как она удаётся : [пер. с нем.] / Б. Хеллинггер. – М. : Ин-т консультирования и систем. решений, 2009. – 307 с. – (Систем. терапия и консультирование). ISBN 978-5-91160-023-5. Шифр хранения в РГБ: 2 09-40/311-312.

416. **Хеллинггер Б.** Счастье, которое остается: куда нас ведут семейные расстановки : [пер. с нем.] / Б. Хеллинггер. – М. : Ин-т консультирования и систем. решений, 2009. – 149 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-91160-020-4. Шифр хранения в РГБ: 3 09-1/454-455.

417. **Хеллэм Р.** Консультирование по проблемам тревожности : [перевод] / Р. Хеллэм. – М : Пер сэ : Ин-т консультирования и систем. решений, 2009. – 191 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-91160-019-8. Шифр хранения в РГБ: 1 09-18/206-207.

418. **Ходоров Д.** Танцевальная терапия и глубинная психология : движущее воображение : [пер. с англ.] / Д. Ходоров. – М. : Когито-Центр, 2009. – 219 с. ISBN 978-5-89353-261-6. Шифр хранения в РГБ: 1 08-38/212.

419. **Холл Л.М.** НЛП : золотые секреты скрытого влияния на подсознание и поведение : как стать настоящим мастером убеждения и влияния : [пер. с англ.] / Л.М. Холл. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 411 с. – (Лучшие психотехнологии мира). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-93878-857-2. Шифр хранения в РГБ: 2 09-50/213-214.

420. **Холлис Д.** Грезы об Эдеме : в поисках доброго волшебника : [пер. с англ.] / Д. Холлис. – М. : Когито-Центр, 2009. – 221 с. – (Юнгианская психология). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-239-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/27409.

421. **Холлис Д.** Жизнь как странствие : вопросы и вопросы : [пер. с англ.] / Д. Холлис. – М. : Класс, 2009. – 177 с. – (Б-ка психологии и психотерапии). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-86375-156-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/1632.

422. **Холлис Д.** Перевал в середине пути : как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни : [пер. с англ.] / Д. Холлис. – 2-е изд., стер. – М. : Когито-Центр, 2009. – 206 с. – (Юнгианская психология). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-296-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/31237; У Ю937/Х-721.

423. **Холлис Д.** Под тенью Сатурна : мужские психические травмы и их исцеление : [пер. с англ.] / Д. Холлис. – М. : Когито-Центр, 2009. – 183 с. – (Юнгианская психология). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-282-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/3828.

424. **Хорни К.** Новые пути в психоанализе : [пер. с англ.] / К. Хорни. – [2-е изд.]. – М. : Акад. проект, 2009. – 239 с. – (Психол. технологии). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-8291-1131-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/19303; Ю Ю9/Х-79.

425. **Хорни К.** Психология женщины : [пер. с англ.] / К. Хорни. – [3-е изд.]. – М. : Акад. проект, 2009. – 239 с. – (Психол. технологии). Тираж 3000 экз. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/4759.

426. **Хорни К.** Самоанализ : [пер. с англ.] / К. Хорни. – [3-е изд.]. – М. : Акад. проект, 2009. – 206 с. – (Психол. технологии). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-8291-1146-5. Шифр хранения в РГБ: 1 09-30/225.

427. **Хэдли Д.** Самоучитель настоящего гипноза и самогипноза : сильнейшие техники : [пер. с англ.] / Д. Хэдли, К. Стодахер. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. – 384 с. – (Школа успеха). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-93878-950-0. Шифр хранения в РГБ: 3 09-30/512-513.

428. **Четвериков Д.В.** Двойной диагноз в психотерапии и наркологии: оценка и лечение / Д.В. Четвериков, В.Я. Семке, Н.А. Бохан ; Науч.-исслед ин-т психич. здоровья Томск. науч. центра Рос. акад. мед. наук, Омск. клинич. психиатр. больница. – Омск, 2009. – 235 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-87367-153-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/26275.
429. **Шадриков В.Д.** От индивида к индивидуальности : введение в психологию / В.Д. Шадриков ; Ин-т психологии Рос. акад. наук. – М. : Ин-т психологии, 2009. – 654 с. – (Достижения в психологии). Тираж 500 экз. ISBN 978-5-9270-0162-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/11343.
430. **Шадриков В.Д.** Психологическая характеристика нормального человека, или Познай самого себя / В.Д. Шадриков. – М. : Логос, 2009. – 205 с. Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-98704-372-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/4286.
431. **Шамов В.А.** Основы группового анализа : учеб.-метод. пособие / В.А. Шамов, Т.В. Дмитриева. – СПб. : Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 2009. – 79 с. ISBN 978-5-91681-007-3. Шифр хранения в РГБ: 3 10-4/359.
432. **Шапиро Д.А.** Автономия и ригидная личность : [пер. с англ.] / Д.А. Шапиро. – М. : Класс, 2009 [т.е. 2008]. – 157 с. – (Б-ка психологии и психотерапии). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-86375-158-0. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/1631.
433. **Шапиро Д.А.** Динамика характера : саморегуляция при психопатологии : [пер. с англ.] / Д.А. Шапиро. – М. : Класс, 2009. – 211 с. – (Б-ка психологии и психотерапии). ISBN 978-5-86375-159-7. Шифр хранения в РГБ: 2 09-37/155-156.
434. **Шапо Д.** Искусство быть счастливым : [пер. с фр.] / Д. Шапо. – М. : Текст, 2009. – 189 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-7516-0787-6. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/24570.
435. **Шаповал И.А.** Созависимость как жизнь / И.А. Шаповал. – М. : Университет. кн., 2009. – 239 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-98699-081-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/19347.
436. **Шарфф Д.С.** Основы теории объектных отношений : [пер. с англ.] / Д.С. Шарфф, Д.Э. Шарфф. – М. : Когито-Центр, 2009. – 302 с. – (Б-ка психоанализа). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-266-1. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/3189.
437. **Шевченко М.** Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых / М. Шевченко. – Екатеринбург : У-Фактория ; М. : АСТ ; Владимир : ВКТ, 2009. – 125 с. ISBN 978-5-9757-0440-5.
438. **Шевченко М.** Я рисую и привлекаю любовь и успех / М. Шевченко. – Екатеринбург [и др.] : У-Фактория [и др.], 2009. – 116 с. – (Говорящие рисунки). ISBN 978-5-9757-0441-2. Шифр хранения в РГБ: 2 09-49/405.
439. **Шелехов И.Л.** Психологическая коррекция девиантных форм материнского поведения / И.Л. Шелехов, А.М. Уразаев ; Томск. гос. пед. ун-т. –

Томск : Изд-во Томск. гос. пед. ун-та, 2009. – 127 с. Тираж 500 экз. ISBN 978-5-89428-299-2. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/22056.

440. **Шерстенников Н.И.** Дом нашего детства: детские корни взрослых проблем : практики древней северной традиции : спец. курс / Н.И. Шерстенников. – СПб. : Вектор, 2009. ISBN 978-5-9684-1240-9. Шифр хранения в РГБ: 3 09-18/257-258.

441. **Шеховцова Л.Ф.** Христианское мировоззрение как основа психологического консультирования и психотерапии / Л.Ф. Шеховцова. – СПб. : Изд. храма Воскресения Христова : О-во православ. психологов С.-Петерб., 2009. – 167 с. Тираж 250 экз. Шифр хранения в РНБ: 2010-3/8238.

442. **Шиянов Е.Н.** Интернет-зависимость и ее профилактика у студентов : учеб.-метод. пособие / Шиянов Е.Н., Дрепа М.И. ; Сев.-Кавказ. соц. ин-т. – Ставрополь : Графа, 2009. – 347 с. Тираж 50 экз. ISBN 978-5-904241-12-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/40273.

443. **Штереншис М.** Зигмунд Фрейд / М. Штереншис. – Герцлия : Isradon, 2009. – 156 с. – (Евреи и цивилизация / ред. М. Штереншис). Тираж 1000 экз. ISBN 978-5-94467-079-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/40874.

444. **Шустов Д.И.** Руководство по клиническому трансактному анализу / Д.И. Шустов. – М. : Когито-Центр, 2009. – 366 с. – (Современ. психотерапия). Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-89353-262-3. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/4247.

445. **Щеголев И.В.** Покажи мне свою сумочку – и я скажу, кто ты : 32 фокуса визуальной психодиагностики / И.В. Щеголев. – СПб. [и др.] : Питер, 2009. – 312 с. – (Сам себе психолог) (Книги Ильи Щеголева) (От внешнего к внутреннему!). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-388-00561-8. Шифр хранения в РНБ: 2009-5/4516.

446. **Энтони С.** Открытие смерти в детстве и позднее : [пер. с англ.] / С. Энтони. – М. : РИМИС, 2009. – 359 с. Тираж 2000 экз. ISBN 978-5-9650-0050-0. Шифр хранения в РГБ: 2 09-3/106-107.

447. **Эшнер Л.** Секреты самодостаточности: что делать, если вы всегда не удовлетворены? : [пер. с англ.] / Л. Ашнер, М. Мейерсон. – СПб. : Будущее Земли, 2009. – 251 с. – (Будущее Земли). ISBN 5-94432-071-0. Шифр хранения в РГБ: 2 09-38/313-314.

448. **Юнг К.Г.** Символы трансформации : [пер. с англ.] / К.Г. Юнг. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 731 с. Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-039319-0; ISBN 978-5-9713-6958-5. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/27953.

449. **Юнг К.Г.** Синхрония : аказуальный объединяющий принцип : [пер. с англ. и нем.] / К.Г. Юнг. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 347 с. – (Психология). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-062721-9; ISBN 978-5-403-02472-3. Шифр хранения в РГБ: 2 09-92/248.

450. **Юнг К.Г.** Сознание и бессознательное : [пер. с нем.] / К.Г. Юнг. – [2-е изд.] – М. : Акад. проект, 2009. – 187 с. – (Психол. технологии). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-8291-1130-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/19214.
451. **Юнг К.Г.** Структура психики и архетипы : [пер. с нем.] / К.Г. Юнг. – [2-е изд.] – М. : Акад. проект, 2009. – 302 с. – (Психол. технологии). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-8291-1101-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/5373; У Ю932/Ю-500.
452. **Юнг К.Г.** Тэвистокские лекции : аналитическая психология: ее теория и практика : [пер. с англ.] / К.Г. Юнг. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 252 с. – (Philosophy). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-040265-6; ISBN 978-5-403-01650-6. Шифр хранения в РГБ: Ю91/ Ю50; 2 09-68/259.
453. **Юнг К.Г.** Эон : [пер. с нем.] / К.Г. Юнг. – М. : АСТ : АСТ М, 2009. – 411 с. – (Philosophy). Тираж 3000 экз. ISBN 978-5-17-055453-9; ISBN 978-5-403-00586-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-3/21356; С1 Ю91 /Ю-500.
454. **Ялом И.Д.** Вглядываясь в солнце : жизнь без страха смерти : [пер. с англ.] / И.Д. Ялом. – М. : Эксмо, 2009. – 349 с. ISBN 978-5-699-27531-1. Шифр хранения в РГБ: 2 09-55/322.
455. **Ялом И.Д.** Групповая психотерапия: теория и практика : [пер. с англ.] / И.Д. Ялом, М. Лесц ; под ред. Э.Г. Эйдемиллера. – 5-е изд., перераб. и доп. – СПб. [и др.] : Питер, 2009. – 683 с. – (Мастера психологии). Тираж 2700 экз. ISBN 978-5-91180-896-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/3228.
456. **Ялом И.Д.** Дар психотерапии : открытое письмо новому поколению психиатров и их пациентам : [пер. с англ.] / И.Д. Ялом. – М. : Эксмо, 2009. – 350 с. – (Психотерапевт. истории) (Практ. психотерапия). Тираж 4100 экз. ISBN 978-5-699-13766-4. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/2457.
457. **Ялом И.Д.** Истории для души : [пер. с англ.] / И.Д. Ялом. – М. : Эксмо, 2009. – 829 с. – (Практ. психотерапия). Тираж 4000 экз. ISBN 978-5-699-33453-7. Шифр хранения в РНБ: 2009-7/3808; У Ш6(7США)/Я-297.
458. **Ялом И.Д.** Когда Ницше плакал : [пер. с англ.] / И.Д. Ялом. – М. : Эксмо, 2009. – 492 с. – (Психотерапевт. истории) (Практ. психотерапия). Тираж 3100 экз. ISBN 978-5-699-13761-9. Шифр хранения в РНБ: 2009-2/3595.
459. **Янов А.** Первичный крик : [пер. с англ.] / А. Янов. – М. : АСТ, 2009. – 606 с. – (Philosophy). ISBN 978-5-17-045903-2. Шифр хранения в РГБ: 2 09-47/226-227.

ЮБИЛЕЙНЫЕ ДАТЫ

Редакционная коллегия
и редакционный совет журнала
поздравляет с 65-летием
доктора медицинских наук
профессора
**Артура Александровича
Александрова**



После окончания в 1969 г. Ленинградского Педиатрического Медицинского Института и срочной службы в Советской армии Артур Александрович поступил на работу в 3-ью городскую психиатрическую больницу им. Скворцова-Степанова. Вскоре он поступил в ординатуру отделения подростковой психиатрии Научно-исследовательского Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, возглавляемого проф. А.Е. Личко, там же закончил аспирантуру и защитил кандидатскую диссертацию об акцентуациях характера подростков с девиантным поведением. В 1987 г. был приглашен на кафедру психотерапии Ленинградского ГИДУВа (ныне Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования (СПбМАПО)), где под руководством проф. Б.Д. Карвасарского защищает докторскую диссертацию «Клинические основы групповой психотерапии при неврозах». С 1983 года Артур Александрович руководит кафедрой медицинской психологии СПбМАПО.

Заслугой А.А. Александрова перед отечественной наукой состоит в последовательной деятельности, направленной на распространение метода патогенетической психотерапии и его дальнейшего развития. Поиски путей интенсификации метода патогенетической психотерапии с помощью интеграции в его систему технических процедур из других направлений современной психотерапии привели Артура Александровича, по существу, к созданию современной модели патогенетической психотерапии, которая представляет собой синтез психодинамического и феноменологического подходов к осознанию пациентом психогенеза невротического расстройства.

А.А. Александров является членом диссертационного совета по защите докторских диссертаций Санкт-Петербургского научно-исследовательского института им. В.М. Бехтерева, представителем России в Международном Совете по психотерапии, председателем комитета по медицинской психологии при экспертной группе Федерального научно-методического центра по психотерапии и медицинской психологии Минздрава России, членом координационного совета по медицинской психологии Минздрава РФ, вице-президентом Российской психотерапевтической ассоциации, членом нескольких редакционных советов журналов по медицинской психологии и психотерапии.

Артур Александрович является автором более 100 публикаций, в том числе шести книг: «Современная психотерапия», 1997; «Личностно-ориентированные методы психотерапии», 2000; «Психотерапия», 2004; «Аутогенная тренировка, релаксация, медитация», 2004; «Психодиагностика и психокоррекция», 2008; «Интегративная психотерапия», 2009. Все его книги пользуются большой популярностью у читателей и преподавателей и рассматриваются специалистами как лучшие книги по психотерапии.

Профессор Александров А.А. – замечательный лектор, увлекающий аудиторию точными, и емкими формулировками, яркими образами, смелыми гипотезами; свободно владеющий самыми сложными вопросами клинической психологии и психотерапии; внимательный научный руководитель, поддерживающий своих аспирантов при написании диссертационных исследований. Артура Александровича знают во многих городах России от Архангельска до Камчатки, помнят его лекции, читают его книги и статьи, обсуждают выступления на конференциях и съездах.

Хочется от всего сердца пожелать Артуру Александровичу творческого долголетия, продуктивной и яркой жизни, крепкого здоровья и хорошего настроения, успехов во всех делах и творческих планах!

РЕФЕРАТЫ

Александров А.А. Интегративные аспекты патогенетической психотерапии // Вестник психотерапии. – 2010. – № 36 (41). – С. 7–16.

Обсуждается целесообразность интеграции в систему патогенетической психотерапии методов из других психотерапевтических подходов. Использование техник гештальт-терапии не противоречит задачам патогенетической психотерапии в осознании психологических механизмов неврозов. Попытки интеграции когнитивно-ориентированной психотерапии не оправдываются ни с теоретической, ни с практической стороны. Внедрение этих методов, вступающих в противоречие с практикой патогенетической терапии, ведет к отходу от психогенетического анализа, к подмене глубинного анализа неосознанных отношений и конфликтов коррекцией ошибочных суждений.

Ключевые слова: интеграция методов, патогенетическая психотерапия, гештальт-терапия, рационально-эмотивная терапия, когнитивно-ориентированный подход.

Забылина Н.А., Полторак С.В. Сравнительная эффективность фармакотерапии и комбинированной терапии больных со смешанным тревожным и депрессивным расстройством невротической природы // Вестник психотерапии. – 2010. – № 36 (41). – С. 16–21.

Проблема оптимального сочетания психотерапии и фармакотерапии в лечении невротических расстройств приобрела особенное значение в последнее время в связи с патоморфозом расстройств невротической природы, необходимостью сокращения сроков лечения и повышения его эффективности, с появлением новых психотропных препаратов. Рассматривается и анализируется сравнительная эффективность различных методов лечения больных со смешанным тревожным и депрессивным расстройством невротической природы. В 1-й группе (50 пациентов), получавшей комбинированную терапию (антидепрессанты и индивидуальная когнитивно-поведенческая психотерапия) по сравнению со 2-й группой (50 пациентов), получавшей только терапию современными антидепрессантами, достоверно выражено снижение тревожно-депрессивной симптоматики и улучшение социального функционирования пациентов.

Ключевые слова: тревожно-депрессивное расстройство, психофармакотерапия, комбинированная терапия, современные антидепрессанты, когнитивно-поведенческая психотерапия.

Семёнов С.П., Чернявский В.А. Энерджайзинг // Вестник психотерапии. – 2010. – № 36 (41). – С. 22–37.

Представлена частная методика культурно-психологической помощи (рекультурации) при квазипатологическом состоянии, которое формируется вследствие психосоциальной депривации, характеризуясь при этом пониженным энергетическим потенциалом и пониженной жизнестойкостью. Чаще всего оно наблюдается в связи с наступлением климакса и выходом на пенсию. Для обозначения такого состояния предложен термин «игнавия».

Ключевые слова: гипобиоз, логотерапия, рекультурация, антропоз, игнавия, аутогенное перепрограммирование, энерджайзинг.

Воробьев В.М. Профилактика пограничных нервно-психических расстройств посредством структурирования времени // Вестник психотерапии. – 2010. – № 36 (41). – С. 38–48.

Представлена теоретическая позиция автора по отношению к феномену «живого времени». Исходя из нее психологическое или субъективное время, доступное произвольной саморегуляции, принципиально способно изменять ход «биологических часов» и социального времени в окружающей среде. На принципе социопсихобиологической обратной связи основываются авторские методы структурирования времени для саморазвития адаптационных способностей и профилактики пограничных нервно-психических расстройств.

Ключевые слова: восприятие времени, индивидуальное время, субъективное время, антиципация, адекватность психического отражения, социопсихобиологическая обратная связь, психическое здоровье, саморазвитие адаптационных способностей.

Платонова Т.В. О взаимосвязях биологических, психологических и социальных компонентов здорового образа жизни // Вестник психотерапии. – 2010. – № 36 (41). – С. 49–53.

Для выработки привычек здоровьесберегающего поведения с 1988 по 2010 г. были организованы и проведены 88 выездных школ ЗОЖ (более 4000 участников) с пребыванием по 2–3 нед в туристских лагерях. Исследования практической реализации ЗОЖ в выездных школах ЗОЖ, позволили видеть реальность и эффективность его применения для улучшения физического психического и нравственного (духовного) здоровья. Даже при формировании только отдельных компонентов ЗОЖ отмечаются явные взаимосвязи улучшения самочувствия, повышения функциональных резервов организма и высокой социализации личности индивидов.

Ключевые слова: биопсихосоциальная природа человека, здоровый образ жизни, туристические лагеря, формирование здоровьесберегающего поведения.

Евдокимов В.И., Натарова А.А., Хмелинина Н.В. Дискриминантная модель оценки профессионального выгорания у средних медицинских работников // Вестник психотерапии. – 2010. – № 36 (41). – С. 54–62.

Обследовали 84 респондента женского пола (около 21 % среднего медицинского персонала МСЧ № 33 ФМБА России (г. Нововоронеж). Возраст составил ($44,9 \pm 1,2$) лет, стаж работы – ($24,9 \pm 1,3$), стаж семейной жизни – ($18,1 \pm 1,5$) лет. Количественно-качественный анализ тестов оценки профессионального выгорания показал, что, несмотря на невысокие средние количественные показатели, сформированное профессиональное выгорание отмечается у 15 %, а формирующиеся признаки – еще у около 25 % средних медицинских работников. Эти данные оказались несколько ниже российских, чему способствовали правильно поставленная организация труда, высокая оценка адаптации, хорошие семейные отношения и выраженные проактивные копинг-стратегии. В дискриминантные модели с высоким, средним и низким показателями профессионального выгорания вошли общий показатель опросника В.В. Бойко и данные редукации личных достижений теста МВИ в адаптации Н.В. Водопьяновой. С высокими коэффициентами в модели также были включены экспертная оценка состояния здоровья, некоторые показатели семейных отношений и проактивных копинг-стратегий.

Ключевые слова: средние медицинские работники, медицинские сестры, профессиональное выгорание, семейные отношения, проактивные копинг-стратегии, регрессионный анализ.

Маюров А.Н., Кривоногов В.П. Закономерности формирования трезвости, или наука о собриологии // Вестник психотерапии. – 2010. – № 36 (41). – С. 63–86.

Собриология – междисциплинарная наука, исследующая трезвость как естественное нормальное состояние человека, химические и другие зависимости как патологию и разрабатывающая научно обоснованные пути сохранения трезвости и человека и общества. Раскрываются основные закономерности собриологии, высказываются предложения по их применению в разрешении наболевшей проблемы – алкоголизации и наркотизации населения, в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: собриология, алкоголь, наркотики, табак, пьянство, алкоголизм, культурпитейщик, антиалкогольная политика, трезвый образ жизни, здоровый образ жизни.

Цыганков В.А., Григорьев Г.И., Мизерене Р. Духовно ориентированная реабилитационная программа «Лествица трезвения» // Вестник психотерапии. – 2010. – № 36 (41). – С. 86–97.

Представлены методические основы психолого-педагогической духовно ориентированной реабилитационной программы «Лествица трезвения» (лествица – церк. славян. – лестница). В процессе духовно-нравственной реабилитации человеку с патологическими зависимостями (страстями) предлагается сделать 12 двенадцать шагов по «Лестнице трезвения»: 1-й – очищение сознания от пагубных мнений; 2-й – усвоение необходимости трезвомыслия, формирование трезвеннических мыслей, установок и мотивов поведения; 3-й – познание себя, понимание, что от патологических зависимостей (страстей) невозможно полностью избавиться только лишь собственными силами или излечиться медицинскими методами; 4-й – обретение основ смирения; 5-й – познание спасительных истин православной веры; 6-й – принятие решительного намерения жить по заповедям Божиим, прекращение саморазрушения личности одурманивающими веществами; 7-й – соединение личной воли с волей Божией; 8-й – покаяние и исповедь; 9-й – пост как форма сознательного самоограничения; 10-й – молитва; 11-й – воцерковление; 12-й – духовное трезвение.

Ключевые слова: психологическая реабилитация, духовно ориентированная психотерапия, лествица трезвения (лестница отрезвления), патологические зависимости.

Aleksandrov A.A. Integrative aspects of pathogenetic psychotherapy // “Vestnik psikhoterapii” (Rus.) [The Bulletin of Psychotherapy]. 2010, No. 36(41), P. 7–16.

Under consideration is an appropriateness of integration of methods from other psychotherapy approaches into the pathogenetic psychotherapy system. Gestalt therapy techniques do not contradict tasks of pathogenetic psychotherapy for acknowledgement of psychological mechanisms of neuroses. Attempts to integrate cognitive-oriented psychotherapy proved to be wrong both from theoretical and practical point of view. Implementation of these methods contradicting pathogenetic psychotherapy practice leads to deviations from psychogenetic analysis, substitution of in-depth analysis of unconscious relationships and conflicts for misjudgement correction.

Keywords: method integration, pathogenetic psychotherapy, Gestalt therapy, rational-emotive therapy, cognitive-oriented approach.

Zabylina N.A., Poltorak S.V. Comparative effectiveness of pharmacotherapy and combined treatment of patients with mixed anxiety-depressive disorder of neurotic nature // “Vestnik psikhoterapii” (Rus.) [The Bulletin of Psychotherapy]. 2010, No. 36(41), P. 16–21.

The problem of optimal combining of psychotherapy and pharmacotherapy in neurotic disorder treatment recently has gained paramount importance due to neurotic disorder pathomorphosis, necessity to reduce treatment terms and increase its effectiveness, and appearance of new psychotropic medications. The article deals with comparative efficacy of different methods of treatment of patients with mixed anxiety-depressive neurotic disorder. Two groups of 50 patients each received modern antidepressant treatment and combined treatment (antidepressant and cognitive-behavioral psychotherapy), respectively. In the group with combined treatment, significant decrease in anxiety-depression symptomatology and significant increase in patients’ social functioning were reported.

Keywords: anxiety-depressive disorder, psychopharmacotherapy, combined therapy, modern antidepressants, cognitive-behavioral psychotherapy.

Semenov S.P., Chernyavsky V.A. Energizing // “Vestnik psikhoterapii” (Russ.) [The Bulletin of Psychotherapy]. 2010, No. 36(41), P. 22–37.

A particular method of cultural-psychological help (reculturation) is presented. It is used in cases of quasipathological state of reduced vitality and viability caused by psychosocial deprivation. Most often such state is due to climacteric and retirement. To designate such state, the term "ignavia" is suggested.

Keywords: hypobiosis, logotherapy, reculturation, anthropoptosis, ignavia, autogenic reprogramming, energizing.

Vorobiev V.M. Prevention of borderline neuropsychic disorders by means of time structuring // “Vestnik psikhoterapii” (Rus.) [The Bulletin of Psychotherapy]. 2010, No. 36(41), P. 38–48.

The author’s theoretical approach to the phenomenon of “living time” is presented. In terms of the author’s position, psychological or subjective time available for free self-regulation can change in essence the rate of biological clock and social time in surrounding microenvironment. Author’s methods of

time structuring are based on the principle of social and psychobiological feedback for self-development of elasticity and prevention of borderline neuropsychic disorders.

Keywords: time perception; individual time; subjective time; anticipation; adequacy of psychical reflection; social and psychobiological feedback; mental health; self-development of elasticity.

Platonova T.V. On relationships of biological, psychological, and social components of healthy lifestyle // “Vestnik psikhoterapii” (Russ.) [The Bulletin of Psychotherapy]. 2010, No. 36(41), P. 49–53.

In order to develop adherence to health-preserving behavior, 88 visiting healthy lifestyle classes (more than 4000 participants) with 2–3 week staying in tourist camps were organized and conducted from 1988 to 2010. Studies of healthy lifestyle implementation within visiting classes allowed monitoring its actuality and efficiency for improvement of mental and moral (spiritual) health. Apparent relationships with improved well-being, functional backup and higher personality socialization were reported after building-up even specific healthy lifestyle components.

Keywords: biopsychosocial human nature, healthy lifestyle, tourist camps, building-up the health-preserving behavior.

Evdokimov V.I., Natarova A.A., Khmelinina N.V. Discriminant models for assessment of professional burning-out in nurses // “Vestnik psikhoterapii” (Russ.) [The Bulletin of Psychotherapy]. 2010, No. 36(41), P. 54–62.

Eighty-four female respondents (about 21 % of nurses of Hospital No 33, the Federal Medical Biological Agency of Russia; Novovoronezh city) were examined. Their age was (44.9 ± 1.2), professional experience (24.9 ± 1.3), family experience (18.1 ± 1.5). Both quality and quantity analysis of professional burning-out tests showed that, irrespective of low mean values, established professional burning-out was reported in 15 % and generating signs in additional 25 % of nurses. These data appeared to be somewhat lower than national ones; this is due to appropriate labor management, high adaptation results, good family relations, and manifested proactive coping strategies. Discriminant models with high, middle and low professional burning-out parameters included total score by V.V. Boiko questionnaire and data on personality achievement reduction according to the MBI test adapted by N.V. Vodopyanova. Expert appraisals of health status and some parameters of family relations and proactive coping strategies were also included in models with high coefficients.

Keywords: paramedical workers, nurses, professional burning-out, family relations, proactive coping strategies, regression analysis.

Mayurov A.N., Krivonogov V.P. Patterns of sobriety formation or sobriology // “Vestnik psikhoterapii” (Russ.) [The Bulletin of Psychotherapy]. 2010, No. 36(41), P. 63–86.

Sobriology is an interdisciplinary science that studies sobriety as natural normal human state, chemical and other dependencies as pathological ones and develops scientifically substantiated ways to maintain both individual and social sobriety. Main sobriology patterns are disclosed; suggestions on their use for solving a sore problem – alcoholization and narcotization of population and forming healthy lifestyle – are provided.

Keywords: sobriology, alcohol, drugs tobacco, hard drinking, alcoholism, cultured drinker, non-drinking policy, abstinence, healthy lifestyle.

Tsygankov V.A., Grigoriev G.I., Mizerene R. The Sobering Stairs spirit-oriented rehabilitation program // “Vestnik psikhoterapii” (Rus.) [The Bulletin of Psychotherapy]. 2010, No. 36(41), P. 86–97.

Methodological basis for psychological-pedagogical spirit-oriented rehabilitation program named Sobering Stairs is provided. During spiritual and moral rehabilitation we suggest an individual with pathological dependencies (passions) to perform 12 steps up the Sobering Stairs: 1 – cleaning the consciousness from unhealthy views; 2 – learning the need for sober reasoning, forming teetotalism ideas, attitudes, and behavioral motives; 3 – self-cognition, awareness that pathological dependencies (passions) cannot be completely got rid of only by one’s own efforts or cured with medical methods; 4 – acquisition of humility basis; 5 – cognition of saving truth of the Orthodox faith; 6 – firm resolution to obey the Scripture, cessation of personality self-destruction with stupefying substances; 7 – combination of personal and God’s will; 8 – repentance and confession; 9 – fasting as a form of deliberate self-restriction; 10 – prayer; 11 – churching; 12 – spiritual sobering.

Keywords: psychological rehabilitation, spirit-oriented psychotherapy, Sobering Stairs, pathological dependencies.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Александров Артур Александрович – Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования, заведующий кафедрой медицинской психологии, доктор медицинских наук профессор, 191015, Санкт-Петербург, ул. Кирочная, д. 41, e-mail: profalexandrov@yandex.ru

Воробьев Владимир Михайлович – Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского, начальник научно-исследовательской лаборатории проблем профессионального отбора и психологического сопровождения образовательного процесса, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник, 191036, Санкт-Петербург, 4 Советская ул., д. 14, кв. 15; м.т. 8 (921) 335 26 78; e-mail: vladimir@upelsinka.com.

Григорьев Григорий Игоревич – Международный институт резервных возможностей человека, директор; профессор кафедры медицинской психологии ГОУ ДПО «Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования», заслуженный врач Российской Федерации, доктор медицинских наук, профессор; 194352, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д. 11, р. т. (812) 513-67-97, e-mail: grigorijgi@hotmail.com.

Евдокимов Владимир Иванович – Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова МЧС России, профессор учебного отдела, доктор медицинских наук профессор, 194044, Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, д. 4/2, e-mail: evdok@omnisp.ru

Забылина Наталья Анатольевна – Государственная Новосибирская Областная Клиническая Больница (ГНОКБ), врач-психотерапевт, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики Новосибирского государственного медицинского университета, 630078, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, д. 130; e-mail: naz081176@mail.ru

Кривоногов Виктор Павлович – Сибирский Федеральный университет, профессор кафедры всеобщей истории, доктор исторических наук, профессор Сибирского федерального университета, 660041, Красноярск, пр. Свободный, д. 79

Маюров Александр Николаевич – Международная Академия трезвости, президент академии, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Петровской Академии наук и искусства, 603024, г. Нижний Новгород, ул. Белинского, д. 91-135, e-mail: mayurov@sandy.ru

Мизерене Рута – Психотерапевтический кабинет г. Паланга, врач психотерапевт, доктор медицинских наук, Литва, г. Кретинга, ул. Кестучио, д.18, e-mail: meshkelis@yandex.ru

Натарова Анастасия Алексеевна – Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко, аспирант кафедры общей гигиены, 394622, г. Воронеж, ул. Студенческая, д. 10, р.т. (4732) 53-06-88

Платонова Татьяна Валентиновна – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы и туризма, кандидат педагогических наук, 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, р.т. (812) 714-47-32, e-mail: fondzoi@mail.ru

Полторак Станислав Валериевич – Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им В.М. Бехтерева, старший научный сотрудник отделения неврозов и психотерапии, кандидат медицинских наук, 192019, г. Санкт-Петербург, ул. Бехтерева, д. 3, корпус 2, р. т. (812) 412-34-79, e-mail: poltorak62@mail.ru

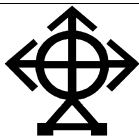
Семенов Сергей Петрович – Институт психической культуры, руководитель отдела психотерапии и клинической психологии, 192102, Санкт-Петербург, ул. Андреевская, д. 11, ком. 11

Тонкошкурова Любовь Александровна – Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. врач-психотерапевт, 194044, Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, д. 4/2, e-mail: lat@chado.ru

Хмелинина Наталья Валентиновна – ФГУЗ МСЧ №33 ФМБА России, заместитель начальника по управлению сестринским персоналом, 396072, Воронежская обл., г. Нововоронеж, ул. Космонавтов, д. 18, р.т. (47364) 2-44-42.

Цыганков Владимир Анатольевич – Православная школа психологии и медицины, директор, психолог, доктор философии, 197101, Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., д. 21, e-mail: zwa5@mail.ru.

Чернявский Владимир Анатольевич – Институт психической культуры, врач-психотерапевт, клинический психолог, 192102, Санкт-Петербург, ул. Андреевская, д. 11, ком. 11



ЖУРНАЛ «ВЕСТНИК ПСИХОТЕРАПИИ»

Редакционная коллегия

194352 Россия, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д. 11,

Тел/факс (812) 513-67-97, 592-35-79

e-mail: vestnik-pst@yandex.ru

Уважаемые коллеги!

ФГУЗ «Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова» МЧС РФ на базе Международного института резервных возможностей человека издает журнал «Вестник психотерапии», целью которого является распространение научных знаний путем публикации статей, научных сообщений и результатов исследований по медицинским, психологическим, социологическим, биологическим, фармацевтическим и другим наукам **в области психотерапии, коррекционной психологии, психоанализа и смежным проблемам.**

Журнал «Вестник психотерапии» издается с 1991 года и является научным рецензируемым журналом, имеет **свидетельство о перерегистрации средства массовой информации** ПИ № ФС77-34066 от 07 ноября 2008 г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций.

С 2002 года журнал включен в каталог Роспечати РФ (индекс–15399) и на всей территории РФ и СНГ проводится его подписка через почтовые отделения. Журнал выпускается 4 раза в год.

Решением Президиума ВАК Минобрнауки России от 19.02.2010 №6/6 «Вестник психотерапии» включен в Перечень научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы результаты диссертаций на соискание ученых степеней кандидата и доктора наук.

Желающие опубликовать свои научные материалы (статьи, обзоры, краткие информационные сообщения) должны представить их в редакцию журнала в 2-х экземплярах в отпечатанном виде с приложением диска в текстовом редакторе WORD (не старше 2003 г.), шрифт Times New Roman, шрифт 14, межстрочный интервал полуторный. Должны быть указаны фамилия, имя, отчество (полностью), ученая степень, ученое звание, должность и место работы автора (авторов), адрес (почтовый и e-mail) и телефон (телефоны). Статья должна быть подписана автором (авторами).

Материал статьи представляется по ГОСТу 7.89-2005 «Оригиналы текстовые авторские и издательские». Рекомендуемый объем статьи 10–20 стр. (28–30 строк на стр., до 70 знаков в строке). По согласованию могут быть опубликованы материалы другого объема. К статье должно быть приложено краткое резюме (реферат), отражающее основное содержание работы, размером не более половины страницы машинописи на русском и, при возможности, английском языке, с ключевыми словами. Диагнозы заболеваний и формы расстройств поведения следует соотносить с МКБ-10. Единицы измерений приводятся по ГОСТу 8.471-2002 «Государственная система обеспечения единства измерений. Единицы величин». Список литературы оформляется по ГОСТу 7.1-2003 «Библиографическая запись ...».

Рукописи рецензируются членами редакционного совета или редакционной коллегии и ведущими специалистами данных областей медицины и психологии. При положительной рецензии поступившие материалы будут опубликованы. Представленные материалы должны быть актуальными, соответствовать профилю журнала, отличаться новизной и научно-практической или теоретической значимостью. Фактический материал должен отражать новейшие данные, быть тщательно проверен и подтвержден статистическими данными или ссылками на источники, которые приводятся в конце статьи. При несоответствии статьи указанным требованиям тексты рукописей не возвращаются.

Телефон/факс (812) – 513-67-97, 592-35-79, – заместитель главного редактора журнала – кандидат психологических наук Мильчакова Валентина Александровна сайт ФГУЗ ВЦЭРМ МЧС России: www.arcerm.spb.ru, сайт МИРВЧ: www.mirvch.com

Главный редактор журнала – доктор медицинских наук, доктор психологических наук профессор Рыбников Виктор Юрьевич (e-mail: rvikirina@rambler.ru)

Научный редактор журнала – доктор медицинских наук профессор Евдокимов Владимир Иванович (e-mail: evdok@omnisp.ru)

Журнал «Вестник психотерапии» зарегистрирован Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

Журнал «Вестник психотерапии» издается с 1991 года.

Свидетельство о перерегистрации – ПИ № ФС77-34066 от 7 ноября 2008 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций.

Учредители:

Федеральное государственное учреждение здравоохранения «Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова» Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (ФГУЗ «ВЦЭРМ им. А.М. Никифорова» МЧС России);

Главный редактор – Рыбников Виктор Юрьевич.

Научный редактор – Евдокимов Владимир Иванович.

Корректор – Устинов Михаил Евграфович.

Индекс в каталоге Роспечать РФ «Газеты. Журналы» – 15399.

Адрес редакции: 194352, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.11.

Адрес издательства и типографии: ООО «Политехника-сервис».

191023, Санкт-Петербург, ул. Инженерная, д. 6.

тираж 1000 экз. цена – свободная

Подписано в печать 09.12.10.

Формат 60×84¹/₁₆. Печать – офсетная.

Тираж 1000 экз. Объем 9,5 п.л.

Бумага офсетная. Заказ № 1218.

Отпечатано в ООО «Политехника-сервис»

с оригинала-макета заказчика.

191023, Санкт-Петербург, ул. Инженерная, 6.