

Крутов В., доктор юридичних наук, кандидат педагогічних наук, професор, віце-президент Всесвітнього Союзу Вчених за Мир з розвитку

ДЕЯКІ ПІДХОДИ ДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

У статті представлено сучасні підходи до розуміння проблеми профілактики та подолання посттравматичного стресового розладу. розглядається ідея існування позаклітинних інформаційних структур, та вплив власних думок і образів людини на енергопотенціал.

Ключові слова: енергопотенціал, позаклітинні інформаційні структури, свідомість, гігієна розуму, квантово-інформаційна концепція свідомості

В статье представлены современные подходы к пониманию проблемы профилактики и преодоления посттравматического стрессового расстройства. рассматривается идея существования внеклеточных информационных структур, и влияние собственных мыслей и образов человека на энергопотенциал.

Ключевые слова: энергопотенциал, внеклеточные информационные структуры, сознание, гигиена ума, квантово-информационная концепция сознания

1. «Хімічні речовини, що входять до складу клітини, є учасниками єдиного інформаційного поля», яке «щомиті координує сотні тисяч функцій клітин, тканин, органів і систем тіла... Клітина оточена енергетичним полем, яке є сумою енергій атомів, молекул і хімічних речовин, що збалансовано працюють і породжують матерію»^{1, с. 144}.

Ідея існування позаклітинних інформаційних структур була вперше висловлена австрійським дослідником П. Вейсом на початку минулого століття. Ця концепція є кроком докорінного *перегляду основних ідей побудови і функціонування живих органічних структур*. Наявність позаклітинної інформації, як єдиного цілого для всього організму, що здійснює взаємозв'язок з усіма його елементами і генетичною пам'яттю, викликає необхідність у *принципово новому підході* до вирішення основних проблем біології.

Підтверджує цю концепцію і Руперт Шелдрейк^{2, с. 59}, який вважає, що «мозок людини або тварини сам по собі не містить ні пам'яті, ні знань. Зате все це в надлишку є в морфогенетичних (формотворчих) полях. І мозок в разі необхідності налаштовується на певне морфогенетичне поле так само, як радіоприймач на радіохвилю».

Також невід'ємною складовою енергетичного потенціалу людини є аура - енергетичне поле, порушення рівноваги в якому дозволяють говорити про розлад здоров'я. Найчастіше причиною хворобливих станів, особливо хронічних або

важко виліковних, є знижений рівень енергії^{3, с. 42}.

Зазначене підтверджується квантовою моделлю реальності, де *поява будь-якої хвороби є наслідком зниження частоти коливань організму*. Під час тривалого стресу атоми, молекули, хімічні речовини в організмі менше обмінюються енергією й інформацією, що призводить до поступового перетворення людини на матерію. Джо Диспенза стверджує «чим більше тіло стає матерією через уповільнення обертання індивідуальних субатомних «вентиляторів» (складові тіла), яке спричиняє енергетичне розбалансування атомів, молекул, тим більше людина потрапляє під владу *другого закону термодинаміки – закону про ентропію, згідно з яким матеріальні речі у Всесвіті мають властивість руйнуватися*» (курсив мій – В.К.)^{1, с. 110}.

Сильний вплив на енергопотенціал людини надають його власні думки і образи. Аюрведа (давньоіндійська медицина) і йога в своїх психотехнічних і лікувальних практиках виходять з положення про те, що думка матеріальна і складається з тонкої енергії, тому *куди думка - туди і енергія* (курсив мій - В.К.). Дисципліна розуму, самоконтроль змісту уявного потоку, заспокоєння розуму, визначення та усунення причин появи сторонніх думок, подолання невинуватого різноманіття і неухважності думок - все це сприяє збільшенню енергії^{4, с. 85}.

Коли в людини з'являються позитивні думки, вона відчуває себе більше енергією, ніж матерією. *Нова свідомість*, у якій наше

Его зникає, сприяє *підвищенню частоти коливань організму, а отже, зникненню хвороби*, що є ефективним за умови свідомого культивування в собі щирого позитивного настрою.

З практики відомо, що такі відчуття, як доброта, співчуття, емпатія (властиві нам від народження), сприяють виробленню в організмі *важливого нейропептиду – окситоцину*, «який природним чином вимикає рецептори в мигдалеподібному тілі – ділянці мозку, пов'язаній із переживанням страху й тривоги...Багато органів нашого тіла містять клітинні рецептори, сприйнятливі до окситоцину: кишечник, імунна система, печінка, серце тощо. Його головний зцілюючий ефект пов'язаний із вирощуванням нових кровоносних судин у серці, стимуляцією імунної функції, посиленням моторної функції шлунку й нормалізацією рівня цукру в крові...Коли людина свідомо сприймає інформацію, формує уявлення про неї й має твердий намір, запускаються фізіологічні реакції, які автоматично здійснюють відповідну біологічну зміну в організмі. *Саме так свідомість переходить у підсвідомість*. Після цього організм бере на себе відповідальність за себе, за свої дії, активізуючи унікальні природні ресурси й механізми. Саме тому для досягнення успіху необхідно активізувати *підсвідомий розум – вегетативну нервову систему*» (курсив мій - В.К.)^{1, с. 188}.

Загальновідомо, що в тибетській медицині *лікування починається з «процедур» зміни структури свідомості та якості мислення людини*: у неї формуються такі універсальні якості, як доброзичливість, сердечність, вдячність, любов до ближнього, навколишнього світу тощо. Завдяки цьому, нормалізувавши енергоінформаційний потенціал організму людини, його біологічний, «енергетичний та інформаційний» гомеостаз, можна досягти зміцнення життєвих сил на довгі роки.

2. Важливо в оздоровчий процес *включити ефект плацебо – віру в своє повне одужання*. Створена людською свідомістю, вона на певному рівні *взаємодіє* з вегетативною нервовою системою.

Коли людина багато разів повторює думку або переживає новий досвід, клітини мозку виробляють різні (мелатонін, бензодіазолін, серотонін та інші) хімічні

елементи (нейротрансмітери), усередині нервової клітини утворюється додатковий протеїн. Він прокладає собі дорогу в клітинне ядро, де з'єднується з ДНК і вмикає окремі гени. Це означає, що в будь-який момент *однією лише думкою* людина може активізувати нові гени (курсив мій - В.К.). Як і під час гіпнозу, ефект плацебо створюється людською свідомістю, що взаємодіє з вегетативною нервовою системою й переходить у підсвідомість^{1, с. 164}.

Отже, справжня трансформація відбувається не на рівні свідомості (свідомого розуму), який лише спрямовує дію, *а на підсвідомому рівні*, що, піддаючись навіюванню під дією розуму, виконує завдання з одужання.

«Жодна людина не здатна свідомо підвищити рівень дофаміна на 200%, або контролювати тремор вольовим рішенням, або виробити нові нейротрансмітери, щоб боротися з депресією, або сигналізувати ствольним клітинам, щоб вони перетворилися на білі кров'яні тільця для посилення імунної реакції»^{5, с. 192}. Для досягнення мети по подоланню психічних розладів треба активувати підсвідомий розум – вегетативну нервову систему, що знаходиться під управлінням *лімбічного* (або емоційного) мозку. «Лімбічна система відповідає за підсвідомі функції, зокрема за гомеостаз – підтримку природної фізіологічної рівноваги в організмі. Щоразу, коли ми відчуваємо різні емоції, активується лімбічна система мозку, виробляючи хімічні молекули, притаманні певним емоціям»^{1, с. 187}.

За своєю природою людина запрограмована на здоров'я, баланс, добро й рівновагу. Але за різними від'ємними лаштунками, неправильною соціальною поведінкою, а головне за *слабким управлінням процесу свого мислення* людина час від часу, а то навіть на довгий період життя втрачає зазначені переваги. Все більше фахівців схиляються до того, що існують «горизонтальні» хвилі, які пронизують свідомості людей: ці хвилі несуть певну інформацію, *яка формується в думки* (згадаємо приклад відносно демона Сократа, який весь час нашіптував йому думки). Ці думки впливають на стан тіла і на всю нашу реальність. Ми насправді, як свідчать багато сучасних досліджень, не виробляємо думки - ми є приймачами думок, і коли *мозок несвідомо виловлює*

думки з «горизонтального» поля - вони можуть впливати на реальність і здоров'я людини. Так причинами багатьох захворювань є просто негативні хвилі, що пронизують мозок. Ці хвилі порушують роботу вегетативної нервової системи, тим самим збиваючи роботу внутрішніх органів і в цілому всього організму.

Отже, оздоровлення вимагає, щоб людина надихнулася емоційно, оскільки емоції безпосередньо пов'язані з підсвідомістю. Саме вони дозволяють внести зміну до операційної системи й програми, даючи вегетативній нервовій системі вказівку почати вироблення відповідної біохімії. «Тіло не знає відмінностей між емоційним станом, породженим реальним досвідом або породженим уявленням про майбутнє, тобто мозок не розрізняє емоційно заряджені думки-образи здоров'я й дійсне здоров'я... Під впливом емоцій в обхід кори лобових доль (префронтальна зона – представництво свідомого розуму) активується лімбічна система, безпосередньо пов'язана з вегетативною нервовою системою й життєво важливими автоматичними функціями організму (стовбур мозку)»^{1, с. 175}. Отже, виходячи за межі свого розсудливого мозку, людина потрапляє в зону підсвідомості, здатну підтримувати здоров'я й зціляти.

3. Психотравми переважно пов'язані з недостатньою відкритістю людини (його свідомості), надмірною зосередженістю на своєму Его й на психіці з усім спектром негативних емоційних реакцій, зокрема страхом, тривогою, виною, гнівом, заздрістю тощо. Надмірне збудження, перевантаженість чуттєвими сприйняттями, невміння володіти своєю емоційною сферою послаблюють енергетичний статус людини. Цьому ж сприяє «недотримання правил гігієни розуму (курсив мій – В.К.), яке може виражатися в розумовому перенапруженні, в хаотичності думок і непотрібних роздумах, в абстрактній, позбавленій сенсу грі уяви. Особливо руйнівний вплив на психіку і організм людини здійснюють дванадцять вад: невігластво, смуток, жадібність, сонливість, заздрість, мінливість, страх, дратівливість, гнів, хтивість, немилосердя, гордість»^{6, с.211}.

Нейтралізація подібних станів і «залежності» здійснюється за допомогою

енергетичних медитативних практик та спеціальних психотехнік (що стосується конкретних технологій профілактики та подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР), то це тема окремої статті). Вони хоча і не повністю, але суттєво вирішують завдання очищення особистості від психотравматичних розладів, працюючи не тільки з наслідками травми, але й з її причиною (концепція С. Волинскі, Роберт Уілсон, А. Коржибські, та інші).

Наше уявлення про несвідоме найближче по духу квантовій психології С. Волинскі, згідно з якою після відповідної терапії травма ніби *розчиняється в початковій порожнечі, втрачаючи масу й енергію*^{7, с.27}. Ми погоджуємося з загальним підходом до такого розв'язання проблеми, однак, на відміну від зазначеного автора вважаємо, що основою Світобудови (отже, і нас самих) є не Порожнеча (про яку стверджував А. Ейнштейн), а *Вселенська Свідомість*. Ми однозначно стоїмо на позиції, яка виражається онтологічною моделлю у вигляді «*Свідомість – Інформація – Енергія – Матерія*». Саме на цій формулі побудована *наша система знань про справжню природу людини*, яка до сих пір залишається для більшості людей таємницею^{8, с.107}.

На аналогічних позиціях свою квантово-інформаційну концепцію свідомості та реальності базує А. Міхеєв. Він стверджує, що «в якості першооснови Буття розглядається глобальна свідомість, яка належить до *нефізичного (трансцендентного) рівня реальності*. У процесі самостереження (ауторефлексії) глобальна свідомість виділяє деякі аспекти самого себе - *локальну свідомість* живих істот. Полем діяльності глобальної і локальної свідомості є квантово-інформаційне середовище, яке називається *Первинною об'єктивною реальністю*. За своєю суттю первинна об'єктивна реальність не має нічого спільного зі звичними уявленнями про «*об'єктивний зовнішній світ*» (курсив мій - В.К.). Вона носить чисто інформаційну природу і фактично являє собою метапрограму, що містить всі варіанти (сценарії) квантових подій, початкові правила функціонування якої задані глобальною свідомістю (наприклад, в ці правила можна включити квантово - механічні закони, і т. д.) У цьому сенсі

спостережуваний Всесвіт являє собою один з пластів інформації гігантського квантового комп'ютера, що вихоплюється свідомістю в кожну одиницю часу»^{9, с. 16.}

Тому на наше переконання, основна стратегія звільнення від травм несвідомого повинна *полягати в духовній роботі Особистості, наближенні (або «трансцендуванні») індивідуальної свідомості до Першоджерела – Свідомості Всесвіту.* Еволюціонуючи до вищих станів Свідомості, людина послідовно розуміє ілюзорність своїх травм і за відповідних методиках, звільняється від них. Зазначимо, що духовні практики необхідно *поєднувати* зі світоглядною роботою, теоретичним освоєнням накопичених людством *знань про себе, свідомість, Всесвіт і сил його творіння.*

Запропонована нами Система знань є важливою базою для терапевтичних й оздоровчих практик, оскільки в даному випадку психотерапевт або хворий *можуть впливати на організм на інформаційному рівні.* Підключаючись у просторі *трансперсональної підсвідомості до інформаційних баз Всесвіту,* Свідомість може виліковувати хвороби, які здавалися невиліковними (незламними / стійкими до ліків) , виліковувати словом, поглядом, дистанційно. Усім відомий ефект плацебо, про що уже говорилося, пояснюється саме тим, що хворий зусиллям свідомості *змінює польові структури,* тим самим трансформуючи поля енергетичні, які спричинили появу хвороби.

4. У людей є гігантський потенціал Пізнання й Удосконалення себе та Всесвіту. Завдяки численним фактам лікувально-терапевтичного характеру, що надає нам світова практика, ми переконуємося в необхідності засвоєння й застосування в повсякденному житті людини законів *«духовно-ноосферної парадигми»¹⁰,* яка стверджує, що в основі всього лежить Свідомість. Навчитися розвивати її – актуальне й важливе завдання Людства на сучасному етапі розвитку цивілізації, виконання якого потребує лише нашої волі та бажання бути здоровими й зміцнювати себе для досягнення Істини.

5. У ХХІ столітті *Свідомість повинна стати основою нового світогляду,* без створення якого людству найближчим часом *загрожує повномасштабна*

антропологічна криза¹¹. Нам як біологічному виду, який створив ноосферу й коеволуціонує разом із планетою Земля, потрібна нова світоглядна парадигма, побудована *на ідеї субстанціональності свідомості* й здатна усунути перманентний когнітивний дисонанс, у якому живе людство.

6. Сьогодні, коли воєнна організація країни й держава в цілому мають надзвичайно складну проблему з посттравматичним стресовим розладом психічного стану великої кількості людей, яка останнім часом виражено рухається по експоненті, в український соціум необхідно впровадити неординарні інноваційні заходи та підходи по його профілактиці та подоланню. У зв'язку з нездатністю традиційних методів організаційного й лікувально-медичного характеру адекватно реагувати на зазначену проблему, виникла нагальна необхідність проведення її глибокого аналізу з подальшим *переглядом діючої системи лікування та реабілітації ПТСР у напрямі її кардинальної перебудови.*

7. Вважаємо за необхідне стисло висловити нашу позицію щодо організації такої роботи.

7.1. Актуальною є побудова справжніх як за формою, так і за змістом *відносин лікаря й пацієнта:* перший несе відповідальність за рівень надання необхідної допомоги, який будується на засадах найбільш передових знань у своїй і в суміжних галузях медицини (недостатньо знань, отриманих у вищі, бо вони є лише базовими; усі інші знання лікар на системній основі повинен поповнювати під час постійної творчої, розумової роботи в процесі самопізнання та самоактуалізації, обов'язково використовуючи при цьому метод критичного мислення).

7.2. Лікар як учасник відносин є стороною інформаційно-енергетичного обміну з пацієнтом (необхідно якнайшвидше розбудувати таку систему) і має виступати ініціатором та провідником духовно-творчого спілкування з ним. Мета спілкування полягає в тому, щоб закласти у двосторонні відносини довіру й повагу один до одного, *вселити в пацієнта Віру* в належну професійну здатність лікаря та його високі людські й моральні якості. Саме такий підхід буде стимулювати й формувати ефект «плацебо» у пацієнта. Загальновідомо,

що цей унікальний метод має велике значення для людини, відіграє важливу роль у її оздоровленні.

7.3. На основі взаємодовірливого спілкування лікар, завдяки своєму авторитетові й цілеспрямованій пропаганді, з урахуванням особистісних характеристик носія ПТСР проводить необхідну роз'яснювальну роботу, мета якої – зробити пацієнта *відповідальним за своє здоров'я* й спонукати його стати не просто *дисциплінованим об'єктом, а повноцінним суб'єктом лікувального процесу*. Щоб змінити стан здоров'я української нації, необхідно найближчим часом кардинально *перебудувати філософію соціальних відносин* у галузі охорони здоров'я. Навіть медицина з потужним ресурсом (Німеччина, США, Ізраїль тощо) *без активної й усвідомленої дії пацієнта в сумі, як об'єкта і суб'єкта*, відповідального за своє здоров'я, *не спроможна* створити належні умови, за допомогою яких людина конвертує свій великий природний потенціал у довготривале здорове життя.

7.4. Вважаємо, що на всіх рівнях державної політики в галузі охорони здоров'я, пов'язаної з профілактикою й подоланням ПТСР військовослужбовців і представників цивільного населення України, треба *запровадити наскрізну систему освіти та підготовки людей*, які потребують психологічної допомоги. У зв'язку з тим, що кількість уражених ПТСР *набагато перевищує* можливості медичних закладів і лікувальних засобів, мета такої роботи полягає в тому, щоб відповідними знаннями та інформацією *озброїти постраждалих*. Реалізація такого підходу потребує виважених знань і спеціальних технологій (теоретична частина нової системи знань *уже напрацьована*, практична – знаходиться на стадії удосконалення), а також *вольових дій та організаційних заходів відповідних органів влади й*

управління. Такий інноваційний підхід дозволить розв'язати велику кількість проблем у відносинах пацієнта й медичної установи, де поруч зі збереженням і суттєвим збільшенням *власне ролі лікаря зовсім на інший рівень виходить постать постраждалого*.

7.5. У межах протидії ПТСР поведінка пацієнта може мати такий зміст:

1. Необхідно отримати й опрацювати (хоча б у загальних рисах) інформацію щодо *своєї справжньої природи, ресурсів і потенціалу людського організму*.

2. Зрозуміти й прийняти унікальні особливості та можливості навколишнього світу, які дотепер залишаються для більшості людей *маловідомими*, звернути особливу увагу на *тісний та взаємовпливаючий зв'язок із ним*.

3. Критично осмислити запропоновану в межах нової системи знань інформацію щодо *механізму створення різних видів ментальних об'єктів*, що формують важкі стани здоров'я й загрожують життю. Розуміння людиною того, що *саме вона, а не зовнішні обставини є причиною проблем із психікою*, стає надзвичайно важливим і дієвим засобом розв'язання проблеми посттравматичного стресового розладу.

4. Пересвідчившись в об'єктивності й обґрунтованості вищевикладеного механізму, необхідно *засвоїти та максимально ефективно, спираючись на особистісну рішучість та волю застосувати* на практиці технології, спроможні своїм потенціалом нейтралізувати причину психічного розладу людини.

5. *Поєднання зазначених дій* при належній відповідальній поведінці всіх сторін процесу забезпечать профілактику небезпечних станів психіки людини, її соціального здоров'я та повсякчасного буття.

Список використаних джерел

1. Диспенза Дж. Сам себе плацебо: как использовать силу подсознания для здоровья и процветания / пер. с англ. Москва: Э, 2016. – 416 с.
2. Шелдрейк Р. Семь экспериментов, которые изменят мир: Самоучитель передовой науки / Пер. англ. А. Ростовцева — М.: ООО Издательский дом «София», 2004. — 432 с.
3. Фроули Д. Аюрведическая терапия / пер. с англ. М.: Саттва, 1998. 448 с.
4. Шивананда С. Йога и сила мысли / пер. с англ. Киев: София, 1999. 288 с.
5. Колесников Е. в книге Диспенза Дж. Сам себе плацебо: как использовать силу подсознания для здоровья и процветания / пер. с англ. Москва: Э, 2016. – 416 с.

6. Шивананда С. Концентрация и медитация / пер. с англ. Киев: София, 2000. - 365 с.
7. Волински С. Квантовое сознание / пер. с англ. Ивахненко Д. Киев: 1997. - 198с.
8. Крутов В. В. Возвращение к себе. Основы развития сознания и управления мышлением / В. В. Крутов. - К. : Генеза, 2014. - 400 с.
9. Михеев А.В. Квантово-информационная концепция сознания и реальности / А.В. Михеев, серия «На границе познания» Санкт-Петербург: 2011. – 44с.
10. Крутов В.В. New Worldview Paradigm for the Development of Peace and Security [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.gusp.org/global-peace-summit/day-2/abstracts/krutov/>
11. Крутов В.В. Synergy of effort as an answer to the challenges of our time [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.gusp.org/global-peace-summit/day-2/abstracts/krutov/>

References

1. Dy`spenza Dzh. Sam sebe placebo: kak y`spol`zovat` sy`lu podsoznany`ya dlya zdorov`ya y` proczvetany`ya / per. s angl. Moskva: Э, 2016. – 416 s.
2. Sheldrej R. Sem` эkспepу`ментов, которые y`zменят му`р: Samouchy`tel` peredovoj nauky` / Per. angl. A. Rostovceva — M.: ООО Y`zdatel`-sky`j dom «Sofy`ya», 2004. — 432 s.
3. Frouly` D. Ayurvedy`cheskaya terapiya` / per. s angl. M.: Sattva, 1998. 448 s.
4. Shy`vananda S. Joga y` sy`la mysly` / per. s angl. Ky`ev: Sofy`ya, 1999. 288 s.
5. Kolesny`kov E. v kny`ge Dy`spenza Dzh. Sam sebe placebo: kak y`spol`zovat` sy`lu podsoznany`ya dlya zdorov`ya y` proczvetany`ya / per. s angl. Moskva: Э, 2016. – 416 s.
6. Shy`vananda S. Koncentracу`ya y` medу`tacy`ya / per. s angl. Ky`ev: Sofy`ya, 2000. - 365 s.
7. Voly`nsky` S. Kvantovoe soznany`e / per. s angl. Y`vaxnenko D. Ky`ev: 1997. - 198s.
8. Krutov V. V. Vozvrashheny`e k sebe. Osnovy` razvy`ty`ya soznany`ya y` upravleny`ya myshleny`em / V. V. Krutov. - K. : Geneza, 2014. - 400 s.
9. My`xyeyev A.V. Kvantovo-y`nformacy`onnaya koncepcу`ya soznany`ya y` real`nosty` / A.V. My`xyeyev, seriya «Na granу`ce poznanу`ya» Sankt-Peterburg: 2011. – 44s.
10. Krutov V.V. New Worldview Paradigm for the Development of Peace and Security [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: <https://www.gusp.org/global-peace-summit/day-2/abstracts/krutov/>
11. Krutov V.V. Synergy of effort as an answer to the challenges of our time [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: <https://www.gusp.org/global-peace-summit/day-2/abstracts/krutov/>

SUMMARY

Krutov V., doctor of Law, candidate of pedagogical sciences, professor
**SOME APPROACHES TO SOLVING THE PROBLEM OF PREVENTION AND
ADJUSTMENT OF POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER**

The article presents modern approaches to understanding the problem of prevention and overcoming post-traumatic stress disorder. the idea of the existence of extracellular information structures is considered, and the influence of human thoughts and images on the energy potential.

Key words: energy potential, extracellular information structures, consciousness, hygiene of mind, quantum-information concept of consciousness