

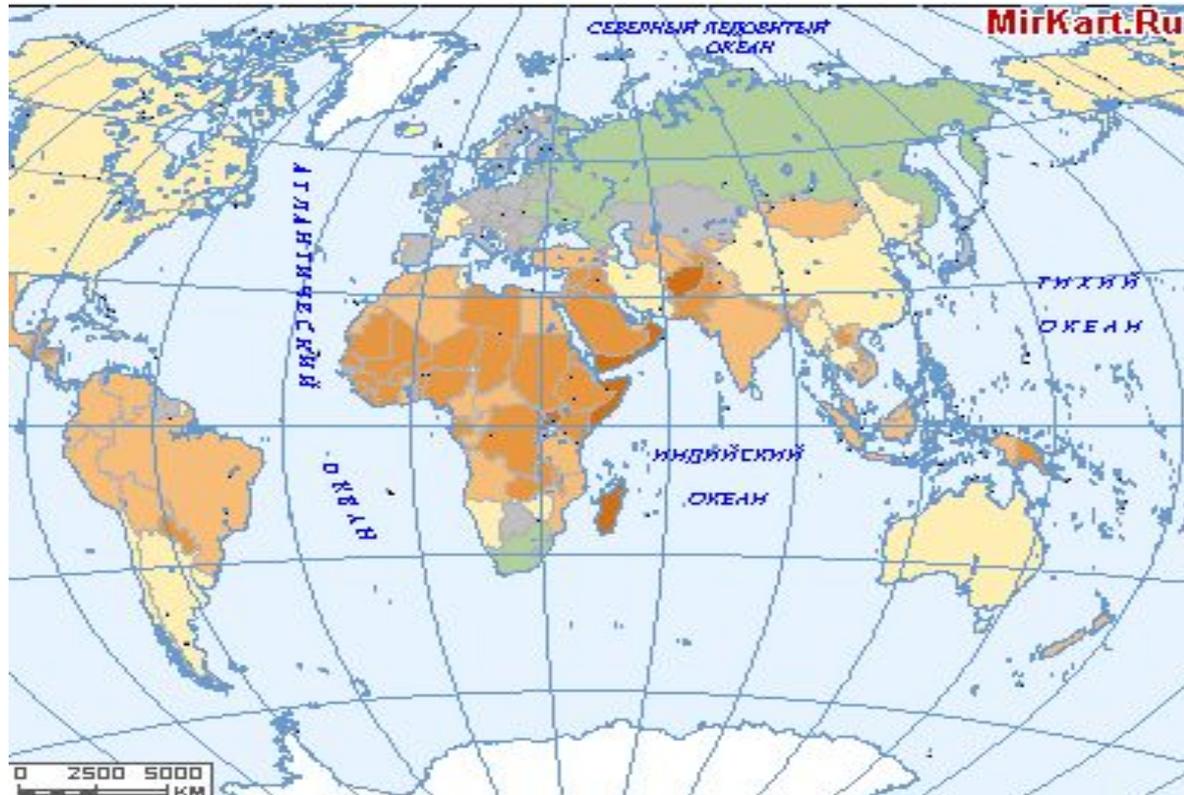
# Методы продления жизни



Дмитрий Аркадьевич Любченко

8 ноября 2009г.

# Демография



Естественный прирост населения (%)

от -1 до -0.3

от 0.3 до 1

от 2 до 3

от -0.3 до 0.3

от 1 до 2

от 3 до 5

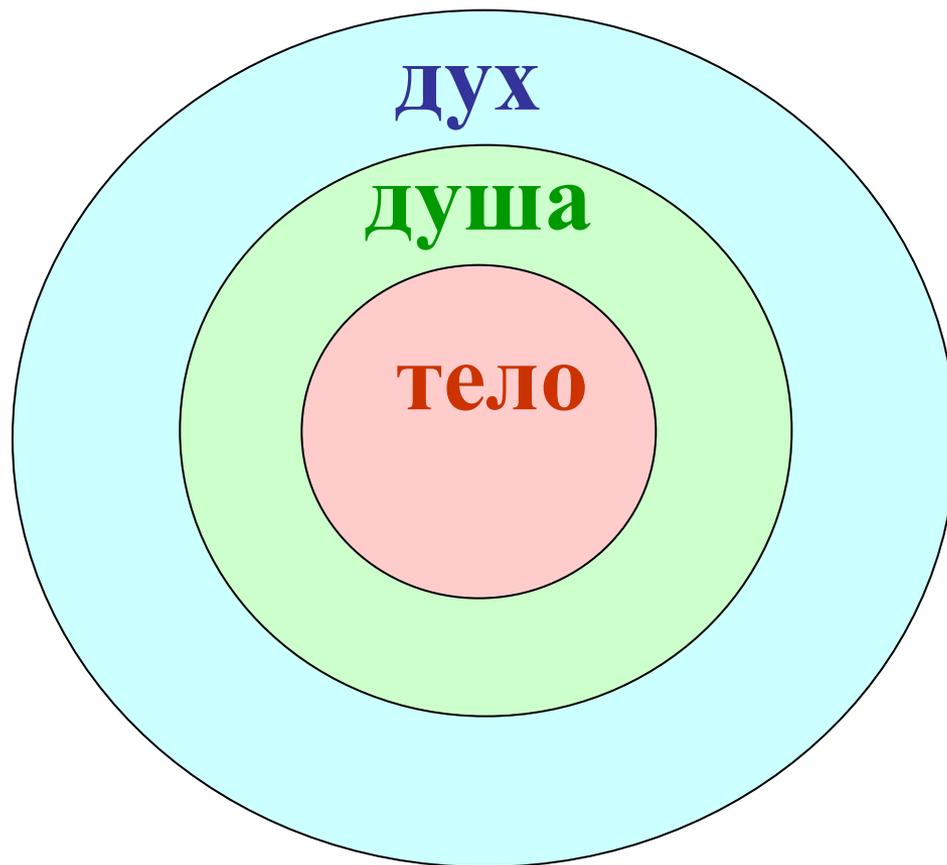
# Здоровье...

(из определения ВОЗ)

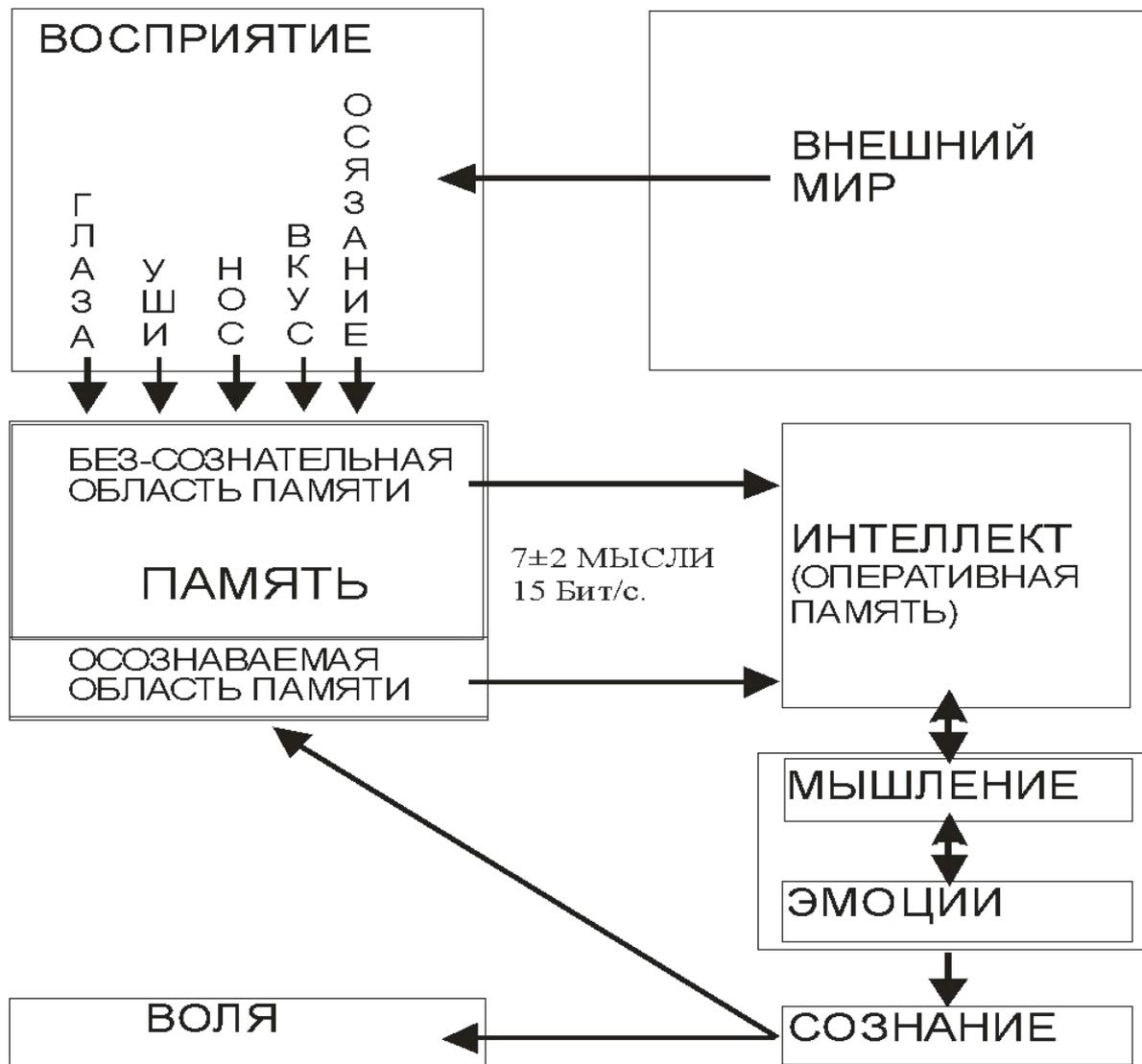
- **Здоровье – это...**

**не только отсутствие болезни,  
но и состояние полного  
физического, психического,  
социального и нравственного  
благополучия человека**

# Биопсихосоциальная структура человека



# Психика или душа



Здоровье

=

Жизнь

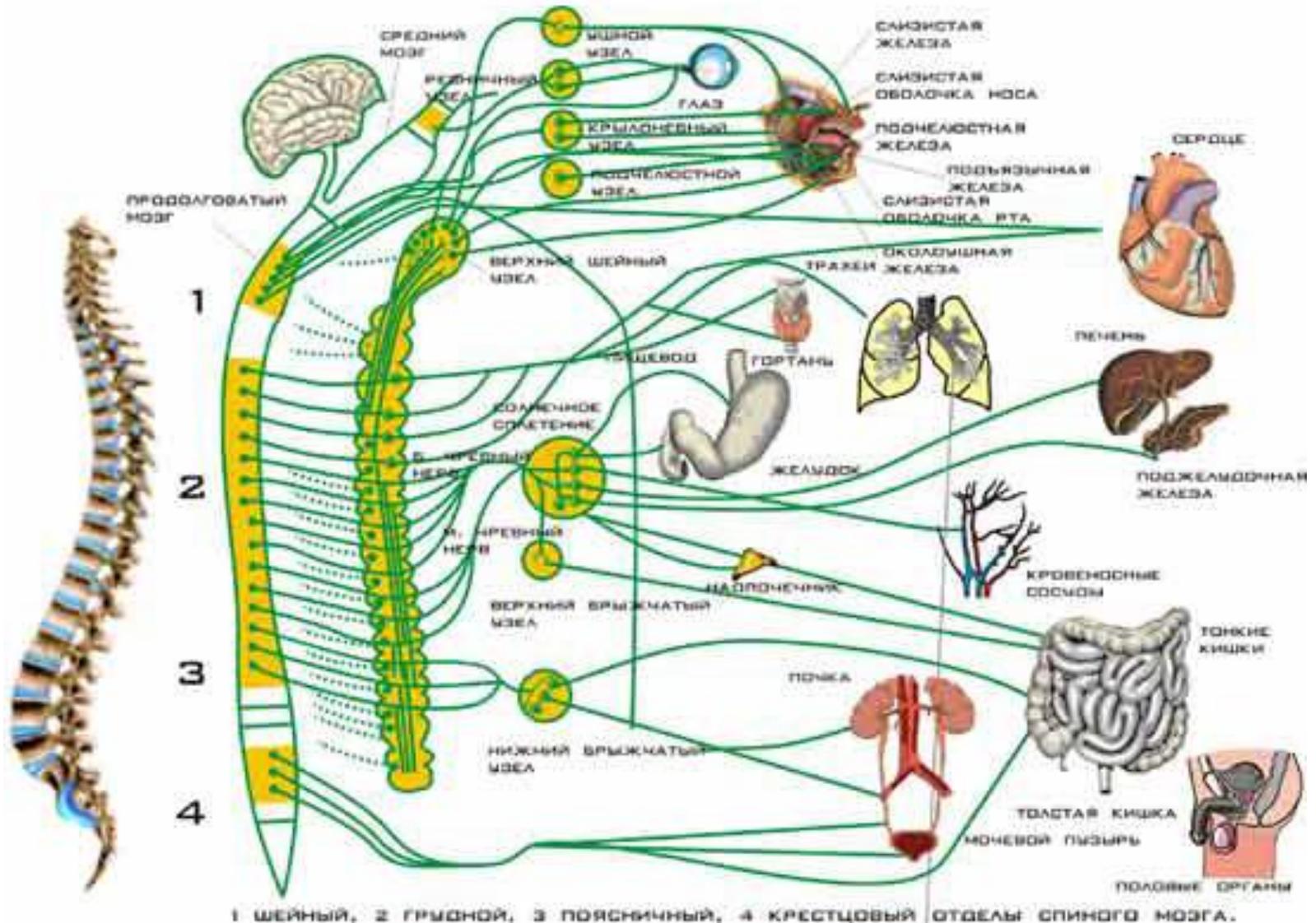
=

Подвижность

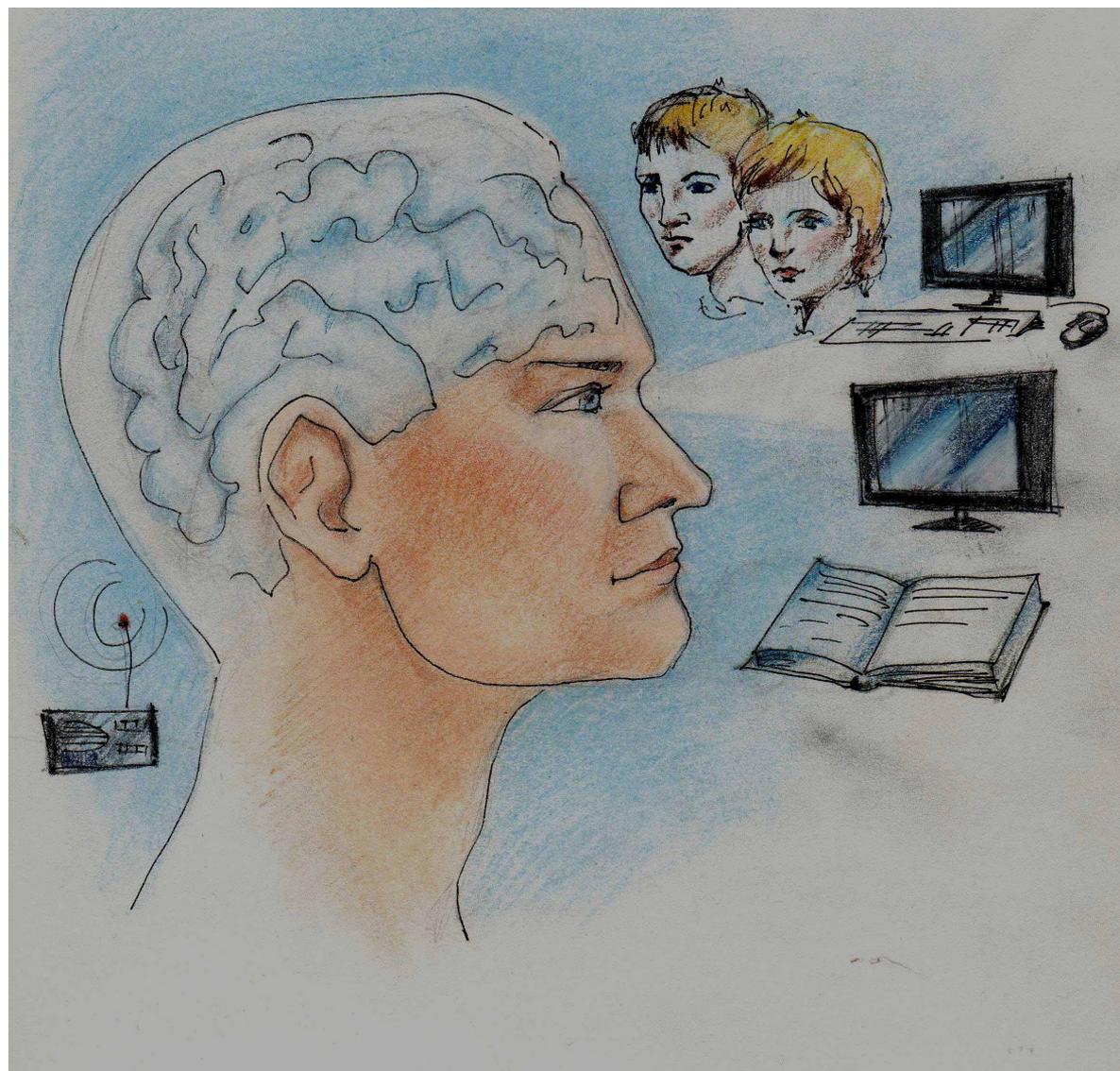
=

Время

# Нервная система



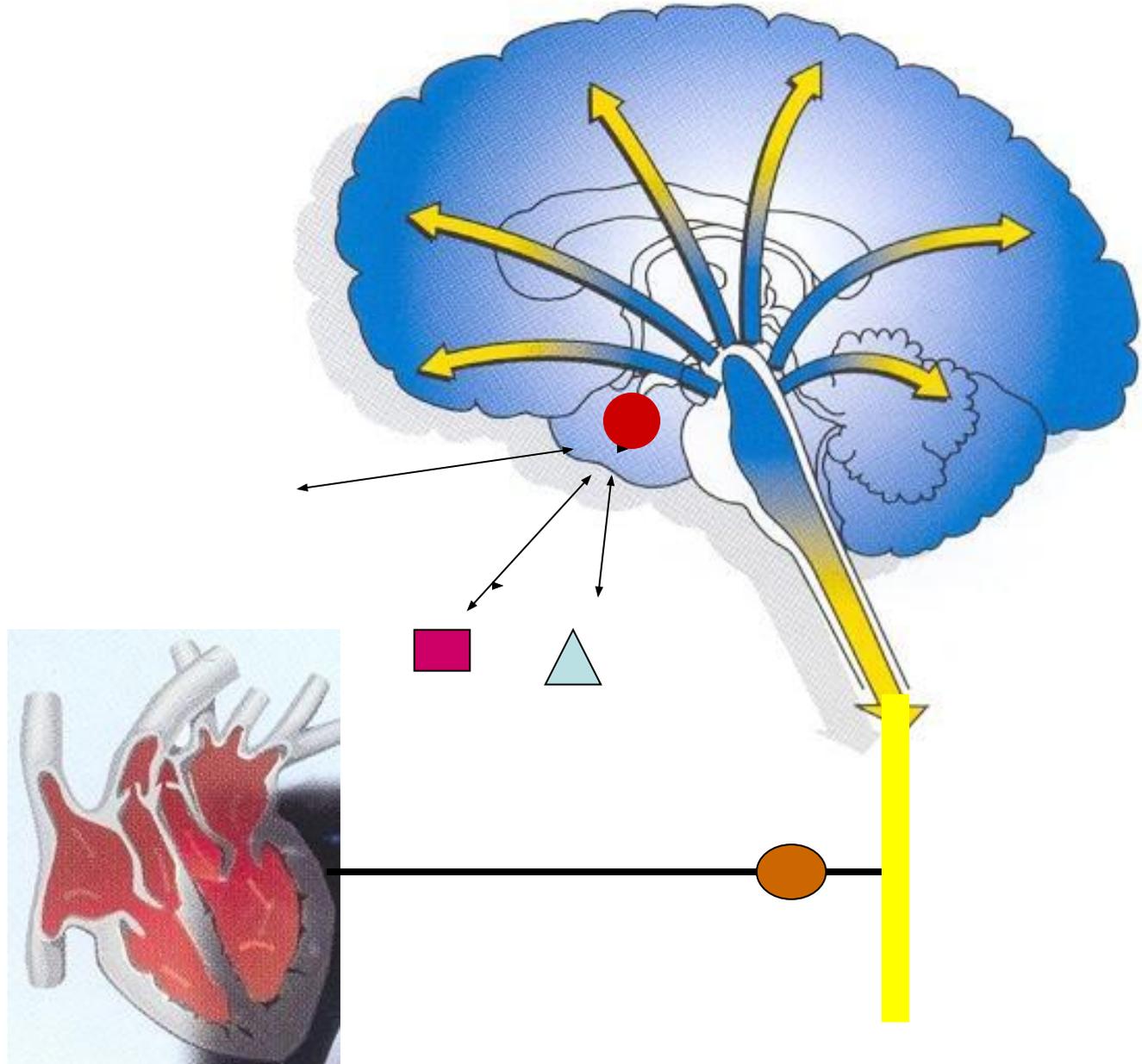
# Мозг



# Нейрон



# Мозг



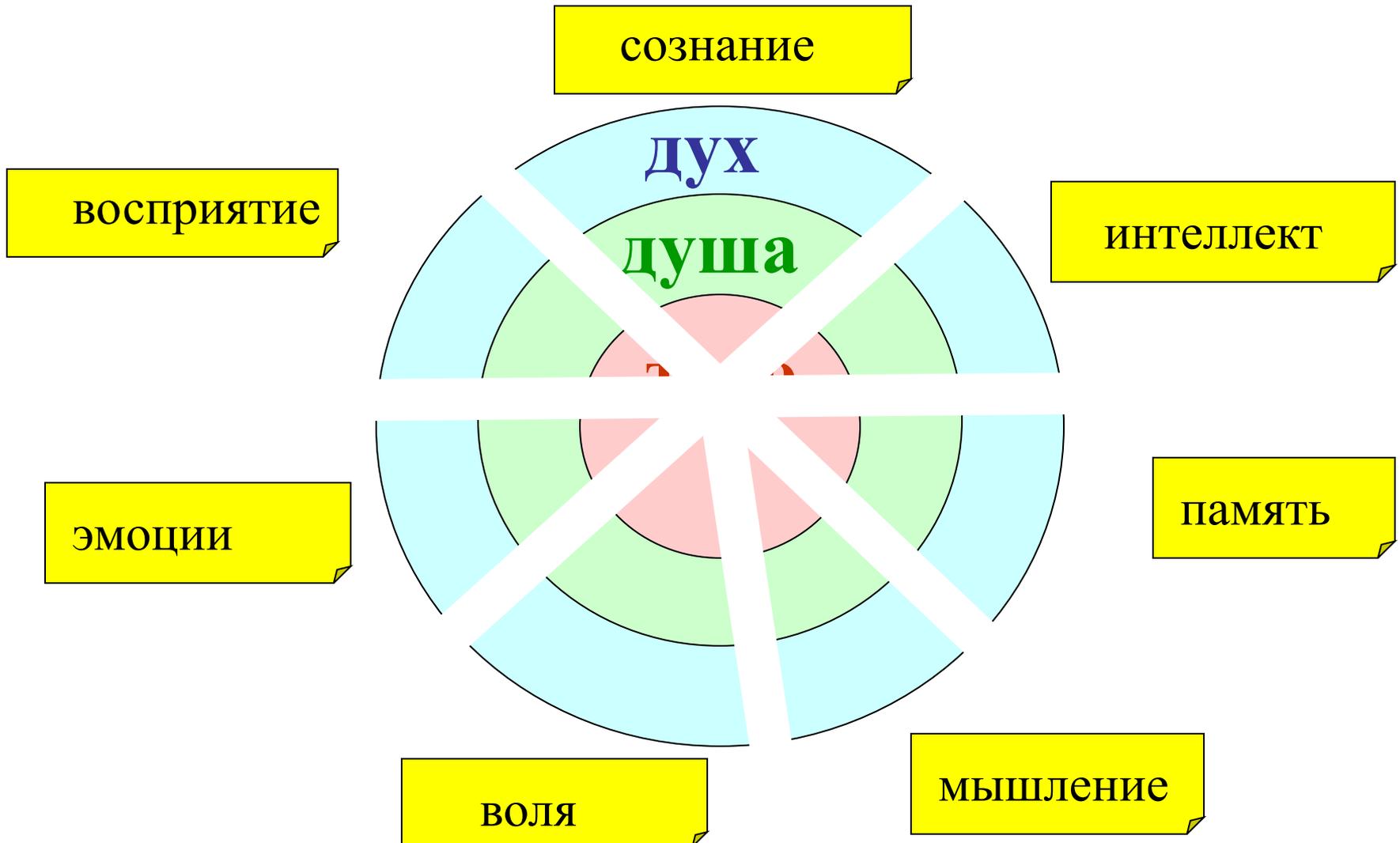
# Разные подходы к описанию человека

Материя	Информаци я	Мера
Тело	Душа	Дух
Био-	-психо-	-социальная структура

# структура психики



# структура психики



# СРАВНЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ЗАЩИТ ТЕЛЕСНОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

МЕХАНИЗМ	ТЕЛО	ДУША
Ощущение боли и восприятие опасности	+	-
Эмоции и чувства (тревога, страх)	+	-
Мышление (оценка опасности, план действий)	+	-
Воля (защитное поведение)	+	-
Память (избегание повторных повреждений)	+	-

# Таблица стратегий поведения или ТАБЛИЦА УСПЕХА

Стратегии ведущие к успеху :-)	Стратегии ведущие к поражению :-)	Нейтральные стратегии :-/
1. Проблемный анализ	1. Самообман	1. Придача смысла
2. Самопрезентация	2. Агрессивность	2. Сравнение
3. Спокойствие	3. Самобичевание	3. Эмоциональная разрядка
4. Обращение	4. Растерянность	4. Жалобы
5. Протест	5. Покорность	5. Отвлечение
6. Оптимизм	6. Подавление эмоций	
7. Отзывчивость	7. Игнорирование	
8. Сотрудничество	8. Избегание	

Сотрудничество

е

# СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЯХ

...Пример из классической русской музыки – оперы Бородина «Князь Игорь»

*О дайте, дайте мне свободу.*

*Я свой позор сумею искупить.*

– обращение,  
сотрудничество  
– протест и оптимизм  
– самопрезентация и  
спокойствие

# *Пример из революционной песни*

***Смело, товарищи, в ногу,***

***Духом укрепнем в  
борьбе...***

– обращение,  
сотрудничество,

– оптимизм, спокойствие

## Пример из патриотической песни начала Великой отечественной войны

Пусть **ярость**  
благородная  
Вскипает, как волна,  
Идет война **народная**,  
**Священная** война...

– протест, обращение

– проблемный анализ

# Современные песни

<p><i>Ах, какой был мужчина, Настоящий полковник... Гложет сердце кручина, Давит грудь подоконник...</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– самообман,</li><li>– растерянность, покорность,</li><li>– отвлечение, психосоматическое расстройство</li></ul>
<p><i>Девочкой своею ты меня назови, А потом обними, А потом обмани... За окнами дождик плачет. Я выпью за неудачу, И станет совсем не важно,</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– самообман</li><li>– покорность</li><li>– отвлечение</li><li>– игнорирование</li></ul>
<p><i>Что я ошубаюсь дважды, Видно, не судьба, видно; не судьба. Видно, нет любви, видно, нет любви. Видно, надо мной, видно, надо мной Посмеялся ты, посмеялся</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– покорность</li><li>– растерянность</li><li>– самообман</li></ul>

## **Конструктивные песни**

**Взвейтесь кострами,  
синие ночи  
Мы – пионеры –  
дети рабочих  
Близится эра светлых  
годов  
Кличь пионера –  
всегда будь готов!**

## **Деструктивные песни**

**Короли ночной Вероны,  
Нам не писаны законы,  
Мы шальной удачи дети  
Мы легко живем на свете  
В нашей жизни то и дело  
Душу побеждает тело.**

### **Приоритеты**

- 1. Духовные**
- 2. Социальные**

- 1. Биологические**
- 2. Антисоциальные**
- 3. Духовных нет**

**ЭТНОКУЛЬТУРАЛЬНОЕ  
РАЗОБЩЕНИЕ**

**СМИ, РЕКЛАМА, ЭСТРАДА, КИНО, МОДА =  
ДЕНАЦИОНАЛИЗАЦИЯ КУЛЬТУРЫ.**

**Я ШОКОЛАДНЫЙ ЗАЯЦ, Я ЛАСКОВЫЙ МЕРЗАВЕЦ...**

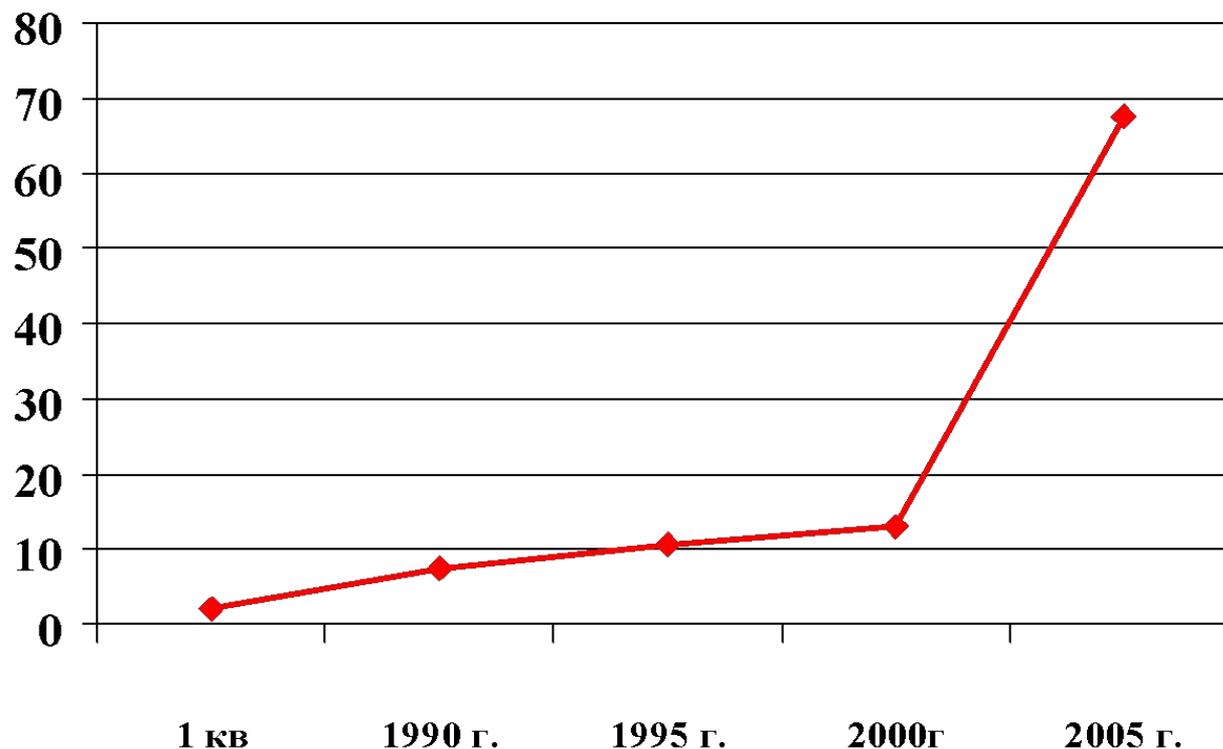
**ТРОПИКАНА ЖЕНЩИНА, ГОРЯЧА И БЕШЕНА, ВНУТРИ  
СОЛЕНАЯ КАК КРОВЬ, ТЕКИЛА ЛЮБОВЬ...**

**УБЕЙ МОЮ ПОДРУГУ...**

**БАУНТИ УАУНТИ, СНИКЕРСЫ – УИКЕРСЫ...**

**ХОЧУ Я ЗАМУЖ, ЗАМУЖ ХОЧУ, ТЫ НЕ БОЙСЯ Я ВСЕ  
ОПЛАЧУ**

# Мониторинг деструктивных воздействий в СМИ



**Динамика упоминаний о психопатологии в  
музыкальной продукции последних 25 лет в  
результате анализа 1200 песен**





FESTKAPPELE

FESTK

FESTK

IKAPPELE



# Таблица стратегий поведения или ТАБЛИЦА УСПЕХА

Стратегии ведущие к успеху :-)	Стратегии ведущие к поражению :-)	Нейтральные стратегии :-/
1. Проблемный анализ	1. Самообман	1. Придача смысла
2. Самопрезентация	2. Агрессивность	2. Сравнение
3. Спокойствие	3. Самобичевание	3. Эмоциональная разрядка
4. Обращение	4. Растерянность	4. Жалобы
5. Протест	5. Покорность	5. Отвлечение
6. Оптимизм	6. Подавление эмоций	
7. Отзывчивость	7. Игнорирование	
8. Сотрудничество	8. Избегание	

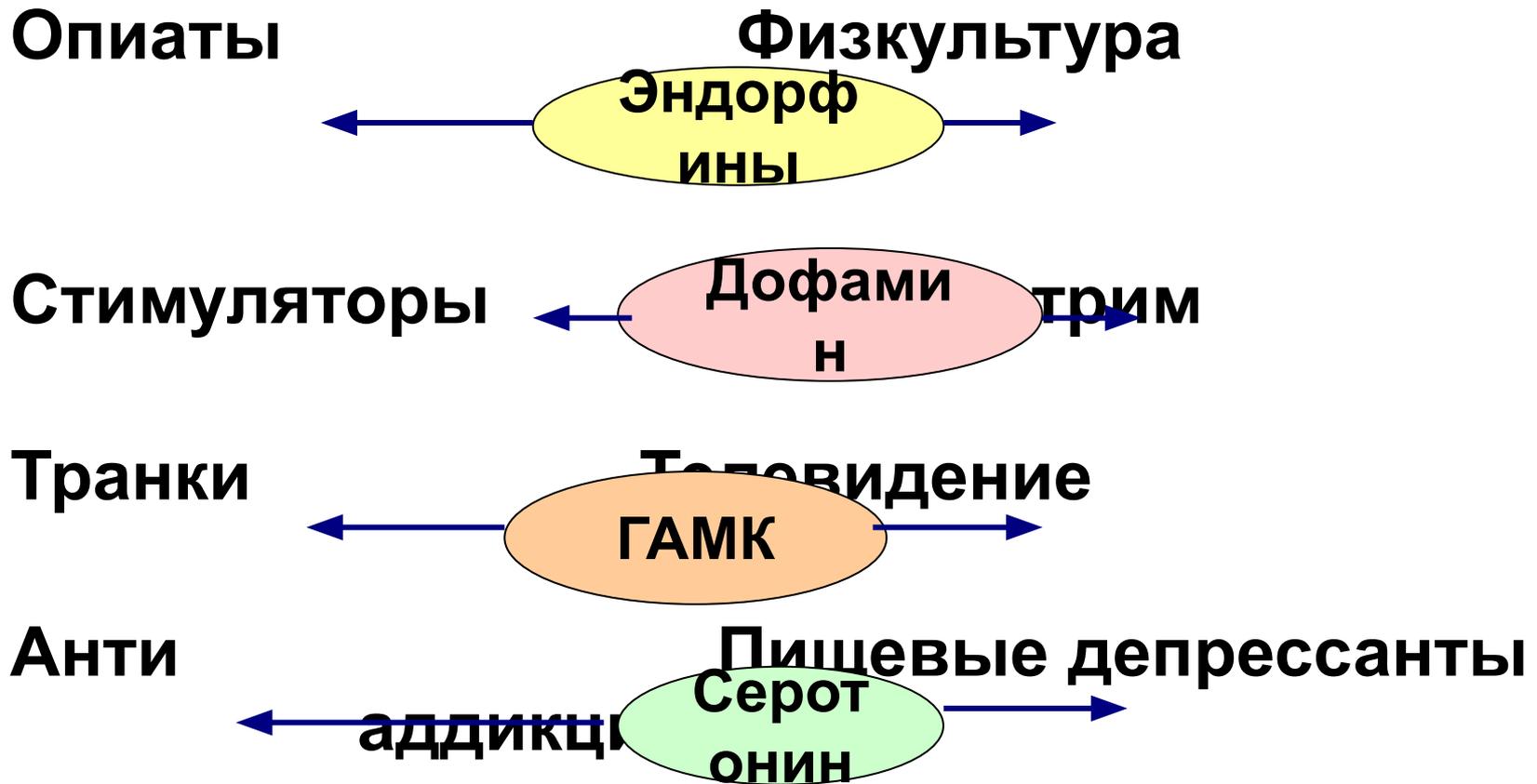
Сотрудничество

е

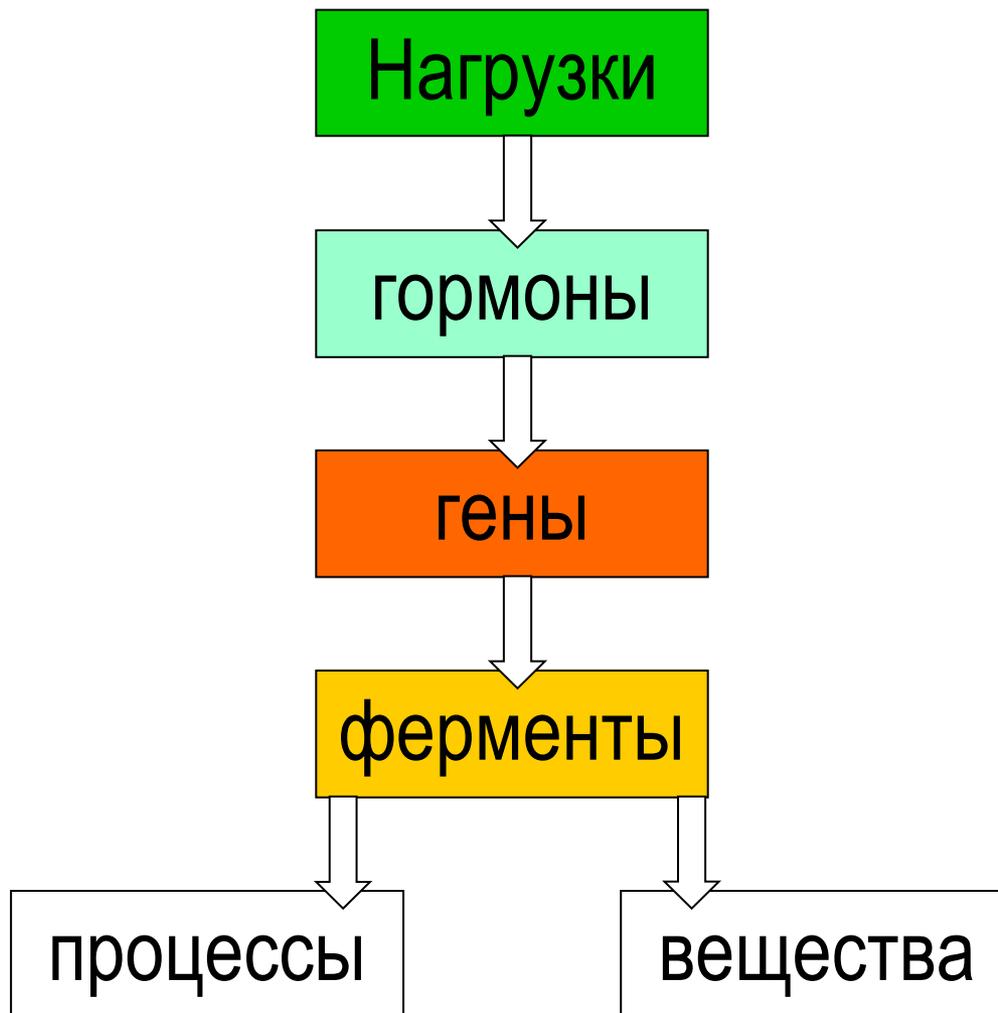
# ФАКТОРЫ И МЕХАНИЗМЫ ДЕГРАДАЦИИ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА

ТАБАК, АЛКОГОЛЬ	Внутри и Межфункциональная, Психосоматическая, Психо-социальная, Этнокультуральная, Административно- хозяйственная, Национально-патриотическая
НАРКОТИКИ	Все уровни
РЕКЛАМА	Все уровни
Б.КУБИКИ	Межфункциональная, Психосоматическая
ЖВАЧКИ	Все уровни
МУЗЫКА	Все уровни
ТАНЦЫ	Все уровни
КОСМЕТИКА	Межфункциональная, Психосоматическая, Психо- социальная, Этнокультуральная
МОДА	Все уровни

# Единство механизмов химических и нехимических зависимостей



# Схема жизнедеятельности или схема здоровья



# 5 уровней самовосстановления

Молекулярный

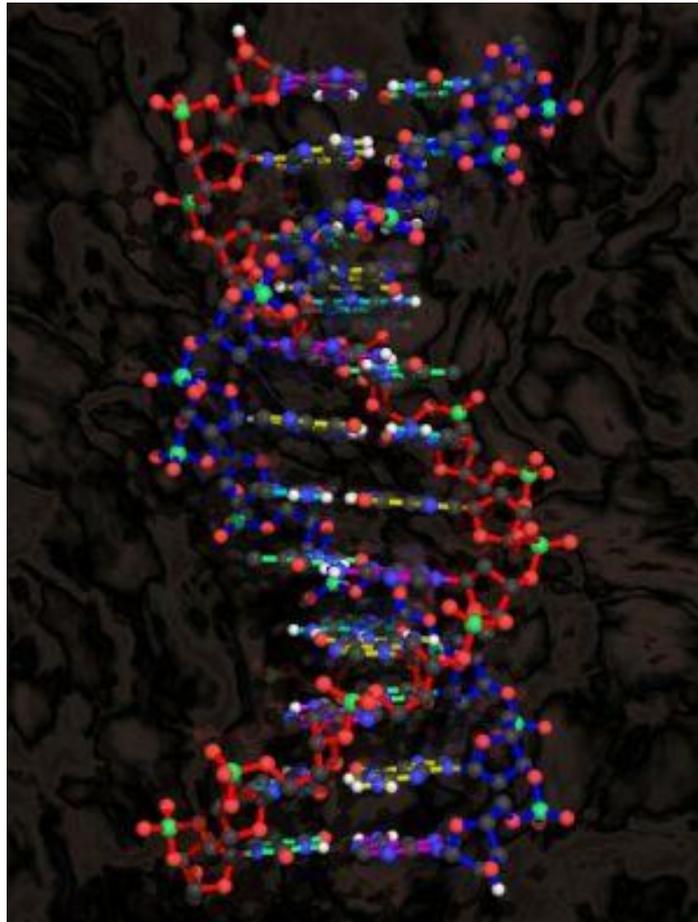
Клеточный

Органный

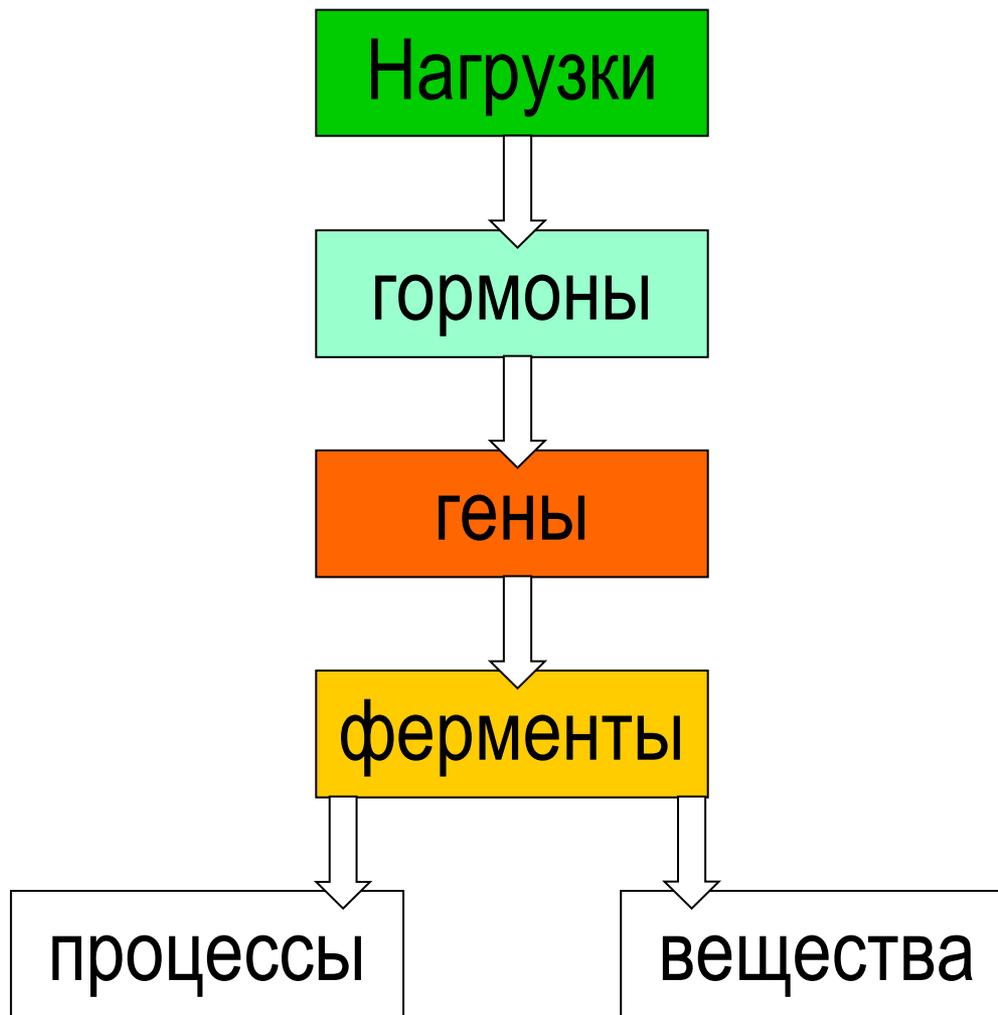
Замещение

Общеорганизменный

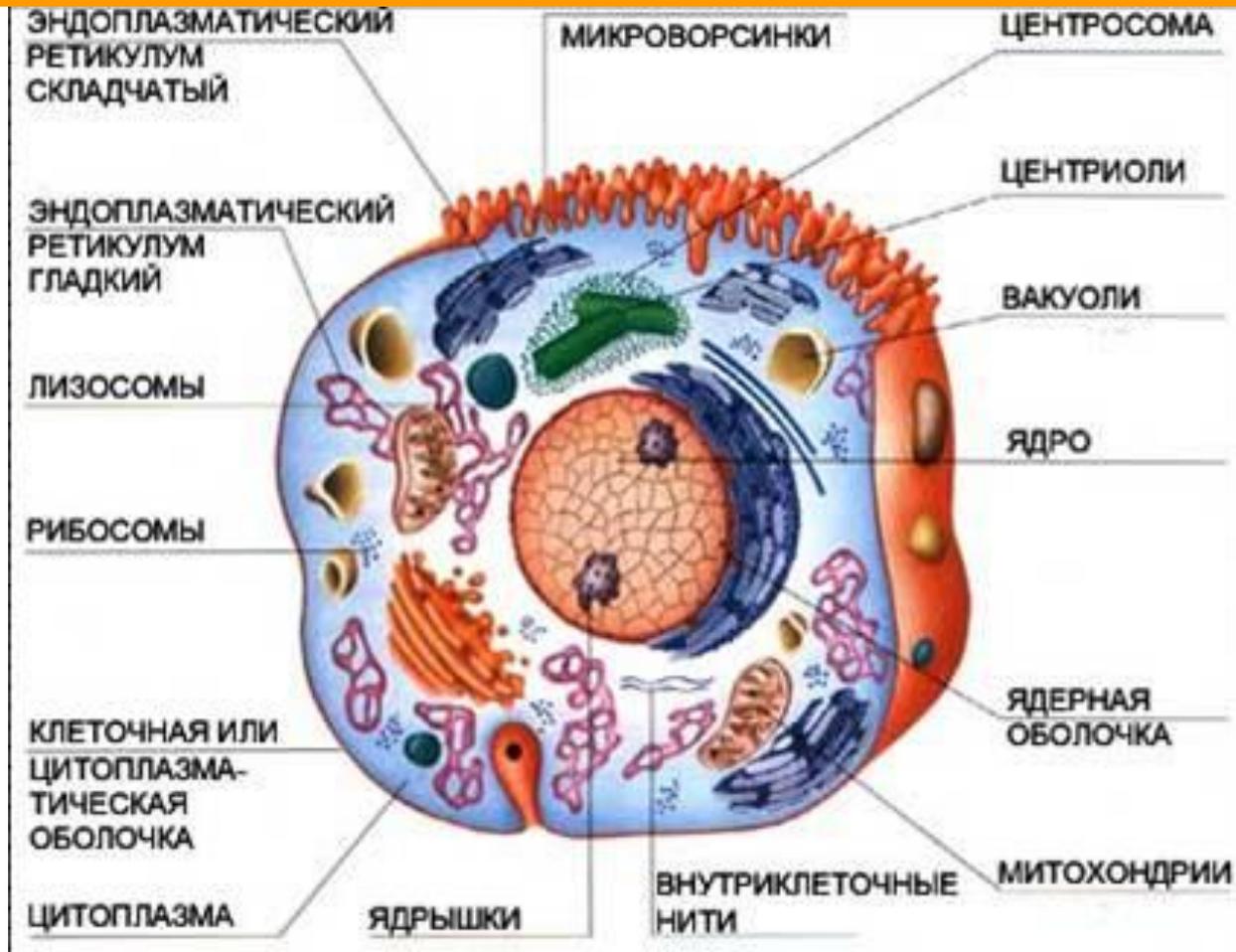
# ДНК (Дезоксирибонуклеиновая кислота)



# Схема жизнедеятельности или схема здоровья



# Клетка



# Генотоксические факторы

Термический

Радиационный

Химический

Эндогенный

# Генотоксические факторы

чем выше скорость тем  
меньше точность процессов

Ангина, скарлатина, корь, грипп, лихорадка

горячая еда

+ баня

горячие цеха

наш климат самый полезный

- жаркие страны

- Термический

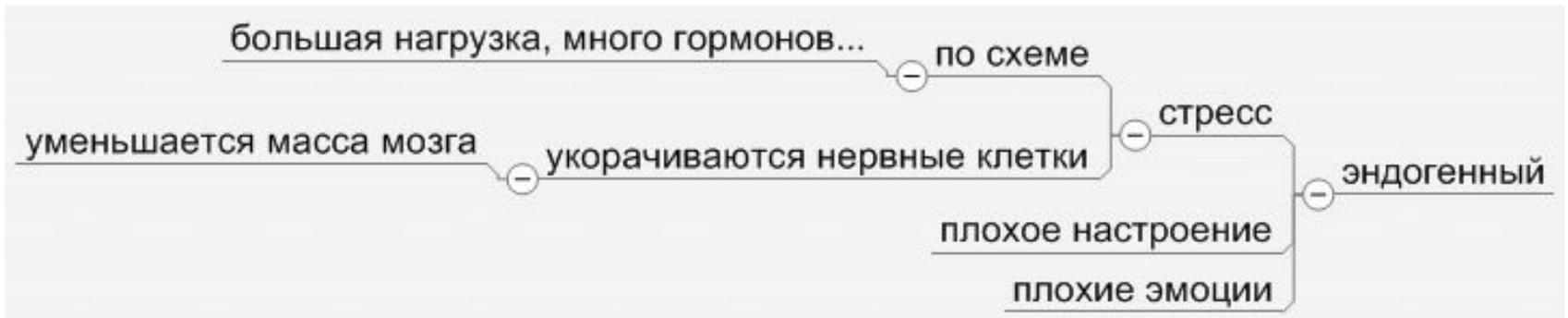
# Генотоксические факторы



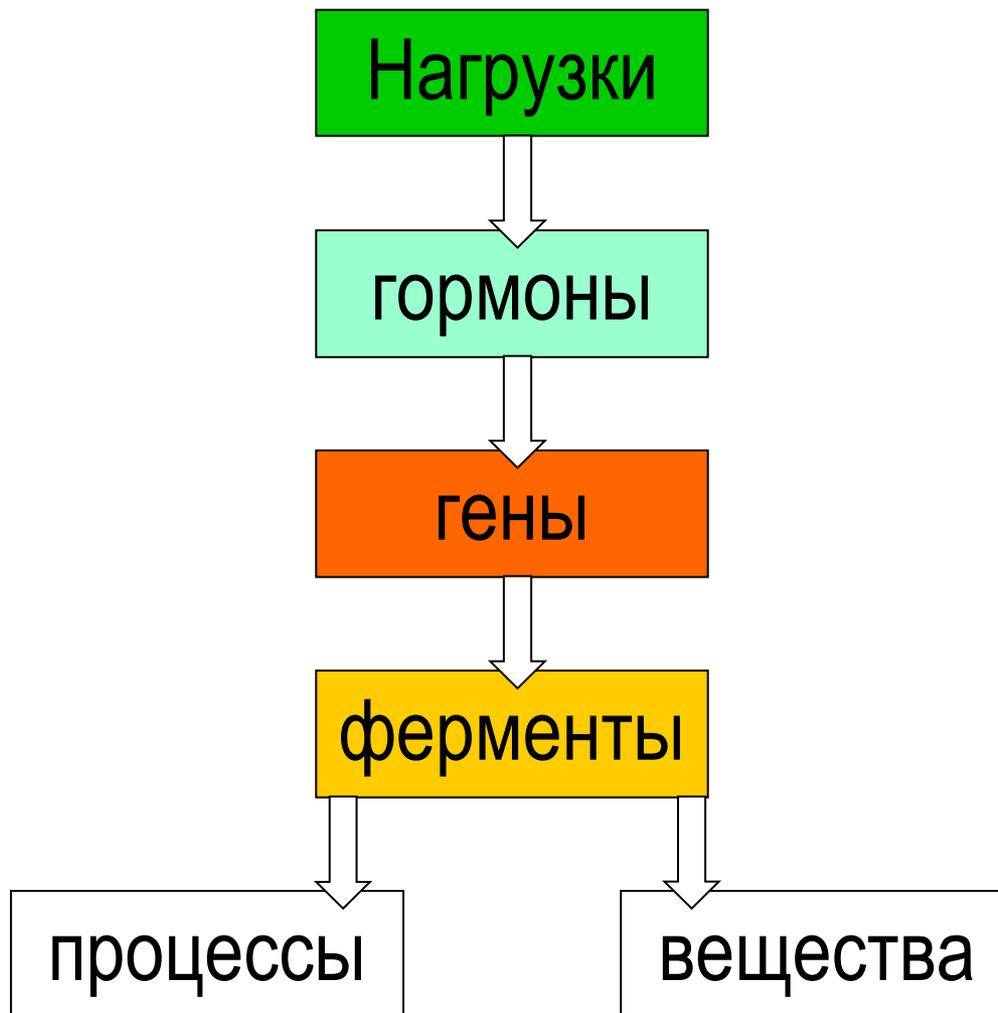
# Генотоксические факторы



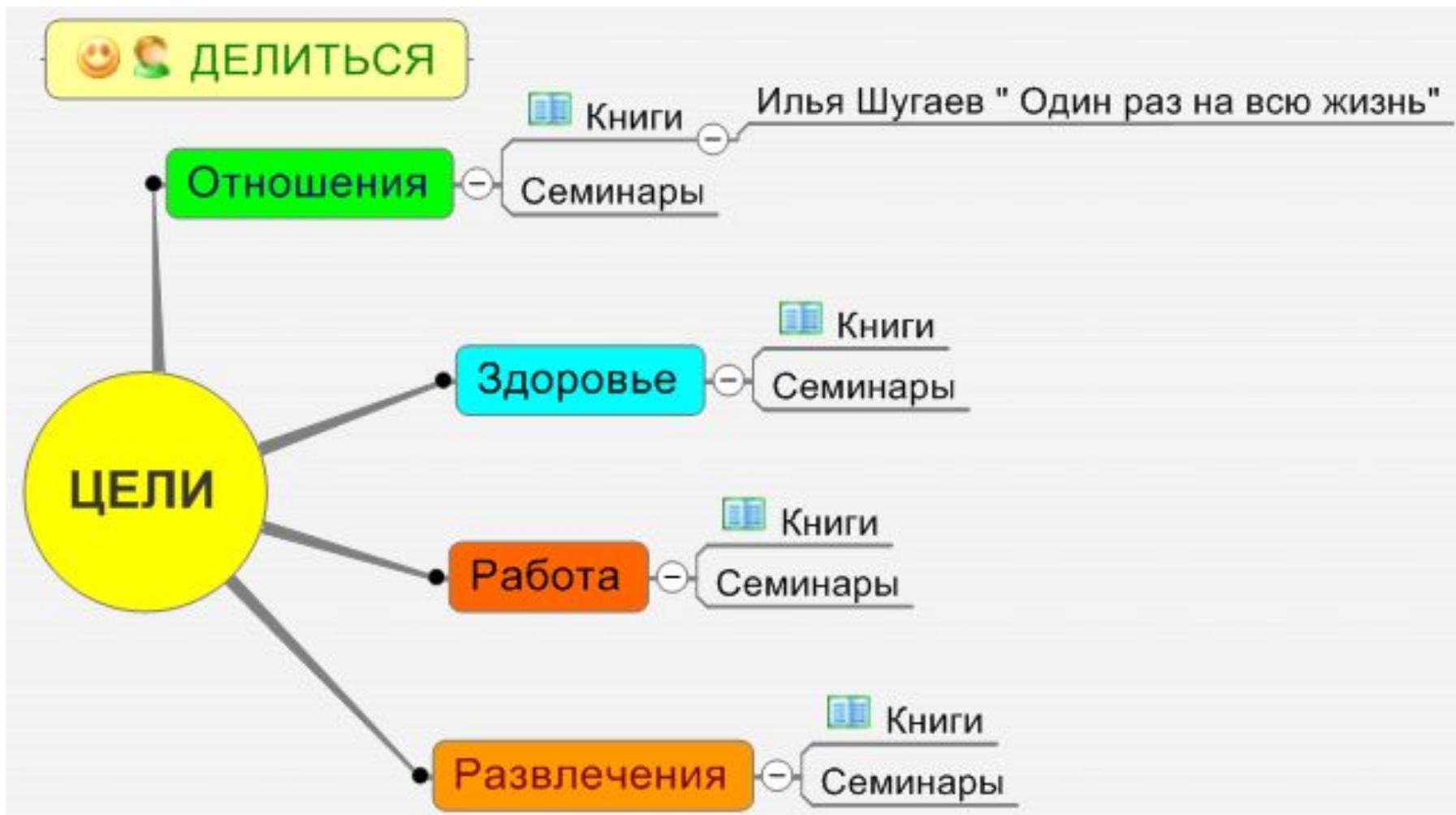
# Генотоксические факторы



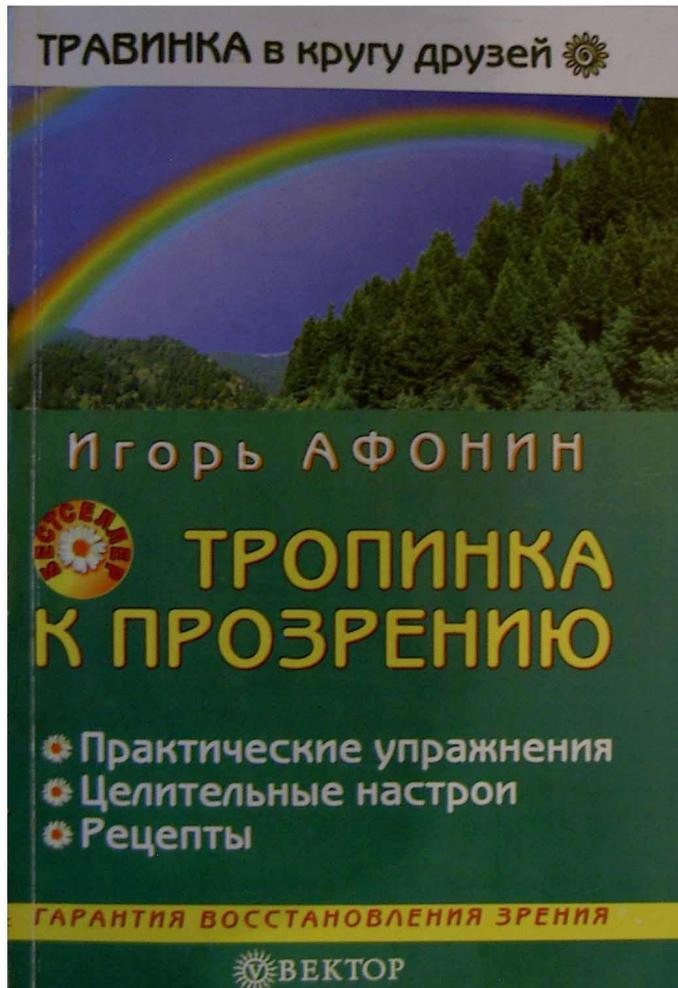
# Схема жизнедеятельности или схема здоровья



# MIND MANAGER



# Книга «Тропинка к прозрению»



Игорь Николаевич Афонин

# Видеолекция «Алкогольный террор против России»

## Алкогольный террор против России

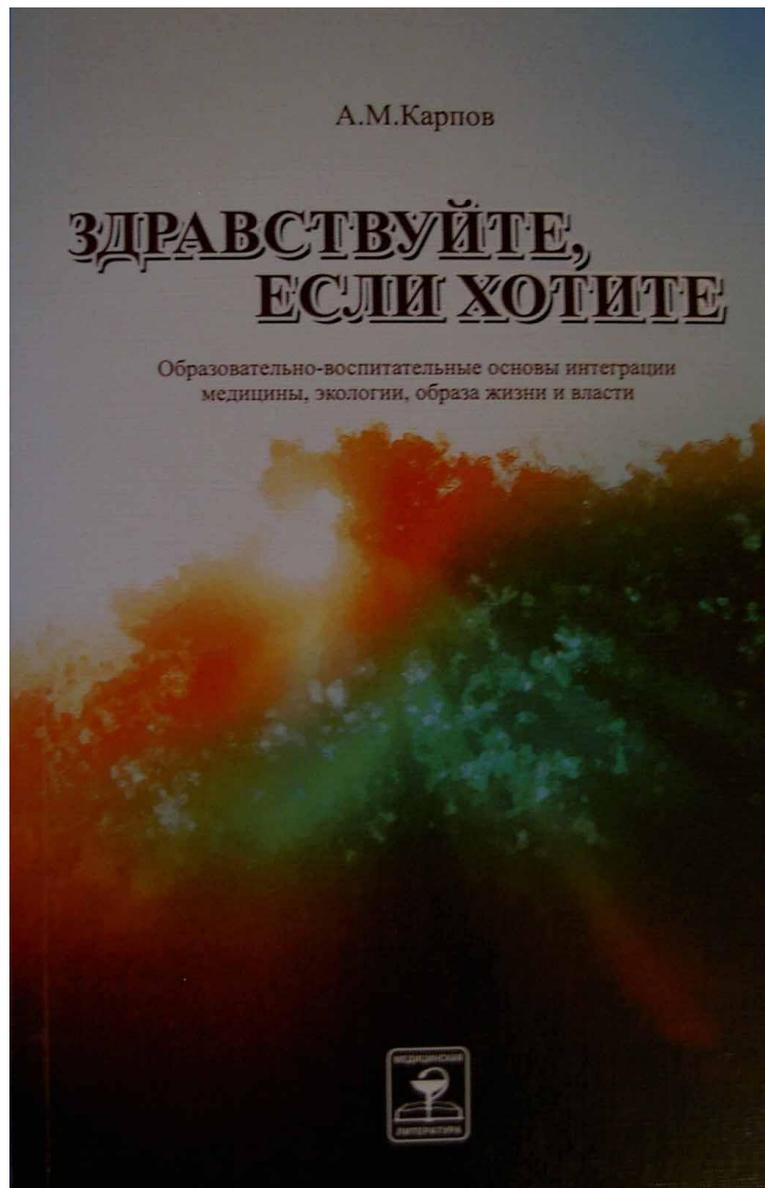


Лекция профессора В. Г. Жданова

Алкогольная проблема  
разрешима!

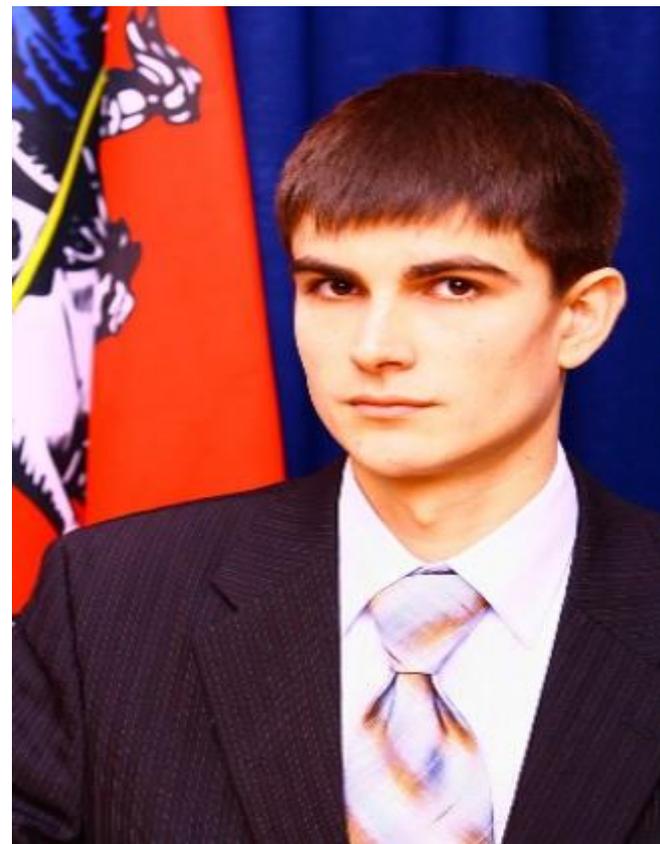
Проф. Владимир Григорьевич Жданов

## Книга Здравствуйте, если хотите.



Проф. Карпов Анатолий  
Михайлович

# Аудиокнига «Русский замысел - Самосовершенствование»



**Дмитрий Аркадьевич Любченко**

# **Благодарю!**

**Дмитрий Аркадьевич Любченко**

**[www.L-ko.ru](http://www.L-ko.ru)**