

# Научно-теоретическое обоснование метода обучения снижению веса (метода активной модификации доминант мышления) и подготовленного на его основе курса «Счастливая жизнь без лишнего веса»

В.И. Гринченко

Автор метода АМДМ и курса обучения избавлению от ожирения (лишнего веса), врач

Статья посвящена научно-теоретическому обоснованию метода обучения избавлению от ожирения (лишнего веса, лишнего жира), на основе которого разработан спецкурс «Счастливая жизнь без лишнего веса».

*Ключевые слова:* ожирение, лишний вес, лишний жир, метод активной модификации доминант мышления.

## Актуальность

В России и мире с каждым годом наблюдается увеличение числа лиц с избыточной массой тела и страдающих ожирением, что повышает заболеваемость, инвалидизацию и смертность населения и, как следствие, приводит к социальному отягощению общества, уменьшает трудовые ресурсы стран и усугубляет демографическую ситуацию в стране. В связи с этим необходимо изыскивать действенные пути решения указанной проблемы.

## Научная новизна

В практике оказания помощи лицам с лишней массой тела существует ряд признанных официальной медициной методов, среди которых психотерапевтические методы, использование диет, физических нагрузок, иглорефлексотерапия и т.д. Указанные консервативные методы лечения, к сожалению, неэффективны или малоэффективны. Наиболее результативно хирургическое лечение, но оно проводится только при жизненно опасном ожирении.

Мы предлагаем альтернативное понимание проблемы ожирения (лишнего веса, лишнего жира) и способ её решения в рамках курса обучения «Счастливая жизнь без лишнего веса», разработанного на основе метода активной модификации доминант мышления (АМДМ), т.е. особого донесения просветительской информации до сознания с достижением устойчивой доминанты на отказ от деструктивных форм поведения. Известно, лишний вес обусловлен преимущественно лишним жиром, поэтому в данной статье понятия «лишний вес» и «лишний жир» следует считать тождественными.

В настоящее время наиболее эффективными в избавлении от лишнего веса являются психологические методы. Однако, наш способ, по сравнению с ними имеет ряд значимых преимуществ:

- Достижение результата наступает в более короткий срок.
- Снижение лишнего веса происходит в научно-рекомендуемом режиме от 2 до 4 кг в месяц.
- Снижение веса происходит самостоятельно, без помощи врачей.
- Избавление доступно для большей части населения.
- Не требуется систематического контакта с преподавателями курса.
- Формируется своя диета, которая основана на доступной пище и современных знаниях о питании.
- По данному курсу нельзя не избавиться от лишнего веса при условии добросовестного выполнения его рекомендаций, так как метод АМДМ основан на единых для всех законах психофизиологии.

## Практическая значимость

Снижение веса по курсу «Счастливая жизнь без лишнего веса», разработанному на основе метода АМДМ позволяет как предупредить развитие ряда заболеваний, так и их устранить, т.е. укрепить здоровье естественным путём, а также восстановить социальную активность, повысить качество жизни, уменьшить заболеваемость и смертность особенно трудоспособного населения. В результате широкого использования курса обучения избавлению от ожирения, представляется возможным реально увеличить среднюю продолжительность жизни граждан.

## Описание метода АМДМ

В России медицина считает, *ожирение* – заболевание, которое характеризуется излишним накоплением жира в организме, приводящего к увеличению массы тела [1]. Но правильно ли это? Уместно заметить, специалисты Всемирной организации здравоохранения избыточный вес и ожирение рассматривают, как аномальные и излишние жировые отложения, которые могут нанести ущерб здоровью [2]. Но коль медицина считает, что ожирение — болезнь, то врачи используют различные методы лечения. По-другому, стоит отметить, медицина к нему не может относиться, ибо на медиков возложена функция оказания помощи страдающим людям.

Почему неэффективны или малоэффективны программы консервативного лечения? По нашим оценкам, причина заключается в ложном понимании проблемы ожирения. Медицина в понятие «ожирение» включает переедание, то есть превышение поступления в организм пищевых калорий больше надобности, собственно лишний жир и пагубные его последствия.

Мы считаем, переедание — это вредная привычка, то есть сложный рефлекторный акт, на который не могут подействовать какие либо медицинские средства.

В своём знаменитом труде «Рефлексы головного мозга» (1863) И.М. Сеченов распространил рефлекторный принцип на всю деятельность головного мозга и, тем самым, — на всю психическую деятельность человека. Он показал, что «*все акты сознательной и бессознательной жизни по способу своего происхождения суть рефлексы*» [3]. Он считал, что существуют врождённые и приобретённые рефлексы. Последние являются результатом обучения и могут изменяться под влиянием внешней среды. Рефлексы лежат в основе памяти и мышления. Мысль есть первые две трети психологического рефлекса. Он выделил в рефлексах три звена. Начальное — внешнее раздражение и превращение его органами чувств в процесс нервного возбуждения, передаваемого в мозг; среднее звено — центральные процессы в мозгу (процесс возбуждения и торможения и возникновения на этой основе психических состояний — ощущений, мыслей, чувств и т.д.); конечное звено — внешнее движение.

Известно, есть простые и сложные рефлексы. К *простым рефлексам* относят кратковременные реакции на определенные раздражения. *Сложные рефлексы* состоят из ряда координированных действий; они вызываются не одним фактором, а их комплексом (сочетанием). К сложным безусловным рефлексам относятся такие, которые имеют циклический характер и сопровождаются различными эмоциональными реакциями (К таким рефлексам часто относят инстинкты) [4]. И.П. Павлов экспериментально обосновал взгляд на рефлекс, как основной акт любой нервной деятельности. Он разделил все рефлексы, по механизму образования, на безусловные и условные [5].

На основании изложенного, в основе употребления пищи лежат врождённый рефлекс (по Сеченову) или безусловный (по Павлову) — инстинкт и приобретённые (по Сеченову) или условные (по Павлову) рефлексы, связанные с запахом и видом пищи, её рекламой, воспоминаниями о пище и т.д. Употребление пищи — это сложный рефлекторный акт.

Применительно к обсуждаемой проблеме следует помнить и о законе о нервно-психических процессах В.М.Бехтерева: *«Нервно-психические процессы предполагают действие раздражения на воспринимающую поверхность организма и возбуждение этим путём деятельности центров, сохранение следов этого возбуждения и сочетание этих следов со следами прошлых возбуждений того или иного центра и, как результат этого сочетания, соответствующую реакцию в виде движения или иной формы проявления деятельности организма. Первая часть этого процесса может быть названа процессом впечатления, вторая часть — процессом образования и сочетания следов, третья же часть может быть названа процессом внешнего отражения или развития внешней реакции»* [6, с.309].

Здесь следует привести следующее утверждение И.М.Сеченова: *«...между действительным впечатлением с его последствиями и воспоминанием об этом впечатлении, со стороны процесса, в сущности нет ни малейшей разницы. Это тот же самый психический рефлекс с одинаковым психическим содержанием, лишь с разностью в возбuditелях»* [7].

В связи с выше изложенным, на количество употребляемой пищи очень сильно влияют внешние раздражители, воздействующие на органы чувств — зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса, а также воспоминания о положительных пищевых эмоциях. Но приобретенные рефлексы (по Сеченову) формируются под влиянием обучения, а значит используя обучение можно сформировать иной рефлекс — употребление пищи без переедания, то есть в качестве и количестве соответствующем нуждам организма.

Рефлекс переедания завершается, известно, при наполненном желудке. Совершенно верно с точки зрения физиологии поступают те врачи, которые стараются поменять у пациентов отношение к пище, то есть ослабить воздействие пищевых раздражителей на органы чувств. Иногда это удаётся, но новое отношение к пище очень часто неустойчиво. К сожалению, врачи консервативного этапа лечения ожирения не оказывают влияние на объём желудка, что позволило бы завершать рефлекс при меньшем объёме съеденной пищи.

Что делать в свете изложенного для избавления от лишнего жира? Необходимо решить две задачи. Во-первых, нужно новое отношение к пище сделать устойчивым. Во-вторых, научить людей завершать рефлекс употребления пищи при меньшем её объёме.

Для решения первой задачи, в соответствии с учением А.А.Ухтомского о доминантах мышления и поведения, необходимо формирование устойчивой доминанты неприятия лишнего жира и в соответствии с учением П.К.Анохина о функциональных системах организма — доминирующей мотивации к избавлению от него. Под доминантой А.А.Ухтомский понимал господствующий очаг возбуждения, который, с одной стороны, накапливает импульсы, идущие в нервную систему, а с другой одновременно подавляет активность других центров, которые как бы отдают свою энергию господствующему центру, т.е. доминанте.[8] Под функциональными системами П.К.Анохина понимают такие саморегулирующиеся динамические организации, деятельность всех составных компонентов которых взаимодействует достижению полезных для организма в целом приспособительных результатов... [9] Одним из механизмов, «обеспечивающим» биологическую систему способностью принимать решение о необходимости достижения того или иного приспособительного результата, является афферентный синтез, представляющий собой сложный процесс обработки потока поступающей в центральную нервную систему из внешнего и внутреннего мира информации. Выделены четыре компонента афферентного синтеза: доминирующая мотивация; обстановочная афферентация; пусковая афферентация; память [10].

Как сформировать устойчивую доминанту неприятия лишнего жира и доминирующую мотивацию к нормализации веса? Здесь вновь следует обратиться к утвержде-

ниям И.М. Сеченова. Он считал, что вся нервная деятельность складывается из взаимодействия двух процессов — возбуждения и торможения. Помимо этого, обнаружил, что *«в случае абсолютной внезапности впечатления отражённое движение происходит лишь при посредстве нервного центра, соединяющего чувствующий нерв с двигательным. А при ожданности раздражения в явление вмешивается деятельность нового механизма, стремящегося подавить, задержать отражённое движение. В иных случаях этот механизм побеждает силу раздражения, тогда отражённого (невольного) движения нет. Иногда же, наоборот, раздражение одолевает препятствие — и невольное движение является»* [11, с.13]. Поэтому использование в курсе обучения «Счастливая жизнь без лишнего жира» приемов изложения просветительской информации от противного и воздействие на самолюбие — одно из самых чувствительных областей сознания (И.С. Тургенев мудро заметил: «Человек без самолюбия ничтожен. Самолюбие — архимедов рычаг, которым землю с места можно сдвинуть» [12]), что является составной частью метода АМДМ, позволяет сформировать «силу раздражения», которая «одолевает препятствие» и добиваться более высоких результатов в усвоении информации, нежели при традиционном обучении.

Здесь следует остановиться и на теории Г.А. Шичко социального программирования на вредные привычки. Суть её заключается в том, что *«поведение человека во многом определяется социальными стереотипами, которые закладываются в его сознании с детства. Мозг человека можно сравнить с компьютером, в который закладываются тысячи всевозможных программ, предписывающих как нам одеваться, как питаться... Со временем эти программы из сознания переходят в подсознание и руководят его поведением в автоматическом режиме... Можно ли эту программу убрать из сознания и подсознания с помощью лекарств, иглоукалывания, гипноза и других общепринятых средств воздействия? Разумеется, нет. Сознание можно изменить только с помощью слова...»* [13].

В ходе обучения по курсу «Счастливая жизнь без лишнего веса» информация излагается с точки зрения традиционного мышления и от противного. В результате этого сталкиваются три программы отношения к пище и проблеме ожирения. Первая — существующая. Вторая основана на современных научных знаниях и доступных продуктах питания и третья — явно деструктивная, усиливающая положения первой программы. Возникает конфликт программ.

Но организм, как известно, — самосовершенствующаяся система. Для достижения, по П.К.Анохину, полезного приспособительного результата невольно активизируется мышление. В результате воспринимается как своя та программа, которая обеспечивает или может обеспечить получение желаемого результата, то есть формируется оптимальный или выигрышный вариант мышления и поведения. Для решения второй задачи обучения избавлению от лишнего веса, людей, страдающих ожирением, нужно научить самостоятельно регулировать аппетит, то есть обходиться меньшим объёмом съеденной пищи без существенного психофизического дискомфорта. Одним из приёмов естественной регуляции аппетита является формирование привычки всегда, но особенно во время приема пищи, подтягивать переднюю брюшную стенку живота до уровня грудной клетки. Со временем не задействованные мышечные волокна, будут атрофироваться, а значит — стабильно уменьшаться размеры желудка.

Борьба с ожирением — это борьба с аппетитом, борьба с аппетитом — борьба за уменьшенный желудок. Указанные и другие задачи решаются в ходе процесса обучения избавлению от ожирения. Образовательная программа указанного профиля разработана и успешно реализуется на практике.

Понятно, процесс употребления пищи, помимо выше изложенного, тесно связан, напомним, как с инстинктом её употребления, так и с удовлетворением чувства голода и снижением аппетита, благодаря регулирующей функции гипоталамуса.

По сути, задачей врачей должно быть устранение последствий ожирения — нарушений обмена веществ, поражений опорно-двигательного аппарата, повышенного артериального давления и т.д. А устранение единственной причины ожирения — переедания как сложного рефлекторного акта — является компетенцией педагогов и психологов.

### Использованная литература:

1. Ожирение. Развитие, симптомы, причины и лечение ожирения. <http://medicina.dobro-est.com/ozhirenie-razvitie-simptomu-i-prichiny-i-lechenie-ozhireniya.html> (Дата обращения: 19.01.2017).
2. Информационный бюллетень ВОЗ, №311, Январь 2015 г.
3. Рефлекторная природа психической деятельности. <http://psyznaiyka.net/view-predmet.html?id=reflektornaya-priroda-psihicheskoi-deyatelnosti> (Дата обращения: 15.01.2017).
4. Медицинская энциклопедия. 2007–2017, [http://www.medical-enc.ru/2/bezuslovnje\\_reflex.shtml](http://www.medical-enc.ru/2/bezuslovnje_reflex.shtml) (Дата обращения: 12.01.2017).
5. Учение И.П. Павлова об условных и безусловных рефлексах. [http://studopedia.ru/18\\_26905\\_uchenie-i-p-pavlova-ob-uslovnih-i-bezuslovnih-refleksah.html](http://studopedia.ru/18_26905_uchenie-i-p-pavlova-ob-uslovnih-i-bezuslovnih-refleksah.html) (Дата обращения: 18.01.2017).
6. Бехтерев В.М. Мозг: структура, функция, патология, психика. Избранные труды / Под ред. акад. А.Г. Чучалина. — М., 1994. — Т.2. — 780 с.
7. Сеченов, Иван Михайлович. Рефлексы головного мозга / И.М. Сеченов. — Москва: АСТ, 2015. — 352 с.
8. А.А. Ухтомский — учение о доминанте. [http://studopedia.ru/6\\_5624\\_aahtomskiy--uchenie-o-dominante.html](http://studopedia.ru/6_5624_aahtomskiy--uchenie-o-dominante.html) (Дата обращения: 19.01.2017).
9. Теория функциональных систем П.К. Анохина. [http://studopedia.ru/15\\_51671\\_teoriya-funktsionalnih-sistem-p-k-anohina.html](http://studopedia.ru/15_51671_teoriya-funktsionalnih-sistem-p-k-anohina.html) (Дата обращения: 19.01.2017).
10. Основные положения теории функциональных систем ч. 4. <http://dargo.ru/publ/39-1-0-266> (Дата обращения: 21.01.2017).
11. Сеченов, Иван Михайлович Рефлексы головного мозга / И.М. Сеченов. — Москва: АСТ, 2015. — 352 с. [http://static.ozone.ru/multimedia/book\\_file/1012192717.pdf](http://static.ozone.ru/multimedia/book_file/1012192717.pdf) (Дата обращения: 20.01.2017).
12. Качества личности от А до Я — «Подсказки для жизни». Персональный сайт Ковалёва Петра Даниловича <http://podskazki.info/samolyubie/> (Дата обращения: 18.01.2017).
13. Геннадий Андреевич Шичко (коротко о нём и его методе) Трезвая Русь. [http://alkogolunet.ru/load/shichko\\_a\\_g/gennadij\\_andreevich\\_shichko\\_kоротко\\_o\\_njom\\_i\\_ego\\_metode/9-1-0-38](http://alkogolunet.ru/load/shichko_a_g/gennadij_andreevich_shichko_kоротко_o_njom_i_ego_metode/9-1-0-38) (Дата обращения: 20.01.2017).