

Недавно в Великобритании вышла книга о методе противоборства стрессу на основе использования его энергии. Автор Хасай Алиев, кандидат медицинских наук, психиатр, генеральный директор московского Центра защиты от стресса, представил разработанную им технологию саморегуляции – синхрометод «Ключ», помогающий ежедневно решать проблемы человека в современном мире.

Учёный охотно согласился побеседовать с корреспондентом «МГ», предупредив, что встреча может состояться лишь после шести вечера: он проводит очередной курс занятий повышения квалификации врачей, психологов и педагогов.

– Что означает ваше красивое имя – Хасай?

– Об этом я узнал от профессора Накамацу, который посетил наш центр. Это японский изобретатель, увлечённо занимающийся проблемами здоровья, творчества и долголетия, – у него более 3 тыс. зарегистрированных патентов. Одно из его устройств позволяет человеку, находящемуся в водной среде, полностью расслабиться, почувствовать себя птицей, «вспарить» мысленно над облаками. Это он изобрёл треугольное крыло для истребителя, первым предложил гибкий диск для компьютера, напиток для мозга, усиливающий его потенцию... Так вот, он поведал мне, что в переводе с японского имя Хасай означает «свет, идущий сверху». Согласитесь: обаявающее имя...

– Не скрою: было также приятно услышать добрый отзыв о моём методе от японского коллеги. Не сочтите за нескромность, но я горжусь тем, что есть метод, связанный с моим именем.

– Чем был продиктован выбор профессии?

– Меня рано стали занимать вопросы: как устроен человек, какими будут люди будущего?.. Благодаря маме – директору городской библиотеки, позднее кандидату наук по филологии, декану пединститута – я имел доступ к книгам из закрытого фонда – о гипнозе, психологии. Помню, меня увлёк Станислав Лем – медик по образованию, писатель, философ, футуролог, предвосхитивший создание искусственного интеллекта. Спустя годы, когда я побывал в Польше, вёл занятия по саморегуляции, мы познакомились с ним.

Я рос в дружной семье. Гордился орденом дедушки – Трудового Красного Знамени. Во время войны он работал на нефтеперерабатывающем заводе. Фашистская бомба повредила нефтяной бак. Несмотря на угрозу взрыва, дедушка сумел заварить его. Не от него ли мой характер?.. Он говорил бабушке, когда та звала нас помочь по хозяйству: «Оставь детям играть в детстве!» Отец воевал. После победы в исполкоме распределял квартиры. А семья ютилась в подвале. Такие тогда были люди...

И ещё эпизод из детства. Неудачный опыт с химреактивами. Пламя. Обгорелые руки. В благодарной памяти – умелая помощь, которую получил в поликлинике... Меня быстро вывели из шокового состояния.

Вспоминается и другой стресс, уже в юности: родители возража-

ли против моего желания взять в жёны любимую девушку. Я настоял на своём. А позднее придумал, как использовать высокое напряжение стресса для реализации собственных намерений.

– Давно ли вы «приобщились» к проблемам стресса?

– После окончания лечебно-профилактического факультета Дагестанского государственного медицинского института я работал врачом в Республиканской психиатрической больнице, за-

думаетесь: как эмоционально выжить, сохранить здоровье и творческий потенциал при этом?

– Проблемы психологической безопасности населения звучат всё острее. Расхожая фраза – снять стресс. Ныне этим стали заниматься многие. Но в основном речь идёт о центрах реабилитации после серьёзных стрессовых ЧП. Дело в том, что никто, по существу, не умеет контролировать острый стресс.

Хасай АЛИЕВ:

Энергию стресса – на «мирные» цели



ведовал кабинетом иглотерапии в поликлинике. Заинтересовался так называемыми таинственными явлениями человеческой психики. Ассистировал гипнотизёру, «переболел» феноменами «кожного зрения», телепатии, телекинеза... Повзрослев умом, отошёл от гипноза. Главным интересом стали проблемы саморегуляции человека, анализ мировых методов оздоровления и самосовершенствования. В итоге вышел на свой путь достижения гармонизации – состояния свободного сознания, той самой нирваны, ради которой йоги тренируются годами.

Пять лет я трудился научным сотрудником в Центре авиационной космической медицины Государственного научно-исследовательского испытательного института военной медицины Минобороны. Здесь же успешно защитил диссертацию по своей собственной разработке – «Экспериментальное научное обоснование метода антистрессовой подготовки «Ключ» для военнослужащих и других лиц опасных профессий». Моими руководителями были профессор Михаил Хоменко и Юрий Бубеев.

– Стресс называют болезнью века. Экстремальные воздействия нас поджидают едва ли не на каждом шагу. Невольно

Беспомощность порождает мифы: мол, не надо трогать человека в шоке – пусть успокоится, и тогда уже займёмся им... Это ошибка: мы ведь не знаем, чем всё может кончиться – последствия непрогнозируемы. Упредить беду – значит заниматься профилактикой стресса. Я как раз и стал первопроходцем, обратив внимание на антистрессовую подготовку. Мне удалось найти оригинальный метод саморегуляции, который я назвал «Ключ». Он был утверждён Минздравом в 1987 г., научным руководителем при этом был академик Г.Морозов, директор НИИ им.

В.П.Сербского.

...Мы все заложники нервно-мышечных зажимов. Напряжение – естественная стадия любого творческого процесса, оно растёт в экстремальных ситуациях, превращаясь в перенапряжение. При стрессе возникают условия неопределённости, а значит, и прогнозы негативного исхода ситуации. «Ключ» позволяет гасить стресс и, что важно, автоматически перенаправить энергию стресса на достижение собственных целей. В основе нашей подготовки – принцип формирования навыков саморегуляции в условиях, близких к реальным. Я учу, как за пять минут «новой физкультуры», используя регулярные дробные нагрузки, поддерживать хороший настрой целый день. Синхробиогастика предполагает пять упражнений по минуте в день...

Надёжность «Ключа» подтверждена патентом. Мне довелось готовить воинов, улетавших в горячие точки. Помогал восстанавливаться после острого стресса сотням людей – детям, их родителям в Беслане, дважды в Каспийске – после трагических событий здесь. Работал со спортсменами на Олимпийских играх в Китае, с испытателями Междуна-

родной космической программы «Марс 500».

Методика стрессоустойчивости учитывает базовые основы здоровья, личной эффективности каждого из нас. Здоровье детей. И растущее потребление лекарств. Аварийность на производстве, на транспорте. Спортивные достижения, наконец. Сколько примеров, когда отлично подготовленный спортсмен в последнюю секунду из-за стресса теряет золотую награду!.. Технология саморегуляции помогает сохранять ясность ума и уверенность в себе в ответственных ситуациях, включать дополнительные резервы для решения сложных проблем, быстро восстанавливать силы после умственных и физических нагрузок. Управлять энергией стресса...

– Насколько прочны полученные в ходе учёбы навыки?

– Это основная проблема любого обучения. Контролировать стресс обычно учат в условиях, помогающих расслабиться. Однако стресс случается в различных обстоятельствах. И тут выясняется: навыки не прочны. Поэтому в культуру нашей жизни не вошли йога, медитация. Их нет в школьных учебниках, в системе образования. Я же иду от обратного: готовясь к возможным экстремальным ситуациям, использую условия, близкие к реальным. Мы в центре создаём модели стресса и с помощью «Ключа» вырабатываем навыки его гашения.

– Страна гордилась когда-то своими династиями. А ныне многие – словно Иваны, не помнящие родства...

– Да, были династии шахтёров, сталеваров, строителей. Потупив очи, мы говорили о династиях в управленческом аппарате... Сегодня последних много – в бизнесе, в политике. А ведь так важно иметь трудовые династии, среди педагогов, врачей, психологов. Врач, выросший в семье медиков, наверняка, добрый человек.

У меня здесь, в центре, трудится своя династия, как раньше у сталеваров... Все занимаются методом «Ключ» – сын, дочка, внучка. Сын Алён – психолог. Вместе со мной ездил на подготовку военного персонала для подъёма атомхода «Курск»... Работа проходила в пяти городах. С сыном ездили в Кизляр,

переживший нашествие боевиков. Именно тогда я предложил записать в государственную программу подготовки спасателей пункт – обучение навыкам саморегуляции. Пришлось выводить из острого шока людей в Каспийске после взрыва дома пограничников, взрыва на майском параде... Мы работали командой – московские врачи, психологи. Помню, проводил реабилитационные мероприятия с аудиторией 400 человек с помощью метода «Ключ». Четыре часа... Сын был рядом. Сегодня он представитель московского Центра защиты от стресса в Дагестане. Его работа отмечена грамотой министра МВД России.

Профессию психолога выбрала и дочь Шейла. Только что поздравил с дипломом об окончании Московского психолого-педагогического университета внучку Грету... Они теперь мои коллеги.

Центр является негосударственным некоммерческим образовательным учреждением. Уже 15 лет обучаем специалистов Минобороны и МВД. Теперь вот начали заниматься с гражданской аудиторией – с врачами, психологами, педагогами, соцработниками.

– Как вы оцениваете сегодняшнюю ситуацию в обществе?

– Нам всем не хватает культуры психогигиены. Под призывы к здоровому образу жизни с телеэкрана сочится кровь. Детвора играет в киллеров и путан. Происходит девальвация корневых ценностей. Насаждаются дурной стресс. Но если человек не умеет управлять собой, им начинают управлять другие.

Меня тревожит: размываются понятия, что такое хорошо, а что плохо... Язык – это в первую очередь смысл. Выпускников медвузов не учат, как раньше, правильно разговаривать с больными...

Неладно со здоровьем подрастающего поколения. Последствие того, что слишком часто пренебрегаем естественными потребностями организма: если ребёнка мучает жажда, ему надо попить воды, если хочет писать, то он должен пописать. А мы требуем делать пробежки по утрам, вопреки желанию выспаться... Все дети недоспавшие. А эти эксперименты с переводом часов по стране!..

Врачу надо быть немного допущеннее, интересоваться ритмом жизни, режимом, которому следует больной. Здоровье – это целостность. Но на это у него нет времени: надо успеть заполнить бумажки.

Беседу вёл
Михаил ГЛУХОВСКИЙ,
корр. «МГ».

Фото Михаила ГЛУХОВСКОГО.

Полное или частичное воспроизведение или размножение каким-либо способом материалов, опубликованных в настоящем издании, допускается только с письменного разрешения редакции газеты.



Главный редактор А.ПОЛТОРАК.
Редакционная коллегия: Ю.БЛИЕВ, В.ЗАЙЦЕВА, В.КЛЫШНИКОВ, Т.КОЗЛОВ, Д.НАНЕИШВИЛИ, А.ПАПЫРИН, Г.ПАПЫРИНА, В.САДКОВСКИЙ (зам. главного редактора – ответственный секретарь), Ф.СМИРНОВ, А.ХИСАМОВ, К.ЩЕГЛОВ (первый зам. главного редактора).
Директор-издатель В.МАНЯКО.
Дежурный редактор номера – Т.КОЗЛОВ.

Материалы, помеченные значком , публикуются на правах рекламы. За достоверность рекламы ответственность несет рекламодатель.

Справки по тел. 8-495-608-86-95. Отдел информации – 8-495-608-76-76.
Рекламная служба – 8-495-608-88-64, 8-495-608-85-44, 8-495-608-69-80 (тел./факс).
Адрес редакции, издателя: Б. Сухаревская пл., 1/2, Москва 129090
E-mail: mggazeta@mgzt.ru (редакция); rekmedic@mgzt.ru (рекламная служба);
inform@mgzt.ru (отдел информации); mg.podpiska@mail.ru (отдел изданий и распространения). «МГ» в Интернете: www.mgzt.ru
ИНН 7702036547, КПП 770201001, р/счет 40702810738090106416, к/с 30101810400000000225, БИК 044525225
ОАО «Сбербанк России» г. Москва

Отпечатано в типографии
ОАО «Издательский дом
«Красная звезда»
Хорошевское шоссе, 38,
Москва 123007
Тел. (495) 941-28-62.

Тираж 37 515 экз.
Распространяется
по подписке в России
и других странах СНГ.
Заказ № 4108.

Региональная корсеть «МГ»: Благовещенск (4162) 516190; Брянск (4832) 646673; Кемерово (3842) 354140; Нижний Новгород (831) 4320850; Новосибирск (3832) 262534; Омск (3812) 763392; Самара (8469) 517581; С.-Петербург 89062293845; Смоленск 84812677286; Ставрополь 89288121625; Чита (3022) 263929; Уфа (3472) 289191; Киев (1038044) 4246075; Реховот, Хайфа (Израиль) (10972) 89492675, 48242105; Ханану (Германия) (1049) 618192124.

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации: ПИ № 77-7581 от 19 марта 2001 г. Учредитель: ЗАО «Медицинская газета».

Подписные индексы в Объединенном каталоге «Пресса России»: 50075 – помесечная, 32289 – полугодовая, 42797 – годовая.