

Что делать с тараканами в голове?

Мы не шутим. Или шутим?

Иногда простые до примитивности выражения таят в себе серьезный смысл. Вот и расхожая сентенция «у каждого свои тараканы в голове» заслуживает отдельного разговора. Схожие фразеологизмы существуют и в других языках: в Англии — «пчела в шляпе», в Германии — «иметь птицу в голове», в Испании — «у каждого своя тема». Объединяет их одинаковый смысловой оттенок: у каждого, мол, есть свои странности, и это нужно просто принять. В этом чувствуется некая предопределенность, непоправимость и даже безысходность... Но так ли это? Можно ли тараканов в голове выморить, вытравить, выдворить?



По сути к тараканам в голове (сокращенно — ТВГ) можно отнести любые личностные особенности человека, его убеждения, суеверия, предпочтения во всех сферах жизни, поведенческие стереотипы, привычные реакции, всякого рода придурки и чудачества, экзотические вкусы, необычные хобби, демонстративные проявления, имиджевые фишки... Однако самые подлые и коварные тараканы — это всякого рода психологические проблемы: личностные, семейные, социальные. Проблемы явные, скрытые, глубинные.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, НАСКОЛЬКО РАСКОРМЛЕНЫ ВАШИ ТАРАКАНЫ?

Если в минуты отдыха, пауз и тишины всплывают всякие грустные, тревожащие, тягостные, неотвязные мысли, если без причины портится настроение, появляются беспокойство и желание что-то срочно сделать: съесть или выпить, закуриль или побегать, кому-то позвонить, с кем-то поругаться, снова уткнуться в гаджет или включить музыку погромче — значит, в вашей голове обитает целое стадо тараканов, которых вы только приглушили, но не вытравили. А уж если вы часто произносите фразы: «Я ничего не могу с собой поделать», «Так уж я создана», «Таким я уродился», «Себя не переделаешь», — поздравляем: ТВГ вас почти победили...

ЧЕМ ОБЫЧНО ЛЮДИ ЗАГЛУШАЮТ СВОИХ ТАРАКАНОВ:

- работа, трудовоголизм;
- домашние хлопоты и заботы;
- социальные сети, телевизор, сериалы;

- любой звуковой фон: громкая музыка, постоянно работающий телевизор, аудиокниги и вообще уши, заткнутые наушниками;
- серьезные и даже эпохальные события, в том числе искусственно провоцируемые и затеваемые порой без особой нужды: стройка (перестройка, пристройка), ремонт, переезд, развод, переход на другую работу, смена профессии и рода занятий, еще одна учеба;
- болезни — действительные и мнимые, собственные или близких (особенно детей и престарелых родителей);
- вредные и опасные зависимости: переедание, алкоголь, наркотики и пр.;
- экстрим, азарт, опасные виды спорта или активного отдыха; игры спортивные, компьютерные, карточные и любые другие (и те, в которые мы играем сами, и те, которые смотрим на стадионах или по телевизору) — то есть адреналин независимо от его источника;
- сексуальная озабоченность;
- болезненная заикленность на своем внешнем виде; попытки похудеть или накачаться; сделать еще одну тату или пластику; обновить гардероб либо купить новую косметику;
- общественная деятельность, волонтерство, спасение бездомных котиков-собак;
- заикленность на политике, международных проблемах, судьбах мира, планеты, Вселенной;
- религиозный фанатизм;
- ну очень здоровый образ жизни, подсчет калорий, совсем здоровое питание — желателно с очень сложным меню и трудоемким процессом добывания и приготовления продуктов;

- критиканство, привычка раздражаться, всех обсуждать и ругать, на всех обижаться;
- и много-много другого — всякого и разного...

И стоит ли говорить о том, что чем старательнее вы заглушаете своих ТВГ, тем серьезнее их влияние на ваше душевное здоровье?

КАКИМИ БЫВАЮТ ТАРАКАНЫ В ГОЛОВЕ?

Но неужели ТВГ действительно живут в сознании или подсознании у каждого человека? Безусловно. Разница лишь в их породе и количестве: они могут быть вредными и весьма дружескими, мрачными и веселыми, неуправляемыми и легко поддающимися дрессировке.

Вредные ТВГ портят жизнь, разрушают личность, негативно влияют на психику и физическое здоровье, отношения с окружающими и даже на судьбу. Нейтральные — просто формируют вашу личность, а вот веселые — делают вас особенными и неповторимыми, придают вашему образу пикантную «сумасшедшинку», делают ваш образ более ярким и запоминающимся.

Конечно, прежде всего нас беспокоят вредные ТВГ. Для начала нужно их разыскать, вывести на свет из темных закоулков сознания и произвести полную перепись.

Это могут быть проблемы с волей и самоконтролем, сложности в общении и в отношениях, вредные зависимости и болезненные привязанности. Неумение себя любить, неуверенность в себе, комплексы, неприятие своего тела или, напротив, болезненно завышенная самооценка, синдром непризнанного гения. Пассивность, ощущение себя неудачником, отказ от лидерства и стремления к жизненному успеху. Привычка подавлять свои чувства, повышенная тревожность, страхи и фобии, депрессивные состояния, неумение расслабиться. Жизненные кризисы — ситуативные или возрастные. Трудности в общении и взаимоотношениях с окружающими. Семейные проблемы, отношения с родителями, детьми, мужем или женой. Синдром жертвы, привычка во всем искать негатив, любовь к страданиям и обидам, отсутствие конструктивного подхода к житейским неурядицам. Зависимость от мнения окружающих и стереотипов, навязанных социумом.

Это могут быть застарелые замшелые ТВГ из далекого прошлого: недостаток родительской любви, детские обиды, школьная травля, первая любовь, неудачный сексуальный опыт, некрасивые поступки.

А могут быть тараканы-фантомы из туманного будущего: страхи, тревоги, неуверенность в завтрашнем дне, тоска по тому, что уже никогда не случится.

Вредоносные ТВГ могут заполнить наш мозг настолько, что в нем не останется места для чего-то нового, веселого и светлого. Самые опасные и подлые — это тараканы-невидимки, то есть те психологические проблемы, в которых мы порой не отдаем себе отчет. Это могут быть загнанные в глубины подсознания детские травмы, тягостные воспоминания, подавленные влечения, непозволительные с точки зрения морали инстинкты и сексуальные влечения...

Гадких вредных тараканов следует гонять с помощью психологов, психоаналитиков, психиатров. Средней серьезности ТВГ можно держать под контролем путем самопознания, рефлексии и самоанализа, пытаться самостоятельно разобраться в себе и в истоках своих душевных проблем. Это сложный путь, который без помощи специалистов рискует превратиться в самокопание, при котором можно лишь раскормить своих ТВГ, но никак не разогнать их. Ведь в этом случае человек ищет в себе недостатки, закликивается на болезненных воспоминаниях, сожалеет о прошлом, мучается комплексом вины, занимается самобичеванием, самообвинением, самооправданием. У такого сомнительного занятия



А вот мелких и еще не слишком размножившихся и раскормленных ТВГ можно выжить с помощью их соплеменников другой породы — милых, веселых и полезных. Веселые тараканы весьма успешно занимают «экологическую нишу» своих зловредных соплеменников

никогда не бывает положительного результата. Стоит помнить, что самолечение может быть вредным для вашего здоровья, психического в том числе. Поэтому еще раз подчеркнем, что самый продуктивный путь — это помощь профессионалов (хотя бы на начальном этапе).

А вот мелких и еще не слишком размножившихся и раскормленных ТВГ можно выжить с помощью их соплеменников другой породы — милых, веселых и полезных. Веселые тараканы весьма успешно занимают «экологическую нишу» своих зловредных соплеменников.

КАК ПОДСЕЛИТЬ В ГОЛОВУ ВЕСЕЛЫХ ТАРАКАНОВ?

Не нагружайте окружающих своим сложным и запредельно богатым внутренним миром. Банальное выражение «будьте проще — и люди к вам потянутся» во многом справедливо. Если ваши внутренние проблемы слишком заметны окружающим, позвольте им измерить вашу бесконечно сложную и нестандартную личность простыми и понятными параметрами. Гораздо лучше быть милой чудачкой или прикольным чудиком, чем унылым типом, ушедшим в себя занудой либо загадочным буквой. Поэтому добавьте в коктейль ваших черт характера немного чудачества — милого, запоминающегося и безвредного:

- Берите с работы домой любимую игрушку «чтобы не скучала на выходных», о чем невзначай оповестите своих коллег.
- Вяжите бесполезные шарфики всех цветов радуги.
- Слушайте особую музыку, ходите по вечерам любоваться звездами.
- Нагружайте окружающих рассказами о проделках своего кота или собаки.
- Практикуйте всякого рода хобби: выращивайте цветы, вяжите, вышивайте, чините допотопный мотоцикл, работайте с деревом, занимайтесь гончарством...
- Разводите рыбок, крыс, улиток — чем экзотичнее существо, тем лучше.
- Занимайтесь собирательством. Объявите, что коллекционируете игрушечных осликов, котиков, слоников, лисичек, ежей или собираете какие-нибудь хорошенькие безделушки: шарики, коробочки, торбочки. Это также могут быть (мужской вариант): курительные трубки, игрушечные машинки, пивные банки или кружки, зажигалки, брелоки для ключей...
- «Привяжите» свой образ к чему-нибудь вкусенькому. Придумайте, что вы любите — колбасу, орешки, сыры, цитрусовые, особый чай, кофе или спиртное определенной марки. Желательно нечто из разряда не слишком дорогого: разрешите окружающим «попробовать» вас и дарить то, что вы «любите».
- Отдавайте предпочтение какому-нибудь нестандартному типу одежды.

- Заведите групу в соціальних сетях, примерьте на себе роль человека позитивного и веселого, общайтесь с теми людьми, на кого вам хотелось бы быть похожими.
- Ходите на какие-то легкие и даже легкомысленные сборища — пойте, танцуйте, моржуйте, обливайтесь водой, общайтесь на иностранном языке, меняйтесь фантиками...

Каждое из этих серьезных занятий, легких развлечений, а то и вовсе «милых придурей» потребует от вас некоторого времени, а разговоры и хлопоты, которые будут их сопровождать, это и есть те веселые тараканы, которых вы постоянно будете «подкармливать», общаясь с себе подобными: что-то обсуждая, что-то закупаая, чем-то обмениваясь, выискивая в интернете информацию для подпитки вашей и игровой тараканьей семейки... Самое главное — не относитесь к этому слишком серьезно, иначе все это превратится в еще один банальный способ заглушать топот вредных ТВГ. Веселые тараканы подселяются только к тем, кто обладает чувством юмора и умеет относиться к себе со здоровой самоиронией.

Если вы будете настойчивы и вам очень повезет, то веселые тараканы весьма скоро вытеснят грустных и гадких, а вы сами поверите в свой легкий веселый нрав и неизбежно станете всеобщим любимцем...

ШУТКИ ИЗ ИНТЕРНЕТА

- Если у вас едет крыша — значит пришла пора травить тараканов в голове.
- — Биологи доказали, что тараканы могут жить без головы!
— Могут. Но в голове им уютнее.
- — Почему ты в такой мороз без шапки?
— Пытаюсь тараканов в голове выморозить.
- Бывают такие решения, после принятия которых тараканы в голове аплодируют стоя!
- Тараканы в его голове доедали последние крохи разума.
- Если у девушки горят глаза, значит тараканы в ее голове что-то празднуют.
- — Является ли каша в голове пищей для ума?
— Нет, но это отличный корм для тараканов.
- — Мадам, не хотите ль кофе? — спросил он, глядя ей в глаза. Три таракана были против, пять — за.
- Если хорошо пошевелить мозгами, то все тараканы разбегутся.
- В гениальной голове и тараканы гениальные.
- Окружайте себя людьми с тараканами той же породы, что и у вас.
- Когда вы начинаете с кем-то встречаться, для начала постарайтесь, чтобы ваши тараканы подружились.
- Пока кормлю своих тараканов в голове, все нормально... Но стоит их только подпоить...
- У каждого свои тараканы в голове, просто кто-то их дрессирует, а кого-то — они.
- В пустой голове тараканы не живут.
- Объявление: Отдам в дар породистых тараканов с хорошей родословной. Мировые призы. Справка от психиатра прилагается. Самовывоз. Самовывоз.
- Бессонными ночами просыпается весь мой зоопарк: грызут черви сомнения, на душе скребут кошки, душит жаба, оживляются тараканы в голове...

Мария Кириленко



31 травня 2019 р. у Торгово-промисловій палаті України проходила Міжнародна медична канабіс конференція. На ній були присутні науковці, медична спільнота, державні службовці, представники громадських організацій, бізнесу тощо

ДОСТУПНІСТЬ ЛІКУВАННЯ: 100% ЖИТТЯ

Застосування канабісу у медичних цілях — ідея не нова. Відомо, що в Індії та Китаї ще 2500 років тому його використовували для лікування різних захворювань. Активно лікували канабісом і в середні віки. Вже у новий час лікар королеви Вікторії сер Рассел Рейнолдс призначив марихуану в 1823 році для лікування менструальної болі. Про її лікувальні властивості писав у 90-х рр. XIX ст. журнал The Lancet. Ще у 20-ті роки XX ст. американська фармакопея пропонувала канабіс для лікування понад 100 захворювань, а вже у 30-х роках широке використання його було припинено. Одним із факторів став прийнятий Конгресом США 3 серпня 1937 р. «Закону про податок на марихуану».

У сучасній Україні нема заборони на вживання наркотичних і психотропних засобів, у тому числі і канабіоїдів, у медичних цілях. Але існує заборона на виготовлення, розповсюдження, транспортування і продаж. Україна приєдналась до трьох основних конвенцій ООН, які регулюють обіг наркотичних (психотропних) засобів, — Єдиної конвенції про наркотичні засоби 1961 р., Конвенції про психотропні речовини 1971 р., Конвенції про боротьбу проти незаконного обігу наркотичних засобів і психотропних речовин 1988 р.

Головне завдання медицини — збереження життя людини, тому настав час декриміналізації вживання канабіоїдів. На жаль протягом довгого часу міжнародний контроль обмежував проведення широкомасштабних міжнародних багатоцентрових клінічних досліджень. Але зараз через лібералізацію законодавства у багатьох країнах були проведені контрольовані та інші клінічні дослідження, що дозволяють припустити — канабіноїди полегшують симптоми багатьох захворювань. У цих дослідженнях канабіноїди частіше використовувались як допоміжні методи лікування.

На сьогодні виникла необхідність розглянути можливість використання канабіоїдів в медичних і наукових цілях і в Україні. Особливо актуальним це є через зростання кількості пацієнтів, що потребують такого лікування. Мова йде про значну кількість постраждалих в зоні Операції об'єднаних сил.

На разі громадськість широко обговорює законопроект, який повинен надати можливість вітчизняним компаніям розробляти нові сучасні лікарські препарати для покриття потреб системи охорони здоров'я і забезпечити доступ до лікарських засобів пацієнтам, які потребують даної терапії. Прийняття законопроекту призведе до певних змін у Кримінальному кодексі та Кодексі про адміністративні порушення. На превеликий жаль, наукові дослідження і громадська думка — два потяги, що їдуть у різних напрямках. Тому важливу роль мають відігравати громадські організації та засоби масової інформації. Вони повинні доносити до суспільства думку про необхідність лібералізації законодавства у цьому питанні.



ЦСПР Київсько-Світлошинський центр соціально-реабілітаційної роботи населення
www.boiyarka.cspr.info