

**Михаил Хорс**

**МЕНТАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ ОТ А ДО Я  
Психологические приемы  
самопомощи**



Москва  
Издательство АСТ

# БЛАГОДАРНОСТИ

Моим родителям за то, что не сдавались в самые сложные времена. Они показали мне правильный пример, определили мое будущее и заложили основу моим успехам.

Моей сестре Елене и ее мужу Алексею Блохину за веру в мои проекты и поддержку.

Моей жене Елене за то, что терпеливо выносила трудности моего творчества в период написания этой книги. Спасибо тебе, дорогая, за то, что ты рядом.

Моим детям Ольге, Надежде, Вячеславу за понимание временного папкиного отсутствия в вашей жизни. Хорошие мои, все, что я делаю, — для вас!

Отдельной строкой благодарю моих клиентов, которые ставят передо мной трудные задачи, делая тем самым меня более сильным и опытным специалистом.

Благодарю моих сподвижников и соратников, которые в разное время подставляли плечо, делились энергией, временем и идеями: Дашу Сальникову, Сашу Александрова, Валерию Лисенкову,

## БЛАГОДАРНОСТИ

---

Елену Войцеховскую, Светлану Ворфоломееву,  
Анастасию Шорникову.

Благодарю моих учеников, выпускников  
ПСИ-интернатуры, которые используют в работе  
мои психологические инструменты, применяя их  
в новых клиентских кейсах.

Все вы в какой-то мере оказали влияние на  
меня, и это отразилось на страницах этой книги.

# ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Здоровье — такое простое слово. И, как многим другим знакомым, частым в обиходе словам, ему довольно трудно дать определение.

Устав Всемирной организации здравоохранения сообщает нам, что здоровье — это состояние полного физического, душевного (ментального) и социального благополучия.

Конечно же три этих сферы переплетены между собой и влияют друг на друга. В данной книге мы рассмотрим, как формируется и поддерживается ментальное здоровье, которое, несомненно, влияет как на физическое состояние человека, так и на его социальную жизнь. Одновременно мы увидим, как социум и физиология также оказывают влияние на ментальное состояние человека, его личность.

Как же ВОЗ определяет понятие ментального здоровья? Здесь мы видим следующее определение:

Ментальное здоровье — это состояние, при котором человек:

1. может реализовать свой собственный потенциал;
2. может противостоять обычным жизненным стрессам;
3. продуктивно и плодотворно работать;
4. вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Но давайте зададим следующие разумные вопросы специалистам ВОЗ:

- Как определить, какой у человека потенциал? Ведь чтобы понять, реализуется он или нет, важно измерить этот потенциал, чтобы было с чем сравнивать! Но очевидно, что никто не знает заранее, какой у кого уровень потенциала. Следовательно, этот критерий почти невозможно использовать для определения ментального здоровья человека.

- Как отличить обычные жизненные стрессы от необычных? Ведь чтобы понять, что человек не может противостоять обычным жизненным стрессам, необходимо отделить одно от другого! У разных людей разная жизнь. И то, что для жителя, например, Западной Африки является стрессом обычным, будет очень даже необычным для жителя России или Европы. Да и в границах единой культурной европейской группы люди живут очень по-разному. «У кого-то щи пустые, а у ко-

го-то жемчуг мелкий» — известная поговорка. Следовательно, довольно трудно и этот критерий использовать для оценки ментального здоровья конкретного человека.

- Кто определяет уровень продуктивности и плодотворности работы каждого человека, оценка которого позволяет сделать вывод, что конкретный человек не продуктивен и не плодотворен? Согласитесь, уровень трудовой результативности человека — это всего лишь ожидание, которое ставит перед человеком его начальство. А это очень субъективно! Находятся и такие руководители, которых не устраивает любая эффективность труда их подчиненных. В этом случае хочется воскликнуть: «А судьи кто?»

- Что является вкладом человека в жизнь его сообщества и как этот вклад рассчитать? В данном случае хочется привести пример из относительно недалекого прошлого нашей страны, когда некоторые работники творческого труда, такие как писатели, поэты и художники, обесценивались и назывались бездельниками, трутнями, нахлебниками и пр. просто потому, что произведения их труда не укладывались в требования текущей идеологии. Да и в сегодняшнем, казалось бы, свободном и многогранном мире вполне можно представить себе ситуацию, когда общество отвергает тот или иной результат труда человека по опреде-

ленным причинам. Как в данном случае оценить, вносит ли человек вклад в жизнь сообщества или нет, т. е. является ли он ментально здоровым, исходя из определения ВОЗ?

- Ну и последний вопрос: как определить, из каких конкретно людей состоит сообщество конкретного человека? Ведь семья — это тоже сообщество. А мы знаем, что родители зачастую оценивают своих детей очень необъективно, переоценивая их вклад в жизнь семейного сообщества. И, наоборот, сообществом человека может являться некая группа в социальных сетях, в которой он состоит, члены которой ни разу не слышали о достижениях данного человека и не ощущают его вклада в свою жизнь...

Согласитесь, без четких ответов на эти вопросы вышеприведенное определение ментального здоровья теряет смысл... Но мы все равно будем ориентироваться на эти характеристики, это позволит провести границу, отделяющую здорового ментально человека от нездорового, наблюдая за динамикой жизни человека в рамках вышеописанных параметров.

Здоровье можно было бы определить как отсутствие болезней. При этом назвав болезнь отклонением от статистической нормы. И если в вопросе физического здоровья в большинстве случаев можно довольно точно выявить нали-

•.....

чие или отсутствие отклонений от некоей здоровой нормы, то понятие психической нормы до сих пор является во многом неопределенным. Да и в случае с физиологической нормой тоже много вопросов. Ведь и статистическая норма тоже может меняться. Взять хотя бы пример с представлениями медиков о норме содержания глюкозы в крови человека. Еще 30-50 лет они были значительно ниже!

А уж по каким критериям можно определить ментальную = духовную = психическую норму — вообще не очень понятно!

В научной литературе довольно часто под психической нормой понимают отсутствие психопатологий, т. е. поведения, мешающего обществу или самому человеку (см. список литературы, пункт 1). Но и в этом понимании слишком много пространства для маневра, согласитесь. Каждый из нас периодически мешает своей деятельностью окружающим, и, наоборот, окружающие довольно часто мешают нам... значит ли это, что наше или их поведение ненормально и является признаком ментального НЕздоровья?

После постановки всех этих вопросов становится очевидно, что писать книгу о ментальном здоровье дело неблагодарное. Ибо спорное...

После долгих часов раздумий и изучения литературы я принял решение, что в данной книге за



границу, пролегающую между ментальным здоровьем и нездоровьем, правильнее всего будет принимать критерий, который достаточно широко используется в судебной психиатрии.

Признаком отклонения от ментального здоровья мы с вами будем считать действия человека, несущие непосредственную угрозу для жизни самого человека или его окружения. Определение сложно назвать идеальным, но оно дает некую точку отсчета, с которой мы можем работать.

В данной книге будут перечислены конкретные факторы, приводящие к укреплению или, наоборот, к разрушению вашего ментального здоровья. А именно те действия, психические состояния и мысли, которые ведут к защите и укреплению жизни человека или к ее разрушению.

Существует одна известная медицинская шутка, в которой говорится о том, что полностью здоровых людей не существуют, есть только недообследованные. Поэтому, конечно же, мы не ставим своей задачей открыть способ достижения ПОЛНОГО ментального здоровья. Думаю, что в современном мире это практически невозможно. Однако двигаться к этому состоянию возможно для каждого читателя. Важна не точка, в которой вы находитесь на данный момент, а направление движения. Необходимые для это-

го движения ключи и инструменты вы сможете получить в этой книге.

Кстати, критически относясь к данной книге, могу сказать, что многие из предложенных способов соблюдения ментального здоровья известны и описаны в других изданиях и другими авторами. Многое из того, что я вам расскажу, будет не ново для вас.

Ни для кого не секрет, что способно влиять на уровень ментального (и даже физического) здоровья. Но, но, но... Чаще всего люди продолжают разрушать свой организм и свою ментальную сферу, подавляющее большинство людей не пользуются имеющимися знаниями!

Исходя из этого, главной ценностью этой книги является ответ на вопрос: почему большинство людей продолжают вести себя разрушительно по отношению к собственной психике, да и вообще жизни, прекрасно осознавая, что это поведение разрушительно?!

Ответ вы получите в заключении.

Но БОЛЬШАЯ просьба, дорогой читатель, запаситесь терпением и идите к ответу на этот вопрос последовательно. Прочитайте эту книгу именно в том порядке, в котором для вас ее написал практикующий клинический психолог со стажем профессиональной деятельности с 2006 года, т. е. ваш покорный слуга!

За время моей практики я понял, что самые прекрасные решения и самые яркие открытия идут на пользу, только если они появляются вовремя. Есть прекрасная китайская пословица на этот счет. Звучит она так: «Учитель появляется тогда, когда ученик готов». Смысл этой пословицы не в волшебстве, которое приводит учителя только в нужный момент, а в том, что учителей вокруг пруд пруди, и говорят они очень важные и нужные вещи. Но ученик не услышит эту информацию, пока не будет готов ее получить и осознать. А когда появится готовность, первый встретившийся на жизненном пути носитель информации и становится учителем:)

Я написал книгу для вас с использованием тех технологий и психологических инструментов, которые использую в своей практике. И один из моих подходов заключается в последовательном подведении клиента к изменениям. Поэтому еще раз попрошу вас приступить к заключению только после того, как прочитаете все остальные разделы книги! Именно в этот момент у вас будет сформирована готовность к переменам.

Знаете, дорогие читатели, в последнее время лично я очень радуюсь, если в купленной мною книге о психологии я вычитаю хотя бы одну новую для себя мысль или получу возможность заинтересоваться каким-то новым объектом. Поэ-

тому я постарался составить книгу так, чтобы вы могли найти что-то новое для себя в каждом разделе. Даже если эти новые мысли покажутся вам спорными, я буду искренне рад поспорить с вами на моих страницах в социальных сетях.