

— социально-психологические — высокий уровень коллективной и массовой тревоги, разрыхленность поддерживающих связей с семьей и другими позитивно-значимыми группами;

— психологические — незрелость личностной идентификации, слабость или недостаточность способности к внутреннему диалогу, низкая переносимость психологических стрессов и ограниченность совладающего поведения;

— биологические — природа и «агрессивность» психоактивного вещества, индивидуальная толерантность, нарушение процессов детоксикации в организме, изменяющие системы мотиваций и контроля над течением заболевания.

#### **Выводы**

Аддиктивное поведение остается быть и проблемой XXI в. Попадая в зависимость, подростки и взрослые теряют интерес к реальной жизни, не обращают внимания на происходящее вокруг, истощают свой организм и нарушают его функции в целом. Все это неизбежно будет иметь негативные последствия не только для отдельной личности, но и для общества в целом.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Мехтиханова, Н. Н. Психология зависимого поведения: учеб. пособие / Н. Н. Мехтиханова. — Ярославль: ЯрГУ, 2005. — 122 с.
2. Левин, М. И. Теории аддиктивного поведения / М. И. Левин, А. Фенько // Финансы и бизнес. — 2008. — № 3. — С. 10–22.
3. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. — Воронеж: НПО МОДЕК, 2003. — 240 с.

**УДК 233-852.5Й**

### **ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ: ВОЛЯ И СИЛА ДУХА**

*Зеленская А. В., Гертман В. Д.*

**Научный руководитель: к.ф.н., доцент С. Н. Бордак**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

У всех случаются моменты в жизни, где необходимо проявить силу воли. У кого-то она хорошо развита, а другие страдают от её недостатка. Волевые люди, как правило, имеют больший шанс в достижении поставленной цели. Слабовольные личности очень редко становятся успешными и, в некотором роде, счастливыми. По жизни они всегда подчиняются другим и полностью зависят от судьбы.

#### **Цель**

Рассмотреть взаимосвязь между силой духа, силой воли и философией йоги.

#### **Материал и методы исследования**

Теоретический анализ, обобщение, интерпретация литературных источников по теме исследования.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Развитую силу воли имеют люди, в основном, жизнестойкие и энергичные. Ею может обладать даже человек со слаборазвитым телосложением, так как воля зависит от уровня жизненных ценностей и мотивации. Она выражается в целеустремленности, упорстве и борьбе за свое мнение. Энергия и сознание, в равной степени, формируют волю личности.

Жизненная сила, циркулирующая по энергетическим центрам, связана с особым ритмом движения и покоя. В течение суток она проходит пять различных стадий: от предельно активной до пассивной и наоборот. В этом проявляются законы циркуляции энергии первоэлементов (махабхут), этому подчинены органы чувств, наши жизненные центры, на этих принципах работают внутренние органы организма. Воля напрямую связана с энергетикой человека [1].

В жизни каждого наблюдались различные проявления силы воли: мотивация и самоконтроль, стремление улучшить и исправить что-то в своей жизни или с точностью наоборот, быть пассивным, безвольным, положиться на судьбу и не пытаться что-то исправить. В реальности существует три энергетические силы (гуны): динамичная сила (раджас), статичная сила (тамас) и сила равновесия или ритма (саттва). Воля находится под воздействием этих сил. Раджастичная воля проявляется как процесс трансформации, преобразования или активного изменения личных качеств, объектов мира или явлений, тамасичная воля проявляется как процесс торможения в индивидуальном плане человека в виде схватывания, удержания, блокировки, жадности, лени, пассивности. Воля, пронизанная гармоничной и светоносной энергией (саттвой), будет приводить сознание к ясности и правильному выбору, даст четкое понимание происходящего и свободу от крайностей напряжения и покоя [2].

В практике йоги невозможно развиваться без воли, потому что нужно постоянно поддерживать достигнутые результаты и всегда самосовершенствоваться. Но высшее искусство — умение распознать тот момент практики, когда необходимо «отпустить» индивидуальную волю, отдавая себя воле Духовного Сознания.

Любые физические нагрузки способствуют развитию и закалке характера, увеличивают выносливость не только организма, но и духовной устойчивости в том числе. Чем выше жизненные показатели человека, тем больше может развиться его сила воли. Развивая тело, мы развиваем волю. Существует обратный принцип — человек «железной воли» может избавиться от тяжелой болезни или спастись в ситуациях на грани жизни и смерти благодаря сильному стремлению выжить, его мотивации и надежде.

Волю также можно развить таким методом, как отрешенность от физического тела: то есть увеличивать переносимость чувства боли, например, хождением по раскаленным углям. Те, кто разворачиваются на полпути от поставленной перед собой целью, показывают отсутствие волевых способностей и свою слабохарактерность. Иногда человека, способного выдержать большие нагрузки, охватывают новые впечатления и различного рода эмоции. Это показывает недостаток контроля над чувствами, которые следует подчинить разуму с помощью воли, когда это необходимо. Чувства должны быть уравновешены умом, тогда они будут адекватным посредником между внешним миром и сознанием.

Сила воли зависит от способности сознания противостоять различным факторам, действующим на него. Развитию воли способствуют любые действия, связанные с концентрацией.

Фундаментом волевых способностей являются стабильность и сосредоточенность. Импульсивные люди, или те, кто подвержен рассеянности, зачастую страдают от отсутствия или недостатка воли и не могут достигнуть высоких целей. Такими людьми достаточно легко манипулировать, выводить из состояния равновесия [3].

### **Выводы**

Мудрецы йоги приводят в пример такой афоризм: «Сильный зверь разрывает путы и выбирается на свободу, а слабый — запутывается и гибнет». Воля так же, как и все в этом мире, имеет две стороны: положительную и отрицательную. Положительными свойствами обладают такие качества, как выносливость, терпение, настойчивость, со-

средоточенность, постоянство, целеустремленность, жизнестойкость и стремление к жизни. Отрицательные стороны: упрямство, невозможность расслабиться, неестественность в поведении, недостаток душевных качеств, жестокость или даже насилие, приглушение эмоций, агрессивность, нетерпимость, развитие эгоизма.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Сабинин, А.* Йога и воля человека / А. Сабинин. — Крымская Ассоциация Йоги, 2010.
2. *Шохин, В. К.* Сутры философии санкхьи: Таттва-самаса Крама-дипика, Санкхья-сутры Санкхья-сутра-вритти / В. К. Шохин. — Научно-издательский центр «ЛАДОМИР», «Янус-К», 1997. — 364 с.
3. *Вивекананда, С.* Философия йоги / С. Вивекананда. — М.: Эксмо, 1992.

УДК 61(540)

### **АЮРВЕДА — НЕТРАДИЦИОННАЯ ИНДИЙСКАЯ МЕДИЦИНА**

*Казмирова Я. В., Денисенко Л. В.*

**Научный руководитель: старший преподаватель А. Н. Коленда**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### ***Введение***

В нашей статье рассматривается индийское медицинское учение Аюрведа, возникшее 3000 лет назад как результат слияния культур ариев и дравидов. Знания древних народов основывались на опыте небольшой группы людей, которые называли себя вайдьями. Уединенно проживая в лесах и горах, они занимались целительством, передавая тайные знания последующим поколениям. Вайдьи утверждали, что человек — маленькая частица Вселенной, отражающая сущность всего мироздания. Все виды энергий космоса, пять первоэлементов, все стихии и даже самые высшие силы, включая Бога, присутствуют в человеке. Именно в этом проявляется связь всего земного с космосом. Понимая зависимость жителей Земли от лунных циклов, смены времен года, вайдьи знали, что каждый орган человека имеет свой аналог в растениях и животных [1].

Несмотря на гибель арийской цивилизации, Аюрведа успела широко распространиться на Востоке, постепенно завоевав доверие медиков всего мира. Самый известный канон древнего учения называется Дханвантари-самосита, по имени его создателя Вайдьи Дханвантари. Согласно преданию, этот человек спустился на Землю для того, чтобы систематизировать и утвердить знания, накопленные предками за многие тысячелетия. Впоследствии школы Дханвантари образовали 8 направлений медицины, ставшие источниками врачебной практики сначала в Персии, затем в Китае, на Тибете, в арабских странах. Европейские медики признали Аюрведу в период раннего Средневековья [2].

#### ***Цель***

Рассмотреть влияние аюрведических знаний на становление медицины.

#### ***Материал и методы исследования***

Для исследования данной темы использовался анализ литературных данных.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение***

Аюрведа является частью канонического знания и древней медициной ариев. В настоящее время не известно каких-то более древних систем, чем Аюрведа. Она старше китайской и намного старше нашей западной медицины. Общепризнанно, что теория кровообращения была открыта Уильямом Гарвеем в XVII в. Но задолго до этого, в XX в. до нашей эры Чарака разработал комплексную концепцию кровообращения. Кроме этого считается, что основоположником оспопрививания является английский врач Эд-