

Тема первая

Гомеостаз

Введение

В своей концепции я сознательно расширяю понятие гомеостаза и рассматриваю его как универсальный принцип поддержания динамического равновесия любой сложной системы — будь то клетка, организм, психика, социальная группа или экосистема. Таким образом, я не провожу принципиального различия между процессами психическими и физиологическими, рассматривая их как разные уровни проявления единого гомеостатического механизма.

Определение

Способность организма
восстанавливать и поддерживать
внутреннее равновесие, несмотря
на действие внешней среды,
называется гомеостаз

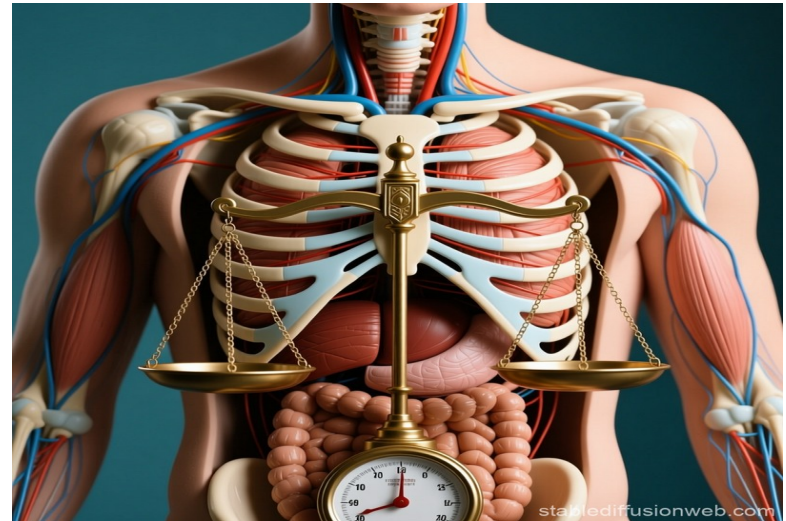


Схема гомеостаза



Физиологический гомеостаз

Рассмотрим примеры гомеостаза связанные с физиологией человека

Пример поддержания постоянной температуры тела



Тепло одетый человек выходит на улицу, где жарко. Температура его тела повышается. Чтобы поддерживать температуру постоянной 36.6°C , организм выделяет пот, охлаждая человека. Организм борется со средой, стремясь к равновесию. (Гомеостаз поддерживает температуру тела)

Пример поддержания постоянной температуры тела



Пример поддержания постоянной температуры тела

Гомеостаз имеет свои пределы. Например, если при выходе на улицу в жаркую погоду в тёплой одежде её не снять, может наступить тепловой удар. Организм не сможет достаточно охладить тело. Если же и после этого не принять мер (например, не переместиться в прохладу и не снять одежду), а наоборот, надеть второй слой, это может привести к летальному исходу.

Пример восстановления объема циркулирующей крови

Представьте, что человек слетает с велосипеда на скорости и вместо царапины получает глубокую рваную рану на ноге. Кровь не хлещет фонтаном, но течёт сильно и пугающе быстро.

Пока кровь течёт из глубокой раны, организм борется, а не восстанавливается. Он сужает сосуды в коже и мышцах и заставляет сердце биться чаще, чтобы направить оставшуюся кровь к мозгу и сердцу. Это экстренная мера лишь замедляет потерю жизненно важных функций. (Гомеостаз поддерживает объём крови.)

Настоящее восстановление начнётся только после остановки кровотечения тугой повязкой. Лишь тогда тело переключится с аварийного режима на планомерное заживление и восполнение потерянного объёма крови. (Гомеостаз восстанавливает объём крови.)



Пример восстановления объема циркулирующей крови

Как и в предыдущем случае, гомеостаз имеет предел. Если не остановить потерю крови, человек сначала потеряет сознание, а затем умрёт.

Психологический гомеостаз

Рассмотрим примеры гомеостаза связанные с психологией человека

Пример поддержания нормального состояния



Начальник кричит на подчиненного. Это выводит подчиненного из состояния душевного равновесия. Чтобы не закричать в ответ и не потерять работу, он должен молчать. (Гомеостаз поддерживает нейтральные эмоции и блокирует негативные).

Пример поддержания нормального состояния

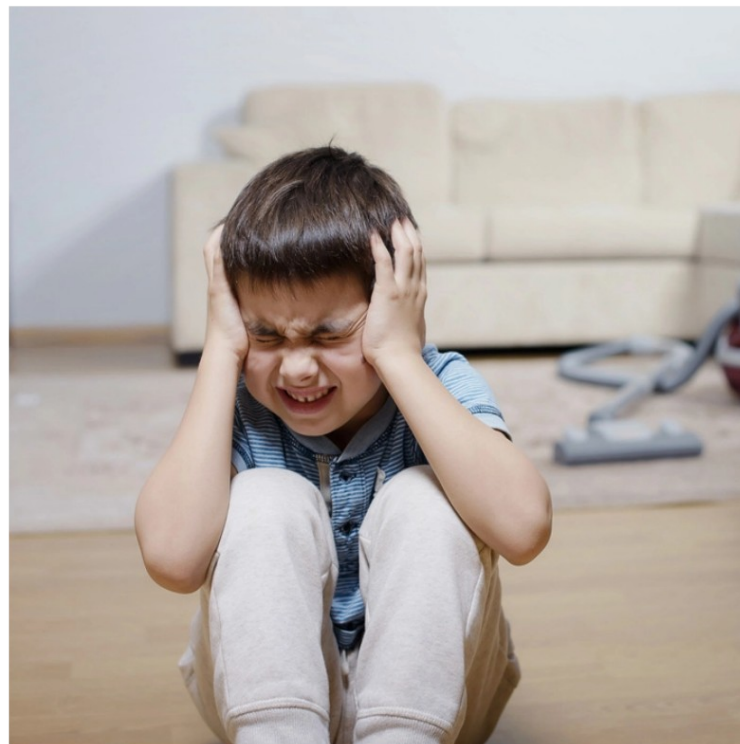


Пример поддержания нормального состояние

Как и во всех предыдущих примерах, этот гомеостаз имеет три стадии: при маленькой душевной травме всё пройдёт бесследно; дальше — срыв: или на начальника, или на третье лицо (жену, ребенка и т. д.); и, наконец, крайний случай — суицид.

Пример восстановления нормального состояние

Допустим, кто-то неожиданно включил пылесос. Ребёнок услышал резкий звук и испугался. Пылесос сразу отключили, но ребёнок будет ещё какое-то время приходить в себя. (Гомеостаз восстанавливает нормальное состояние.)



Пример восстановления нормального состояние

Как и раньше, есть три стадии: первая — всё пройдёт бесследно; вторая — ребёнок начнёт бояться пылесоса; и третья — испуг, приводящий к тотальному сбою: остановке сердца (крайняя форма нарушения биологического гомеостаза).

Заключение

При гомеостазе организм рассматривается как пассивный объект. Среда действует на организм, а он лишь пытается восстановить равновесие.

Ключевым в данной концепции является взгляд на то, что механизм поддержания равновесия для физиологических и психологических процессов един. Это позволяет рассматривать психические реакции (испуг, гнев, поиск комфорта) не как нечто отдельное, а как часть единой гомеостатической системы, активной и стремящейся к балансу на всех уровнях.

Домашние задание

Наблюдайте за собой и ищите своё состояние внутреннего равновесия (гомеостаза).

Если вы голодны — перекусите, но не переедайте.

Если не выспались — вздремните.

Отслеживайте своё настроение. Осознав, что в данный момент вы злитесь, перед тем как действовать, дождитесь успокоения. Не подавляйте эмоции — процесс возвращения к равновесию должен протекать естественно. То же самое касается и чрезмерной веселости или возбуждения.

Наблюдайте за окружающими. Попробуйте определить, в какой точке своего гомеостаза находится ваш собеседник. Голоден ли он, устал, зол, расстроен, спокоен или весел?

A decorative graphic consisting of a light green horizontal bar at the top and a larger teal rectangle below it, both with a slight 3D effect.

Спасибо за внимание !