

ЛЕКТОР, педагог, певец вынуждены будут из-за катаральных явлений отказаться от выступления. Испортится настроение у девушки, которая так ждала танцевального бала. Придется, видимо, отложить намеченное посещение театра, визит к знакомым...

Тем более серьезные заболевания (такие, как порок сердца, бронхиальная астма, хронический гепатит) могут очень серьезно повлиять на формирование личности больного, выбор дальнейшего жизненного пути.

Не только заболевание накладывает отпечаток на психологию человека, но и характер его, способ мышления в опре-

женный характер, он, понятно, воспринимал как явные признаки злокачественной опухоли и приближение трагического конца. Стали возникать мысли о бесцельности дальнейшего существования. И неизвестно, чем бы все это обернулось... К счастью, его надоумили обратиться к психотерапевту.

Лечение пациента, у которого уже сформировано стойкое невротическое состояние, требует длительной работы с применением таких методов, как гипноз, аутогенная тренировка.

Бывает также, что нарушения высшей нервной деятельности возникают вследствие психических травм, нервного

им недугом и начинают считать его неотъемлемой частью собственной личности. Постепенно они привыкают каждый свой поступок, каждое желание примерять к ослабленным физическим возможностям. В результате такого «ухода в болезнь» формируется своеобразный иждивенческий характер, возникает, как говорят, психологи, рентные установки личности.

И вот болезнь отступает, физический потенциал человека резко возрастает. А психологический?.. Психологический потенциал, ослабленному, нередко остается ослабленным, а то и падает еще больше. Такие люди теряют веру в себя, в свои силы, в будущее. Собственно, если говорить точнее, они утратили эту веру еще раньше, в процессе болезни. А обрести ее вновь, возродить и приумножить сами не в состоянии. Тут-то и необходим им особый вид помощи — духовной, психологической. В последние годы большое распространение получили методы психологической само тренировки, освоив которые, человек приобретает способность положительно влиять на ряд психофизиологических процессов и даже устранять некоторые болезненные симптомы. Овладевать подобными методами, составлять формулы самовнушения, естественно, следует под руководством врача.

Много говорится ныне о том, что мир живет в условиях лавиноподобного нарастания интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, стрессов. Это, мол, и приводит к различным заболеваниям, которые называют даже «болезнями века», «пораками цивилизации». К их числу относят инфаркт миокарда и стенокардию, гипертоническую и язвенную болезни, сахарный диабет и даже рак.

Но человек потому и принадлежит к биологическому виду «гомо сапиенс» («человек разумный»), что благодаря своему могучему разуму, своим пока еще не до конца раскрытым психологическим и физическим возможностям может и обязан преодолеть все «трудности роста», все сложности развития цивилизации. Природа мудра и предусмотрительна. Большие силы заключены в тайниках человеческого духа и тела.

Много, очень много может сделать человек во имя своего здоровья, благополучия, психологического и физического самосовершенствования. Поэтому мой вам совет: в случае необходимости обращайтесь к нам, врачам-психотерапевтам. Мы поможем вам выйти из трудных обстоятельств.

В. СКУМИН,

кандидат медицинских наук.

Харьков.

НЕ УХОДИ В БОЛЕЗНЬ

Обычное, «рядовое» недомогание: насморк, кашель. Казалось бы, ничего особенного. Но не спешите с выводами. Таково мнение врача-психотерапевта

деленной мере влияют на ход болезни, на процесс выздоровления. Опытному врачу любой специальности довольно часто приходится встречаться со случаями, когда болезнь уже отступила, человек выздоравливает, а вот в сознании его доминирующую роль продолжает играть представление о себе как о тяжело больном.

С подобными случаями я встречаюсь часто. Вот один из них. У Степана К., рабочего Харьковского тракторного завода, врачи обнаружили доброкачественную опухоль желудка. Ему сделали операцию, провели курс лечения в санатории. На этом все могло бы благополучно завершиться. Но дело оказалось сложнее. Страдания парня не только не оставили его, но и усилились. Он заподозрил, что опухоль была злокачественная, а медики скрывали это. Потому, мол, лечение и кончилось так быстро. Постепенно у Степана начал меняться характер, образ жизни. Раньше он был активным, веселым, им гордилась заводская спортивная команда. Теперь же, считая себя безнадежно больным, парень стал отлынивать от поручений, забросил спорт-клуб, даже занятия в заочном политехническом институте. Большую часть времени тратил на чтение медицинской литературы, выискивая в ней подтверждение грозному диагнозу. У него нарушился сон, ухудшился аппетит, появилась общая слабость. Подобные симптомы, имевшие исключительно психо-

перенапряжения. При этом могут появляться, к примеру, боль в области сердца, учащение пульса и другие расстройства, но врачи не находят никаких признаков заболевания сердечно-сосудистой системы. После нервного потрясения может внезапно снизиться зрение, ухудшиться слух. А специалисты констатируют: глаза и уши здоровы. «Нужно взять себя в руки», — говорят медики. Но вот как «держат себя в руках», разъясняют далеко не всегда.

Не случайно в последнее время в клиническую практику все шире внедряются методы психотерапии. Лечение ими не требует применения медикаментов, сложного технического оснащения, дорогостоящих инструментов. Весь лечебный арсенал содержится в самом враче и... его пациенте. Недаром ведь сам термин «психотерапия» означает в переводе «лечение души». Слово и мысль — главное оружие психотерапевта.

На протяжении ряда лет мне довелось работать в Киевском институте сердечно-сосудистой хирургии, которым руководил академик АН УССР Н. М. Амосов. Здесь осуществляют сложнейшие операции на сердце, благодаря которым тысячи спасенных больных получают возможность вернуться к активной, полноценной жизни. Получают возможность, но, как оказывается, далеко не всегда используют ее.

Дело в том, что за время болезни пациенты словно сживаются со сво-