

«ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК»

— Лікарю, з моїми нервами коїться щось незрозуміле, — розповідає молодий інженер. — Найменші неприємності на роботі або в сім'ї — і на мене чекає безсонна ніч. Навіть невеличкі зауваження на мою адресу дратують, позбавляють спокою. А останнім часом втрапив апетит, відчуваю біль у серці...

Такі скарги чуєш нерідко. І в лікарняних палатах, і в коридорах поліклінік можна зустріти людей, котрі нарікають на різні недуги, переходячи від ендокринолога до терапевта, від нього — до хірурга. А ті, ознайомившись з історією хвороби, з даними аналізів різних лабораторних досліджень, уважно оглянувши пацієнта, доходять висновку, що ознак органічного захворювання немає. Тож і ра-

дять: «Візьміть себе в руки — і все буде гаразд. Вам просто здається, що ви хворі». Та від таких співчутливих порад хворому не стає легше.

Що ж бо виходить? Людина скаржиться на неприємні відчуття в серці, а терапевт запевняє, що все гаразд. Іноді трапляється, що після нервового потрясіння людина осліпне чи оглухне, а окуліст чи отоларинголог розводять руками — очі й вуха без відхилень од норми.

Не одержавши допомоги у спеціалістів, хворий втрачає довіру до лікаря, намагається займатися самолікуванням.

А річ у тому, що, окрім органічних захворювань, при яких руйнується структура систем, органів і тканин, відомо так звані функціональні, коли явних змін в органах не спостерігається. Вражається психіка людини, що неможли-

во встановити за допомогою звичайних діагностичних приладів. Тому й лікувати ці відхилення треба не в хірурга, невропатолога чи ендокринолога, а в психіатра, психотерапевта.

В арсеналі сучасної психотерапії — десятки різноманітних прийомів і методів. Дослідивши особливості психічної діяльності пацієнта, лікар обирає навіювання чи гіпноз, аутотренінг чи наркопсихотерапію. У процесі лікування іноді використовується комплекс різних прийомів.

Зупинимося коротко на одному з них, аутотренінгу, чи аутогенному тренуванню, розробленому німецьким психіатром І. Г. Шульцем на основі вправ древньоіндійської системи йога.

Аутотренінг можна коротко охарактеризувати як гіпноз без гіпнотизера, як метод психічної саморегуляції, за допомогою якого можна свідомо, цілеспрямовано впливати на різні функції організму, навчитися використовувати його резерви. На противагу гіпнозу людина, зай-

МЕДИЦИНА

маючись аутотренінгом, впливає сама на себе, виробляючи здатність внутрішньо розслаблюватися й переключатися від активного стану збудження до заспокоєння від витрачання енергії до нагромадження її.

Найважливіше, що дає аутотренінг, — це вміння викликати сон за будь-яких обставин, стримувати свої емоції, позбуватися відчуття болю, регулювати діяльність серця, органів дихання, травної системи тощо.

За так званою класичною методикою розрізняють початковий і вищий ступені аутотренінгу. Перед початком занять хворий приймає, як правило, одне з трьох стандартних положень: лежить навзрив, випроставши руки й ноги, напівлежить у зручному кріслі, відкинувшись на його спинку, або сидить у «позі кучера».

Після того, як прийнято

вихідне положення, треба звільнити кожен м'яз від напруження. Йоги для цього рекомендують оглянути в думці все тіло від голови до пальців ніг. Коли помітите, що деякі м'язи все ще напружені, треба розслабити також і їх. Якщо будете старанно це робити, то зрештою кожен м'яз повністю розслабиться і нерви відпочиватимуть. Після того слід кілька разів глибоко вдихнути повітря.

Знявши напруження, можна приступити безпосередньо до вправ. Одна з них, наприклад, полягає в тому, щоб навіть самому собі відчуття тягаря у правій руці. Слід кілька разів повторювати формулу: «Моя права рука стає важкою, ще важчою». Слова треба вимовляти, думаючи саме про це, емоційно, старанно. Якщо одразу не вийде — не біда. Головне — не втрачати душевної рівноваги. Якщо, однак, не вдасться добитися відчуття тягаря, можна взяти в руки ван-

таж, потримати його, а потім продовжувати заняття. Після появи потрібного відчуття у правій руці можна переходити до занять з лівою рукою, а потім викликати відчуття тягаря в ногах.

Тільки після того, як повністю навчився виконувати першу вправу, можна переходити до наступних, які спрямовані на те, щоб викликати відчуття тепла в сонячному сплетінні, прохолоди на чолі, регулювати ритм серцевої діяльності й дихання. Після кожної з цих вправ подумки вимовляється фраза: «Я абсолютно спокійний».

Завданням вищого ступеня є управління не руховими, а психічними процесами. Наприклад, людині пропонують уявити себе в лісі або на березі озера, зустрітися з приємною і бажаною людиною. Досвід свідчить, що такі заняття кожного разу освіжають, впливають нові сили, бадьорість, енергію, хороший настрій.

Втім, основам аутотренінгу навчаються обов'язково під керівництвом спеціаліста, потім можна займатися й самостійно, час від часу консультуючись з лікарем. До речі, у Житомирі, при обласному психоневро-

логічному диспансері діє кабінет психотерапії. Піонером широкого застосування психотерапії у нашому місті по праву треба назвати М. Д. Звонікова — нині завідуючого відділенням першої Житомирської обласної психіатричної лікарні.

Ще недавно для лікування захворювань, пов'язаних з розладом діяльності нервової системи, застосовувалися здебільшого лікарські препарати: тонізуючі, збуджуючі, беззаспокоїливі, снотворні. Проте тривале їх вживання зовсім не байдуже для організму. Систематичні заняття аутотренінгом дуже часто дають змогу обходитись без медикаментів, пробуджують приховані можливості організму, спрямовуючи їх на боротьбу з хворобою.

Уміння керувати собою і є той «золотий ключик», який відкриває двері в храм здоров'я, високої працездатності і довголіття.

В. СКУМІН,

лікар-психотерапевт.

м. Житомир.