

ЕСЛИ У ВАС ДАВЛЕНИЕ

Повышение артериального давления может быть следствием невроза (гипертоническая болезнь) или результатом поражения различных органов и тканей (симптоматическая гипертония). Повышенное давление проявляется раздражительностью, головкружением, головной болью, болями в области сердца и т. д. Однако нередко большие даже при очень высоком давлении чувствуют себя нормально и никаких жалоб не предъявляют. Опасность его подъема — в осложнениях: это кровонизлияние в мозг, инфаркт миокарда, сердечная и почечная недостаточность и другое. Вначале наблюдаются единичные кратковременные случаи подъема артериального давления. Они не являются еще гипертонической болезнью, но это серьезный симптом, свидетельствующий о ее реальной угрозе.

В настоящее время накоплено значительное количество данных, позволяющих говорить об артериальной гипертонии, как заболевании, в возникновении, течении, исходе которого большую роль играют социально-психологические и психофизиологические факторы. Вот почему важным и эффективным средством, способствующим снижению артериального давления и уменьшению риска возможных осложнений, является психотерапевтическое вмешательство. Большими его преимуществами являются отсутствие побочных эффектов и возможность использования пациентами приема саморегуляции после курса лечения без непосредственного контакта с врачом.

Аутогенная тренировка (ауто — сам, гениый — производящий) — это тренировка, производимая самим собой. С помощью аутогенного человека можно научить в значительной степени развивать и укреплять силу воли, управлять своими чувствами, настроени-

ем, контролировать деятельность внутренних органов (изменять ритм сердечной деятельности, глубину и частоту дыхания и др.). В настоящее время существует значительное число разных видов аутогенной тренировки. Главное в них заключается в выполнении ряда упражнений, цель которых — вызвать у себя максимальное расслабление мышц, ликвидируя тем самым перегрузку нервно-психической сферы.

В прошлом году на Чебоксарском хлопчатобумажном комбинате был организован кабинет эмоционально-волевой тренировки, который входит в состав профилактического кардиологического отделения местной части предприятия. Научное руководство отделением осуществляет кафедра преподавтики внутренних болезней Чувашского государственного университета имени И. Н. Ульянова. В кабинете лечатся рабочие и служащие комбината в возрасте от 33 до 55 лет без отрыва от производства. В своей работе для профилактики и лечения артериальной гипертонии мы используем метод аутогенной тренировки, предложенный В. А. Скуминым (1978 г.).

Предварительные результаты обнадеживают: 80 процентов прошедших I-й курс лечения и обучения данному варианту аутогенного в комплексе лечебно-оздоровительных мероприятий отмечают значительное улучшение самочувствия.

В основе метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих воздействовать на ряд психических и соматических процессов, в том числе не поддающихся контролю сознания в обычных условиях. Например, если в состоянии аутогенного погруже-

ния внушить себе, что в конечностях, в области сердца и живота появляется ощущение тепла, то в этих участках тела действительно наблюдается повышение температуры. В состоянии расслабления достигается замедление пульса и дыхания, снижение артериального давления.

Однако надо помнить, что стойкий эффект появляется не сразу, а лишь через 2—3 месяца регулярных самостоятельных занятий. Аутогенный тренинг рекомендуется проводить 2—3 раза в день (утром, прежде чем встать с постели, днем после обеда, вечером перед сном). Продолжительность одного занятия 15—30 минут. По мере овладения техникой аутогенной тренировки число занятий и их продолжительность можно сократить, но прерывать их нельзя — теряются навыки.

Упражнения проводятся в зависимости от условий в одном из следующих положений.

Положение сидя — «поза кучера». Нужно сесть на табурет (стул), голова слегка опущена вперед, кисти и предплечья лежат свободно на передней поверхности бедер и колен, ноги удобно расставлены, глаза закрыты.

Положение полусидя. Сесть свободно в кресле. Все тело расслаблено, обе руки чуть согнуты в локтевых суставах и лежат ладонями и предплечьями на передней поверхности бедер или подлокотниках кресла, ноги свободно расставлены, глаза закрыты.

Положение лежа. Лечь удобно на спине. Руки слегка согнуты в локтевых суставах и свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз. Глаза за-

крыты. Непременное требование к любой позе: тело должно «согласиться» с ней, иначе полного расслабления не получится.

Первое упражнение — расслабление. Примерная формула самовнушения: «Я спокоен... совершенно спокоен... полный отдых... спокойствие... Постепенно все мышцы начинают расслабляться — от пальцев ног до головы... Расслабляются мышцы ног... мышцы рук... мышцы туловища... мышцы шеи... лица... головы... Все отчетливее приятное чувство расслабления... покоя... Мышцы расслаблены для отдыха... Все тело отдыхает... расслабляется все больше... Я совершенно спокоен...»

Второе упражнение — «тепло». Примерная формула самовнушения: «Постепенно будет возникать ощущение приятного тепла... Оно усиливается... Кровеносные сосуды расширяются... все отчетливее ощущение тепла... Согреваются ноги... руки... туловище... шея... теплыми становятся лицо... голова... Тело согревается все больше... приятное чувство легкого тепла... Мышцы расслаблены, теплые...»

Третье упражнение — «легкость» (невесомость). Формула самовнушения: «Мне хорошо и спокойно... Тело будет становиться легким... приятное ощущение легкости в ногах... руках... туловище... голове... Все мое тело, словно пушинка... летящая... парящая в воздухе... Мне легко... и спокойно... Тело как будто в состоянии невесомости... оно совсем легкое... словно растворяется... все отчетливее ощущается приятная

легкость... легкость и спокойствие».

Четвертое упражнение — «целевое самовнушение». Оно составляется индивидуально в зависимости от поставленных лечебных и психолого-педагогических задач.

Пятое упражнение — «активация». Проводится с целью выхода из состояния аутогенного погружения с помощью такой формулы: «Я хорошо отдохнул... моя нервная система... весь организм... наполнился энергией... силой... Постепенно исчезает ощущение расслабленности... Сонливость разбавляется, появляется бодрость... мышцы сильные... упругие... Дыхание глубокое... Голова свежая... светлая... Укрепились сердечно-сосудистая система... Нормализовалось артериальное давление... самочувствие бодрое».

Предложенный кардиологический вариант аутогенной тренировки является высокоэффективным средством психической саморегуляции, способствующим быстрой стабилизации психического состояния и позитивно влияющим на самочувствие, самооценку, соматическое состояние больных артериальной гипертонией. Аутогенный может иметь также психопрофилактическое значение, в связи с чем овладение им весьма целесообразно не только для больных, но и для здоровых людей.

И все же, прежде чем заняться аутогенной тренировкой, необходимо посоветоваться с врачом-психотерапевтом.

К. МАРКОВ,
профессор,
Л. БОБИНА,
врач-психотерапевт.