

Лектор, педагог, співак змушені будуть через катаральні явища відмовитися від виступу. Зіпсуються настрій у дівчини, котра так чекала танцювального балу. Доведеться, очевидно, відкласти намічене відвідання театру, візит до знайомих...

Тим більше, серйозні захворювання (такі, як порок серця, бронхіальна астма, хронічний гепатит) можуть дуже серйозно вплинути на формування особистості хворого, вибір дальнього життєвого шляху.

з'явилася загальна слабість. Подібні симптоми, що мали виключно психогенний характер, він, звичайно, сприймав як явні ознаки злоякісної пухлини і наближення трагічного кінця. Почали виникати думки про безцільність дальншого існування. І невідомо, до чого б усе це призвело... На щастя, йому порадили звернутися до психотерапевта.

Лікування пацієнта, в якого вже сформований стійкий невротичний стан, потребує тривалої роботи із застосуванням таких методів, як гіпноз, аутогенне тренування.

Справа в тому, що за час хвороби пацієнти ніби зживляються із своєю недугою і починають вважати її невід'ємною частиною своєї особистості. Поступово вони звикають кожний свій вчинок, кожне бажання приміряти до ослаблених фізичних можливостей. Внаслідок такого «заглиблення в хворобу» формується своєрідна утриманська вдача, виникають, як кажуть психологи, рентні настанови особистості.

Ось хвороба відступає, фізичний потенціал людини ріжко зростає. А психологічний?.. Психологічний потенціал, на жаль, нерідко лишається ослабленим, а то й падає ще більше. Такі люди втрачають віру в себе, в свої сили, в майбутнє. Власне кажучи, якщо говорити точніше, вони втратили цю віру ще раніше, в процесі хвороби. А набути її знову, відродити і примножити самі неспроможні. Отут і потрібен ім особливий вид допомоги — духовної, психологічної. Останніми роками дуже поширилися методи психологічного самотренування, освоївши які, людина може позитивно впливати на ряд психофізіологічних процесів і навіть усувати деякі хворобливі симптоми. Оволодівати подібними методами, складати формули самонавіювання, природно, слід під керівництвом лікаря.

Багато говориться нині про те, що світ живе в умовах лавиноподібного нарощання інтелектуальних та емоційних наванташень, стресів. Це, мовляв, і призводить до різних захворювань, які називають навіть «хворобами віку», «пороками цивілізації». До них належать інфаркт міокарда і стенокардія, гіпертонічна та виразкова хвороби, цукровий діабет і наїв рак.

Та людина тому й належить до біологічного виду «гомо сапієнс» («людина розумна»), що завдяки своєму могутньому розуму, своїм поки що не до кінця розкритим психологічним і фізичним можливостям може і зобов'язана подолати всі «труднощі росту», всі складності розвитку цивілізації. Природа мудра і передбачлива. Великі сили закладені в тайниках людського духу і тіла.

Дуже, дуже багато може зробити людина в ім'я свого здоров'я, благополуччя, психологічного і фізичного самовдосконалення. Тому моя вам порада: в разі потреби звертайтеся до нас, лікарів-психотерапевтів. Ми допоможемо вам вийти із складних обставин.

**В. СКУМІН,**  
кандидат медичних наук.  
Харків.

# Не заглиблуйся у хворобу

**Звичайне, «рядове» нездужання: нежить, кашель. Здавалося б, нічого особливого. Та не поспішайте з висновками. Така думка лікаря-психотерапевта**

Не тільки захворювання позначається на психології людини, а й її характер, спосіб мислення певною мірою впливають на перебіг хвороби, на процес одужання. Досвідченому лікарю будь-якої спеціальності досить часто доводиться зустрічатися з випадками, коли хвороба вже відступила, людина одужує, а от у її свідомості домінуючу роль продовжує відігравати уявлення про себе як про тяжко хвору.

З подібними випадками я зустрічаюсь часто. Ось один із них. У Степана К., робітника Харківського тракторного заводу, лікарі виявили доброкісну пухлину шлунка. Йому зробили операцію, провели курс лікування в санаторії. На цьому все б могло благополучно завершитися. Але справа виявилася складнішою. Страждання хлопця не тільки не залишили його, а й посилилися. Він запідозрив, що пухлина була злойкісна, а медики приховали це. Тому, мовляв, лікування і зачінчилося так швидко. Поступово у Степана почали змінюватися вдача, спосіб життя. Раніше він був активним, веселим, ним пишалася заводська спортивна команда. А тепер, вважаючи себе безнадійно хворим, хлопець почав уникати доручень, залишив спортклуб, на вітві заняття в заочному політехнічному інституті. Більшу частину часу витрачав на читання медичної літератури, вишукуючи в ній підтвердження грізного діагнозу. В нього порушився сон, погіршився апетит,

буває також, що порушення вищої нервової діяльності виникають внаслідок психічних травм, нервового перенапруження. При цьому можуть виникати, наприклад, біль у ділянці серця, почастішання пульсу та інші розлади, та лікарі не знаходять ніяких ознак захворювання серцево-судинної системи. Після нервового потрясіння може раптово знижитися зір, погіршиться слух. А спеціалісти констатують: очі і вуха здорові. «Треба взяти себе в руки», кажуть медики. Але як «тримати себе в руках», пояснюють далеко не завжди.

Не випадково останнім часом у клінічну практику дедалі ширше впроваджуються методи психотерапії. Лікування ними не потребує застосування медикаментів, складного технічного оснащення, дорогих інструментів. Весь лікувальний арсенал міститься в самому лікарі і... його пацієнті. Адже недарма сам термін «психотерапія» означає в перекладі «лікування душою». Слово і думка — головна зброя психотерапевта.

Протягом ряду років мені довелося працювати в Київському інституті серцево-судинної хірургії, яким керував академік АН УРСР М. М. Амосов. Тут здійснюють найскладніші операції на серці, завдяки яким тисячі врятованих хворих дістають можливість повернутися до активного, повноцінного життя. Дістають можливість, але, як виявляється, далеко не завжди використовують її.