

УЧАТСЯ ВЛАСТВОВАТЬ

На ткацко-отделочной фабрике Чебоксарского хлопчатобумажного комбината работает первый в республике кабинет эмоционально-волевой тренировки.

С О Б О Й

плохо сплю. На работу прихожу разбитая, нервничаю по пустякам, да и сердце что-то стало пошаливать...» С таких примерных слов начинается почти каждая беседа. Выясняется, что человек просто не умеет расслабиться, отвлечься от «конфликтной ситуации», мучается, переживает. Все это отрицательным образом сказывается и на его работе, и на отношениях в семье, и, в конечном счете, на здоровье. И здесь неоценимую помощь может оказать сеанс тренировок под руководством опытного психотерапевта.

— Мы занимаемся в основном профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, — продолжает Людмила Анатольевна. — Одно из них — артериальная гипертония (по данным ученых ею страдает примерно 20 процентов жителей крупных городов). Любое заболевание нарушает состояние нервной системы, а аномалия в свою очередь вызывает иные, уже более серьезные последствия.

В зал входит очередная группа занимающихся. Сегодня у них такая, казалось бы, легкая тема, как отрабатка правильного дыхания. А все ли знают, как необходимо это делать? Пациенты научатся не только правильно и свободно дышать, но и расслабляться, отдыхать за считанные минуты, «отгонять» мрачные мысли, не расстраиваться по пустякам, не раздражаться по мелочам. Путь к этому не близкий. Кроме курса лечения, — а он длится примерно месяц — необходимо выполнять «домашние задания», которые даст врач.

Занятие длится от 45 минут до часа. За это время пациенты не только сбросят усталость, но и обретут еще некоторые навыки для самостоятельной аутогенной тренировки. Гипноз применяет-

ся, как правило, на первых занятиях. Затем он не требуется. Аутогенная тренировка рассчитана на волю, желание самого человека. Недаром она так и называется — эмоционально-волевой.

Чуть более полугода работает кабинет на ткацко-отделочной. Сюда приходят работники не только этой, но и всех других фабрик и отделов комбината. Принято уже около двух тысяч посетителей, а полный курс занятий прошли двести текстильщиков. Листаем с Людмилой Анатольевной журнал отзывов. «Хожу на лечение с октября. Раньше я спала плохо, и голова болела. Теперь мне гораздо лучше. Н. В. Никифорова, работница ткацко-отделочной фабрики». «Научился управлять своим состоянием, эмоциями. В. М. Козлов, преподаватель Чебоксарского текстильного техникума». «У меня часто болели голова и глаза. В душе была какая-то постоянная тревога. Теперь в лучшую сторону изменились и здоровье, и настроение. Исчезла боль. Л. Н. Андреева, электросварщик ремонтно-механического цеха ткацко-отделочной фабрики».

Таких записей немало. У большинства очень заметно снизилось высокое артериальное давление, прекратились головные боли, появилось желание жить активно, радостно, с настроением. ...Тихонько закрываю дверь кабинета. Сышны последние слова Л. А. Бобиной:

— Вы хорошо отдохнули, появилось ощущение прилива сил, чувствуете бодрость, легкость во всем теле, голова свежая, как после хорошего сна, мысли работают четко, настроение отличное!

Таким оно и будет.

В. ОНИСИФОРОВ.

...Внизу грохочут ткацкие станки, а здесь, на третьем этаже, совсем не слышно производственного шума. Просторное помещение радуется глаз чистотой и каким-то домашним уютом. На стенах картины: речка, зеленый лужок, ветвистые деревья склонились над водой. Ковровые дорожки на полу, цветы в вазах, мягкие кресла с подушечками. Тут всегда свежий воздух (благодаря кондиционеру).

Хозяйка этого кабинета — врач психиатр-психотерапевт Людмила Анатольевна Бобина.

— Идею создания такого кабинета непосредственно на промышленном предприятии, — рассказывает она, — предложил заведующий кафедрой медицинского факультета Чувашского государственного университета профессор Константин Васильевич Марков. Цель при этом ставилась вполне конкретная — сократить количество сердечно-сосудистых заболеваний на предприятии, научить человека управлять собой, своими эмоциями, если хотите, регулировать свое здоровье. Эмоционально-волевая тренировка или аутотренинг подчас оказывается гораздо действенней, чем горы лекарств, при гипертонии, ишемической болезни сердца, язвенных болезнях и других недугах. Но главное — не лечить, а предупредить беду. Недаром в народе говорят, что все болезни — от нервов. Научиться управлять эмоциями — залог того, что человек сможет избавиться от многих «болячек» нашего времени, в том числе — стресса, депрессии, легкой утомляемости, раздражительности и т. д.

Вот в кабинет входит женщина средних лет. «Понимаете, доктор, — жалуется она, — в последнее время