

ЦИРУЛЬСКИЙ Б.Я.

ЧТОБЫ НЕРВЫ БЫЛИ КРЕПКИМИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ»

Москва 1966

Что способен сделать человек — обладатель самой совершенной и высокоразвитой нервной системы, чтобы защитить ее от частых посягательств различных «аггессоров»? Об этом рассказывает настоящая брошюра. Ее основная цель — помочь читателю разобраться в своих эмоциях, правильно оценивать их роль в развитии нервных расстройств, аккуратно выполнять требования всех статей кодекса здоровья, предложенных наукой и проверенных огромным практическим опытом.

Диспетчерский пункт жизни

Так образно можно назвать нервную систему, которая регулирует, координирует и контролирует все без исключения функции организма. Слагается она из головного и спинного мозга, а также многожильной сети нервных волокон, пронизывающих все ткани тела.

Головной мозг взрослого человека в среднем весит 1375 граммов. 14 миллиардов нервных клеток — нейронов составляют наиболее совершенный его отдел — кору больших полушарий. В ней разбросаны скопления нервных клеток — ядра, обеспечивающих возможность движения, речи, письма, чтения, зрительного, слухового, вкусового, обонятельного восприятий и других жизненно важных функций. Этажом ниже, под корой больших полушарий, расположены важные нервные центры, в совокупности именуемые подкоркой. Они выполняют роль коллектора обширной информации, поступающей в адрес коры от всех органов, в том числе от органов чувств, отражающих изменения окружающей среды. Следовательно, кора головного мозга благодаря помощи подкорки постоянно находится в курсе событий, происходящих как внутри организма, так и вне его. Сообщения менее важные подкорка обрабатывает самостоятельно и сразу же принимает необходимые меры.

Но кора и подкорка не ограничивают свою деятельность только знакомством с поступающей информацией, они очень чутко и оперативно на нее реагируют, посылая исполнительным инстанциям (мышцам, сосудам, внутренним органам) инструктивные указания. Говоря биологическим языком, каждую такую входящую и исходящую информацию следует называть импульсом. Согласованная обработка импульсов и ответная реакция на них позволяют коре больших полушарий и подкорковым центрам мозга регулировать обмен веществ, дыхание, кровообращение.

По соседству с подкоркой находится тесно с ней связанный, но действующий под регулирующим влиянием коры мозжечок. Он отвечает за координацию и согласованность действий двигательного аппарата.

А еще ниже, в костном панцире позвоночного канала, расположен спинной мозг — тонкий шнур толщиной около 1 сантиметра и длиной в 42—45 сантиметров. Через отверстия в позвонках сзади к нему подходят нервные корешки, несущие чувствительные импульсы от кожи и внутренних органов, а спереди от него отходят корешки, проводящие двигательные импульсы к мышцам, связкам, суставам.

Головной и спинной мозг в совокупности и составляют центральную нервную систему. В подчинении у нее находится

периферическая нервная система, объединяющая многочисленные нервные волокна — проводники импульсов. Это и корешки спинного мозга, и сплетения длинных нервов конечностей, и самые периферийные «корреспонденты» центральной нервной системы — миниатюрные воспринимающие приборы — рецепторы — источники разнообразнейшей информации, поступающей от кожных покровов, внутренних органов, органов чувств.

Центральной нервной системе подчиняется еще один особый отдел — вегетативная нервная система. Сердце, кровеносные сосуды, железы внутренней секреции, легких, органы пищеварения поддерживают отношения с головным и спинным мозгом через вегетативные нервные волокна. Каждый видел, как человек краснеет, испытывая чувство смущения, бледнеет, испугавшись чего-то. Такое внешнее проявление эмоций — тоже результат деятельности вегетативной нервной системы.

Вот мы и завершили беглый осмотр всех этажей сложной нервной конструкции. Осталось познакомиться с ее защитными приспособлениями, которые, надо сказать, устроены тоже далеко не просто. Роль защитного панциря играют кости черепа и позвоночного столба, пронизанные множеством отверстий и каналов, через которые проходят нервы и кровеносные сосуды. Этот костный оборонительный вал надежно защищает головной и спинной мозг от механических повреждений. Второй эшелон обороны — многослойный плащ мозговых оболочек, развешанный на костном каркасе. Между слоями оболочек циркулирует ликвор — жидкость, омывающая головной и спинной мозг. Ликвор активно участвует в важной деятельности кровезомозгового барьера — химической защиты мозга.

Нервные клетки обладают повышенной, обостренной чувствительностью ко всем вредным факторам. Стало быть, их необходимо оградить от всех попадающих в кровь ядовитых и чужеродных агентов. Эта задача и возложена на кровезомозговую барьер, который в обычных условиях так добросовестно несет свою службу, что иногда даже отказывается пропускать нужные мозгу лекарства. Врачи научились в этих случаях на время «усыплять» старательного «телохранителя».

Как видите, устройство нервной системы сложно. Но еще сложнее ее многогранная деятельность. Организм живет только благодаря своей способности непрерывно приспосабливаться к постоянным изменениям условий окружающей среды. Этими приспособительными реакциями бесценно руководит центральная нервная система. Простой пример. Школьник во время урока физики, составляя цепь из электроприборов, неосторожно взялся за контакты и, получив раздражение током, мгновенно отдернул руки. Это совершенно очевидная реакция, а с точки зрения физиологии — пример рефлекса. Реф-

лекс — основа основ всей деятельности центральной нервной системы — и есть ответная реакция организма на любое раздражение. В нашем примере мальчику не потребовалось никакого жизненного опыта, чтобы защитить себя от поражения током. Точно так бы отдернул ручку и новорожденный ребенок, дотронувшись до стакана с горячим чаем.

Мы привели пример врожденного, или безусловного, рефлекса, присущего организму с рождения. Представьте себе, что наш неосторожный школьник только собирался дотронуться до оголенных контактов, но учитель вовремя предупредил его словом: «Осторожно!» Мальчик снова, как и в первом случае, отдернул бы руки. Только в этой реакции раздражителем был бы уже не электроток, а слово, значение которого школьнику хорошо известно. Это пример рефлекса приобретенного в течение жизни, или условного. То же «Осторожно!», конечно же, не помешало бы младенцу дотронуться ручкой до горячего стакана, ведь ему еще только предстоит узнавать значения слов. Поэтому понятно: поведение человека, его настроение, самочувствие — не что иное, как суммарный рефлекс на все то, что его окружает. Безусловных рефлексов значительно меньше, чем условных, которые возникают в неограниченном количестве в течение всей жизни.

Центральная нервная система обладает исключительно ценной способностью запоминать, как организм реагировал на часто действующий условный раздражитель, если эта реакция всякий раз была одинаковой. Такое запоминание на языке физиологии называется динамический стереотип. Скажем, паренек впервые подошел к токарному станку, и работа у него, конечно, не клеится. Долгая учеба под руководством опытного мастера сделала паренька высококвалифицированным токарем, и выточить сложную деталь для него теперь гораздо проще, чем выполнить более простую, но непривычную работу, скажем, починить электроплитку. Динамический стереотип, помогающий закреплять жизненные навыки, не представляет собой какого-то структурного образования. Это подвижное объединение возбужденных и заторможенных клеток центральной нервной системы, выполняющих общую задачу. Но, конечно, возбуждение и торможение — основные нервные процессы — важны не только для образования динамического стереотипа. «Вся наша нервная деятельность, — писал академик И. П. Павлов, — состоит из двух процессов: из раздражительного и тормозного, и вся наша жизнь есть постоянная встреча, соотношение этих двух процессов».

Возбуждение — это бурная деятельность нервной клетки, сопровождающаяся отдачей накопленной энергии. Торможение — необходимый для нервной клетки отдых, пополняющий энергетические ресурсы. Только не нужно думать, что возбуждательный и тормозной процессы — соперники. Напротив, они

мирно сосуществуют и именно таким содружеством обуславливается нормальная нервная деятельность. Постоянно взаимодействуя и сменяя друг друга, возбуждение и торможение невидимой кистью рисуют, по определению И. П. Павлова, «функциональную мозаику» в различных зонах коры человеческого мозга. Мозаика эта, как в калейдоскопе, постоянно меняется. В каждой нервной клетке преобладают то возбуждающие, то тормозные «тона». За счет такой подвижности центральная нервная система может безошибочно анализировать поступающие сигналы, синтезировать их и посылать на периферию нужный ответ. Иван Петрович Павлов в своих замечательных трудах различные сочетания силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения положил в основу подразделения всех людей по темпераментам. Сильная, подвижная, уравновешенная нервная система свойственна сангвиникам, сильная, уравновешенная, но малоподвижная — флегматикам, холерики — это люди с сильной, но неуравновешенной нервной системой, а у меланхоликов она слабая.

Сразу скажем, что между этими основными типами высшей нервной деятельности — множество переходных, не имеющих точных наименований. Поэтому не следует спешить определять характер своего темперамента или родных и знакомых. Лучше запомнить, что различные воздействия окружающей среды могут вносить существенные поправки в свойства темперамента. Вот что по этому поводу писал И. П. Павлов: «Образ поведения человека и животного обусловлен не только прирожденными свойствами нервной системы, но и теми влияниями, которые падали и постоянно падают на организм во время его индивидуального существования, т. е. зависит от постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле этих слов»¹.

Великий физиолог здесь не противопоставляет свойства нервной системы человека и животного. Действительно, и человек, и, скажем, собака реагируют на зрительные, слуховые, обонятельные, болевые, т. е. на конкретные сигналы. Это удел так называемой первой сигнальной системы, присущей и человеку, и животным. Тесно связана с первой вторая сигнальная система, свойственная только человеку. Через нее воспринимаются сигналы словесные, уже не конкретные, а обобщенные раздражители. Трехмесячный ребенок видит пеструю погремушку и радуется ей. Малыш подрастет, начнет понимать слова, и тогда он не меньше обрадуется, если ему только пообещают купить красивую игрушку. Слово для нас зачастую не менее сильный раздражитель, чем сам предмет, который

¹ И. П. Павлов. Полн. собр. соч., т. III, кн. 2. АН СССР, 1951, стр. 269.

оно обозначает. Позже мы поговорим об огромном значении слова для нервной деятельности.

А пока можно сделать непреложный вывод: природа наделила организм надежным диспетчерским пунктом управления — нервной системой. Она не только обеспечивает координированную работу кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней секреции, но и ведает взаимоотношениями организма с окружающей средой. Однако при всем своем разумном устройстве нервная система не может принимать исключительно благоприятную, положительную информацию и игнорировать сигналы нежелательного для организма содержания. Ведь чувствительная антенна тоже улавливает не только интересный репортаж или мелодическую музыку, но и радиопомехи. Вот почему мы должны сами по мере возможностей ограничить поток вредоносных сигналов, нервных помех, будь то инфекции, травмы, алкогольный угар или обидные слова. Это и будет полным содержанием распространенного призыва: «Щадите нервную систему».

Почему не звучит оркестр?

Все заболевания, с которыми за день встречается врач-невропатолог, можно разделить на две группы: в первой окажутся так называемые органические болезни, во второй, более многочисленной,—заболевания функциональные.

Органические поражения нервной системы сопровождаются структурными изменениями различных ее участков. Признаки таких заболеваний обычно врач может отметить при осмотре больного, даже не учитывая его жалоб. К примеру, ушиб головы осложнился разрывом мелких сосудов, и кровоизлияние в вещество мозга вызвало расширение зрачка на стороне поражения.

В другом случае пациент предъявляет различные жалобы, но при исследовании врач не отмечает признаков нарушения целостности органов. Скажем, больная образно рассказывает о тягостном ощущении «клубка» в горле, но тщательное обследование, включая рентгеновское просвечивание, не обнаруживает никаких структурных изменений в верхних дыхательных путях, в пищеводе и в других соседних органах, не отмечено также признаков нарушения целостности нервной системы. Однако врач-невропатолог без особого труда определит в этом случае именно нервное заболевание, которое проявляется нарушением не структуры, а функции нервной системы. Отсюда и название такого рода заболеваний—функциональные.

...Играет струнный оркестр, льется нежная мелодия. Но что это? У первой скрипки лопнула струна. Допустим, никто этого не заметил, и выступление продолжается. Но вот разорвались струны и других скрипок, виолончели, контрабаса... Музыка продолжает звучать, но уже не пленяет слушателей. Дирижер смущенно пожимает плечами и, отчаявшись, останавливает оркестр... На другой день тщательно проверены инструменты, музыканты с нетерпением ждут начала концерта. Но вот стало известно, что дирижер заболел и прийти не сможет. Оркестр исполняет заранее подготовленную программу без руководителя. Знакомая мелодия стала неузнаваемой — исчезла слаженность исполнения...

Эти примеры (сразу скажем, маловероятные) приведены для того, чтобы подчеркнуть различие между «органической» причиной в первом случае, когда подвели инструменты, и «функциональной» — во втором, когда инструменты были в порядке, но не было объединяющего руководства. Однако вначале обе причины проявились одинаково—игра оркестра не клеилась. Иными словами, органические заболевания первое время могут проявляться как функциональные, а те, в

свою очередь, иногда приводят к органическим нарушениям. Поэтому глубоко ошибочно считать, что функциональные расстройства, например, нервной системы — неврозы — только результат распушенности, неумения «взять себя в руки». Нет, причины неврозов более сложные. И тем не менее предупредить эти распространенные заболевания в большинстве случаев можно. А вот можно ли говорить о профилактике тех нервных болезней, которые называют органическими? Оказывается, не только можно, но и должно. В этом еще раз убеждают следующие истории.

Истории с продолжениями

Инженер-проектировщик Леонид Сергеевич Волков¹ искренне удивлялся: «Каждый день что-нибудь новое придумают...». На прошлой неделе он досконально изучил расклеенные в травматном вагоне листовки, посвященные безопасности движения. А сегодня уже началась новая кампания: «Остерегайтесь гриппа!», «Грипп — заразная болезнь»...

— Зачем создавать панику? — рассуждал Леонид Сергеевич. Он знал, что в последнее время в городе участились случаи гриппа. Конечно, лучше обойти его стороной, но для чего на каждом шагу пугать людей тем, что грипп — опасное заболевание? Ну, пусть бы детям говорили, а то ведь... Дней пять назад его самого «поламывало», знобило немного, голова как-то потяжелела. Ну и что? Взял лишний носовой платок и пошел на работу. Не лежать же из-за такой чепухи дома, когда нужно сдавать проект! Так на ногах и проносил эту болезнь. Впрочем, хватит об этом гриппе, пусть медицина занимается...

И медицине пришлось заняться. В частности, здоровьем Леонида Сергеевича. Его «мысли вслух» мы взяли из истории болезни. Кстати, окончить работу над проектом Волкову не удалось. Все чаще болела голова, иногда двоилось в глазах; противное головокружение сопровождалось поташниванием. А потом — самое неприятное — слабость в правой руке и ноге... «Послегриппозная нейроинфекция», — констатировали врачи.

Два с лишним месяца провел инженер Волков в неврологическом отделении. Бесчисленные вливания, инъекции, таблетки, микстуры. Сейчас он ходит, читает, лишь изредка побаливает голова. Только работать врачи разрешили не раньше, чем через полгода...

Разумеется, не только грипп приводит к инфекционным поражениям нервной системы. Каждый ее отдел — от головного мозга до периферического нервного ствола может пострадать от агрессии вирусов и микробов. Возбудители туберкулеза, сыпного тифа, скарлатины, дифтерии нередко внедряются в заранее облюбленные ими участки нервной системы. Так, туберкулезная палочка чаще всего стремится обосноваться в оболочках головного мозга, вызывая при этом их воспаление — туберкулезный менингит. Еще недавно это заболевание числилось в списке неизлечимых, но с применением антибиотиков организм во всех случаях выигрывает сражение с этой опасной болезнью.

¹ В этом и во всех последующих примерах рассказывается об истинных случаях, но фамилии пациентов изменены.

Ревматизм тоже вызывает иногда воспаление мозгового вещества и нервных корешков. Большую угрозу для головного и спинного мозга представляет проникновение в окружающее их пространство гноя, образованием которого сопровождаются многие инфекции. Поэтому очень важно аккуратно и до конца лечить выявленные гнойные очаги (воспаление ушей, полости носоглотки, кожные гнойничковые заболевания и др.).

Некоторые вирусы, попадая в организм, поражают только нервные клетки, например возбудители клещевого энцефалита. У носителей этих вирусов — лесных грызунов (белок, зайцев, ежей, кротов, мышей-полевок, бурундуков) насасывает кровь таежный клещ, который, кусая человека, заражает его. Это заболевание подробно изучено советскими учеными в необжитых таежных лесах Дальнего Востока.

Кому не знаком снискавший печальную популярность сугубо медицинский термин полиомиелит? Опасная вирусная нейроинфекция, при которой поражаются двигательные клетки, главным образом, спинного мозга и возникают параличи, ныне отступает под яростным штурмом науки. «Чудесной конфеткой» называли во многих странах мира советскую живую вакцину против полиомиелита — надежное средство предупреждения коварного недуга.

Однако нервная система страдает не только от тех микробов, которые попадают в организм извне. Различные виды бактерий живут в нем мирно, ничем не выдавая своей враждебности. И только при особых условиях они способны вызвать болезнь.

Какие же обстоятельства способствуют этому? Прежде всего — общее ослабление, истощение организма, который утратил силы для сопротивления возможной инфекции. Стало быть, с одной стороны, эти силы сопротивления нужно накапливать, закаляясь, занимаясь физкультурой, соблюдая упорядоченный режим, с другой — не растрачивать энергию сопротивляемости попусту, злоупотребляя алкоголем и табаком, пренебрегая сном, забывая об основных правилах гигиены.

Безусловно, эти простые, но важные рекомендации относятся не только к профилактике нервных инфекций. Любое заболевание — это борьба организма с болезнетворным фактором. От того, кто выйдет победителем, зависит и исход болезни. Верным союзником организма становится врач, надежно вооруженный научными познаниями и практическим опытом. Инженер Волков, о котором мы вспоминали выше, вначале отказался от помощи и проиграл. По существу он сам выступил на стороне недуга.

К сожалению, нередко еще пациенты обращаются к врачу позже, чем это следовало бы сделать.

Вот история болезни Евгения Андреевича Стеклова, пятидесятидвухлетнего бухгалтера фабрики. На второй ее стра-

нице — запись лечащего врача: «...последние семь лет у больного отмечали повышение давления крови. Врачи предложили больному диспансерное наблюдение и регулярное лечение. Однако, ссылаясь на повседневную занятость, он поликлинику не посещал. Являлся туда только раз в году, чтобы получить санаторно-курортную карту. В июле решил поехать отдохнуть без путевки в Сухуми, куда раньше врачи ему категорически запрещали выезжать. Там часто и подолгу купался в море, по 3—4 часа в день загорал на пляже. Через неделю после приезда на курорт у больного усилилась головная боль, появились частые головокружения. Обратился к врачу. Узнав, что давление крови резко повысилось, спешно вылетел домой. В самолете почувствовал себя совсем плохо и тотчас после посадки машиной «Скорой помощи» был доставлен с аэродрома в больницу... Состояние больного тяжелое. Сознание сохранено, но выявляются грубые расстройства речи, а также отсутствие движений правых конечностей. Давление крови 220/130 миллиметров ртутного столба... Диагноз: гипертоническая болезнь, осложнившаяся нарушением мозгового кровообращения...». Неврологическое исследование точно установило даже район головного мозга, в котором произошла сосудистая катастрофа, но это немногим облегчило врачам долгую борьбу за жизнь Стеклова. Конечно, такое осложнение — непомерная плата за беспечное отношение к своему здоровью. А ведь этого могло и не быть.

Безусловно, далеко не все сосудистые поражения нервной системы — следствие неправильного поведения больных. Возникающие по различным причинам кровоизлияния в вещество мозга и в подбололочное пространство, случаи закупорки мозговых сосудов (тромбоз), отложение жироподобных веществ в стенках сосудов с сужением их просвета (атеросклероз) — пока еще, к сожалению, широко распространенные заболевания. Очень часто им предшествует гипертоническая болезнь. О важных факторах ее предупреждения мы поговорим позже, а пока заметим, что раннее выявление и активное наблюдение за течением болезни надежно препятствуют развитию осложнений. Очень многие заболевания могут быть распознаны в ранних стадиях, еще до появления у человека болезненных ощущений. Именно эту цель преследуют регулярно проводимые в нашей стране профилактические медицинские осмотры. Измерение давления крови обязательно при массовых проверках здоровья.

Над каждым человеком, в организме которого обнаруживают какие-нибудь нарушения, устанавливается активный (диспансерный) контроль. Проводится полное обследование всех органов и систем, включая лабораторные и рентгеновские методы. Особое внимание обращается на бытовые и производственные условия заболевшего, ему даются необходи-

мые рекомендации по вопросам питания, отдыха, а также назначается лечение. Отныне встречи врача с пациентом будут проходить в заранее намеченные сроки и, что особенно важно, независимо от самочувствия больного. В этом смысл диспансерного метода советского здравоохранения.

Говоря о роли самого больного в борьбе с недугом, нельзя не привести еще одну историю болезни. Двадцативосьмилетний каменщик Виктор Деревянко, выходя из общежития, поскользнулся, ударившись головой о каменные ступеньки крыльца. В сознание Виктор пришел уже в больничной палате. Врач сообщил пострадавшему, что у него сотрясение головного мозга и предупредил: строгий постельный режим! Днем и вечером первого дня Виктор стонал от головной боли, несколько раз появлялась рвота. Ночью спал беспокойно, но утром следующего дня почувствовал себя совершенно здоровым — голова стала светлой и легкой. Встал с койки, подошел к окну. Снизу его увидели ребята и девушки, замахали руками. Виктор вышел в вестибюль и стремглав помчался вниз по лестнице... Друзья вручают яблоки, апельсины, подшучивают, мол, решил отлежаться, отдохнуть от их веселой компании. Виктор улыбается, заверяет, что если сегодня не отпустят, он сбежит, доказывая, что совершенно здоров, высоко поднимает на руках девушку... Долго машет он вслед товарищам, а потом отправляется искать врача — пусть скорее выпишет. Вот и четвертый этаж. Но что это? Засуетились санитарки, выбежали в вестибюль врачи. Покатились по полу апельсины. У самой входной двери лежит Виктор. Побелевшее лицо, едва определяющийся пульс... В истории болезни Деревянко появляется запись: «Черепно-мозговая травма осложнилась подбололочечным кровоизлиянием».

Нетрудно, конечно, допустить, что парень не знал о возможном при травмах головного мозга «светлом промежутке», когда признаки поражения на время стихают, чтобы затем проявиться с большей силой. Но ведь категорическое предложение врача все время спокойно лежать он же слышал. Так почему же не захотел помогать врачу.

Впрочем, только ли за свое? Все более глубокий смысл вкладываем мы в слова рожденного советской действительностью лозунга: «Твое здоровье — общественное богатство». А опасность для здоровья травматических поражений нервной системы не нуждается в доказательствах. Не подлежат обсуждению и меры их предупреждения. Призвать к порядку нарушителя требований техники безопасности на производстве, строго соблюдать правила уличного движения, оторвать от баранки руки подвыпившего шофера, добиться, чтобы дворник своевременно посыпал песком скользкий тротуар — все это не так сложно, но именно такие меры и помогают беречь «общественное богатство».

Правда, нередко можно встретить людей, очень душевных, искренне желающих помочь заболевшему знакомому, приятелю, соседу. Но почему-то помощь их своеобразна и на поверку не всегда оказывается помощью.

Вот такая история приключилась с Марией Сидоровной Пятковой, сорокавосемилетней работницей швейной фабрики. Однажды после работы она решила вымыться в квартире пол. Нагнулась, а разогнуться не смогла — резкая боль в пояснице сковала тело. Позвала на помощь соседку. Та сразу же определила: радикулит. Вышла и засуетилась в кухне. Через полчаса она вернулась, велела больной лечь на живот и приступила к сложной манипуляции. Позже выяснилось, что на больное место вылилась жгучая смесь из уксусной эссенции и чугунных опилок. Но этого сердобольной соседке показалось мало, и она применила еще «более надежное средство» — скипидар и обжигающее тело ржаное тесто... Исход истории был печальным: ночью Пяткову доставили в больницу с открывшимся маточным кровотечением (три года назад у нее обнаружили фибромиому — доброкачественную опухоль матки) и ожогом поясничной области второй степени.

Бесспорно, самолечение таит в себе огромный вред не только при заболевании радикулитом. Но почему-то именно в этом случае многие считают себя более осведомленными в вопросах лечения, чем врачи. Между тем воспалительные заболевания корешков спинного мозга — радикулиты — вызываются самыми различными причинами, которые не всегда бывает легко распознать.

Иногда болезнь вызывается изменениями, возникающими в позвонках и в их хрящевых «рессорах» — дисках в результате частых мелких травм и нарушения обмена веществ. Нередко поражение нервных корешков обуславливается общей инфекцией (вирусной, ревматической и др.). А бывает и так, что боль в пояснично-крестцовой области вызывается не воспалением нервных корешков, а заболеваниями других органов. Словом, причины бывают разные, а ведь только после их уточнения возможно правильное лечение. Однако гораздо важнее помнить, что незаменимыми средствами профилактики всех заболеваний периферической нервной системы, в том числе и пояснично-крестцовых радикулитов, являются разумное закаливание, регулярные физические упражнения, размеренный образ жизни.

Хочется сказать еще об одном нервном заболевании, проявляющемся в виде внезапных и кратковременных судорожных приступов или в немотивированных изменениях поведения. Речь идет об эпилепсии. Нередко эпилептические приступы сопутствуют органическим поражениям мозга (травматическим, сосудистым, инфекционным и др.), но часто причинные факторы эпилепсии оказываются более сложными и тогда

основным средством лечения становятся различные противосудорожные препараты и их комбинации. Такое лечение всегда проводится под регулярным наблюдением врача и требует от больного большой аккуратности. Врачи наблюдают немало случаев учащения эпилептических приступов у больных, которые неосторожно оборвали лечение или проводили его нерегулярно. Поскольку приступы при эпилепсии наступают внезапно и сопровождаются потерей сознания, то совершенно понятно, что некоторые профессии несовместимы с этим заболеванием. Такие больные не допускаются на работы, связанные с движущимися машинами и механизмами, с электроток, с пребыванием на высоте и т. д. Поэтому недовольство решениями врачей, запрещающими больным эпилепсией такие виды работы, конечно, несправедливо.

Распознать истинную природу органического поражения нервной системы, уточнить местонахождение болезненного очага подчас бывает нелегко. И тогда врачи прибегают к исследованию ликвора. В огромном большинстве случаев его добывают с помощью пункции — прокола спинномозгового канала в поясничной области, ниже того места, где заканчивается спинной мозг. Спинномозговая пункция длится всего несколько минут, но дает врачу очень ценные данные, которые используются затем для лечения.

При многих заболеваниях пункция имеет не только диагностическое, но и лечебное значение. Так, при поражениях нервной системы, сопровождающихся повышением ликворного давления, тотчас после удаления во время пункции нескольких миллилитров ликвора наступает значительное улучшение самочувствия. Но очень часто многие пациенты отказываются от спинномозгового прокола, приводя примеры ухудшения состояния и даже полной инвалидности после сделанной пункции. Опасное заблуждение! Заблуждение потому, что ухудшение состояния и инвалидность могут наступить от течения того заболевания, по поводу которого делалась пункция, но не от нее самой, а опасное потому, что, отказываясь от предложения врачей, больной затягивает время установления точного диагноза болезни, а следовательно, отсрочивает правильное лечение. Заметим также, что спинномозговую пункцию не предлагают, скажем, больному с впервые возникшей головной болью; вопрос о ней встает лишь в случае длительного и небезопасного нервного заболевания.

Калейдоскоп эмоций

В научной медицинской литературе часто можно встретить слово «эмоции», что означает душевные переживания, волнения, чувства. Это и робость, и восторг, и страх, и радость, и досада, и гнев, и стыд. Конечно, эмоции — термин не медицинский, но медики не случайно так часто обращаются к нему, различая эмоции положительные и отрицательные, т. е. благоприятно и неблагоприятно действующие на человека. Дело в том, что нет, пожалуй, ни одного заболевания, которое не протекало бы тяжелее под влиянием отрицательных эмоциональных воздействий, или, как говорят врачи, психотравм. А по словам видного физиолога, сотрудницы лаборатории И. П. Павлова М. К. Петровой, они «по-видимому, имеют самое существенное значение для предрасположения организма ко всякого рода заболеваниям, вплоть до рака и до преждевременного старения...».

Общеизвестно, что после длительных волнений или после недолгого, но сильного переживания может появиться преждевременная седина. Неприятная весть заставляет учащенно биться сердце, а иногда вызывает резкое падение сосудистой деятельности, и тогда человек падает в обморок. Здесь следует еще раз вспомнить о подчиненности всех жизненных процессов, всех органов и систем центральной нервной системе. Эмоции нельзя назвать нервными импульсами, и они не поступают в мозг в готовом виде. Органы чувств, воспринимая звуки, зрительные раздражения, запахи, боль, только информируют мозг о полученных ощущениях, но никоим образом не «высказывают своего мнения» о них. Лишь на уровне подкорковых узлов эти импульсы начинают обрабатываться и получать ту или иную эмоциональную окраску. Отсюда же может поступить ответный приказ действующим органам. Например, громкий окрик в полной тишине заставил человека вздрогнуть. В обработке этого сигнала и в ответной реакции на него кора головного мозга могла не участвовать. Но большинство человеческих эмоций проявляется через сознание, то есть благодаря деятельности мозговой коры. Вот из квартиры вышли две женщины. На лестничной площадке им встретился средних лет мужчина. Одна из женщин продолжала спускаться, а другая внезапно побледнела и застыла на месте с неподвижным взглядом. В чем дело? Ведь для обеих приятельниц ощущения (в этом случае зрительные) были абсолютно одинаковыми. Но если у одной из них они не родили никаких чувств, то у другой — вызвали бурную эмоциональную реакцию; перед ней стоял очень дорогой и близкий человек, которого она долгие годы считала погибшим.

Именно деятельное участие коры и подкорки — высших

мозговых центров — позволяет эмоциям влиять на функции всех органов и систем. Особенно плодотворно их сотрудничество с железами внутренней секреции, которые вырабатывают бесценные для организма вещества — гормоны. Кора и подкорка следят за тем, чтобы они работали ритмично. Но и клетки мозга, в свою очередь, во многом зависят от циркулирующих в крови гормонов, способных активизировать или замедлять деятельность любых органов. Такие дружеские взаимоотношения центральная нервная система поддерживает со всеми железами внутренней секреции. Одна из них — гипофиз — находится с мозгом в близком родстве, причем не только функциональном, но и территориальном, так как расположена внутри черепной коробки. Гипофиз вырабатывает несколько гормонов. Один из них способствует построению тканевых белков, за что назван гормоном роста, другой — регулирует водный обмен, под влиянием третьего у женщин образуется грудное молоко. На гипофиз, иначе называемый мозговым придатком, возложена и важная функция посредством специальных гормональных веществ «подбадривать» другие железы внутренней секреции — половые, щитовидную, надпочечники, вырабатывающие свои гормоны, количество которых в крови может возрастать при эмоциональных реакциях. Так, гормон щитовидной железы — тиреоксин — помогает тканям лучше усваивать кислород, заставляет сердце биться чаще, усиливает обмен веществ. При волнении в крови оказывается тиреоксина больше, чем обычно, что проявляется ускоренностью и суетливостью движений, учащенным сердцебиением, иногда дрожанием рук. У зрителей футбольных состязаний в минуты острых игровых ситуаций в крови повышается содержание адреналина — гормона, вырабатываемого надпочечниками. При этом суживаются кровеносные сосуды, а потому и повышается давление крови в артериях. Правда, эти изменения временные и исчезают как только перестают действовать эмоциональные впечатления. Однако в жизни случается немало переживаний более длительных, чем полуторачасовой футбольный матч, и они нередко способствуют развитию функциональных нервных расстройств. Наверное, каждая кормящая мать может подтвердить, что после волнений, испугов меньше становится грудного молока. Известно немало случаев, когда лишения и страдания военного времени приводили к прекращению на более или менее длительный срок менструального цикла.

Словом, организм реагирует на эмоциональные воздействия многочисленными и внутренними, и внешними проявлениями. И тут мы подошли к вопросу, не будь которого, быть может, не стоило бы так долго и говорить об эмоциональных реакциях: может ли человек ими управлять? Поскольку большинство эмоциональных реакций осуществляется через орган

сознательной деятельности — кору головного мозга — и носит характер условных рефлексов, здоровый человек вполне способен их сдерживать. Скажем, закономерное волнение и даже чувство страха, которые предшествовали прыжку начинающего парашютиста, полностью исчезли после долгих тренировок при последующих прыжках. В этом случае эмоция страха подавлялась сознанием того, что все многократно совершаемые в прошлом прыжки заканчивались удачно.

Другое дело, в какой степени люди подчиняют себе эмоциональные реакции. Это уже вопрос поведения, которое, как известно, зависит от воспитания в широком смысле этого слова. Если обычный день, прожитый каждым из нас, изобразить на листе бумаги и провести черту, выше которой наносить в виде точек положительные, а ниже — отрицательные эмоциональные воздействия, то кривую, соединившую все эти точки, можно считать нашим сегодняшним настроением. Чем меньше перепадов в такой кривой, чем меньше их крутизна, тем полезней был этот день для нашего здоровья и для здоровья тех, с кем мы сегодня встречались.

Внешнее проявление эмоций у разных людей, хотя и имеет некоторые общие черты, все же очень индивидуально. Это во многом позволяет нам судить о характере человека, о его моральных качествах, которые имеют неоценимое значение для физического состояния организма.

«В здоровом теле — здоровый дух».

А, может быть, и наоборот?

Пожалуй, не найдется человека, который не слышал бы популярной поговорки: «В здоровом теле — здоровый дух». Время подтвердило правильность этого крылатого выражения. Но мы не ошибемся, если скажем, что жизнерадостность, широкий кругозор, любовь к своему делу и преданность ему, высокие моральные качества помогают человеку бороться с недугом, делают его выносливым, сильным не только духом, но и телом.

Яркое подтверждение этому — жизнь и дела неутомимого коммуниста-бойца, писателя Николая Островского. До последних дней жизни работал он, мужественно преодолевая тяжелый недуг, сохранив твердую веру в торжество коммунистических идеалов. Выдающийся революционер Тер-Петросян (Камо) сумел ничем не выдать своей реакции на физическую боль от пыток палачей. А сколько советских воинов, получивших ранения на фронтах Отечественной войны, быстро поправлялись и возвращались в части, потому что все их мысли были направлены на борьбу с фашизмом, потому что каждый воин прекрасно понимал, как нужен он в строю защитников Родины!

И в наши мирные годы подобных примеров, конечно, тоже немало — их рождает советская действительность. Кинорежиссер Владимир Скуйбин, постановщик известных фильмов «Жестокость», «Суд», «Чудотворная», зная, что неизлечимо болен, находил в себе силы работать на съемочной площадке, вдохновляясь новыми творческими замыслами.

Да, многое способны сделать люди волевые, сильные духом. Условия, в которых воевали советские партизаны, трудно назвать здоровыми, но случаев обычных «мирных» заболеваний в партизанских отрядах было не так уж много. Объяснимы ли такие примеры наукой? Да, конечно.

Основные нервные процессы — возбуждение и торможение — достигают иногда большой силы. В ответ на сильное раздражение в центральной нервной системе возникает очаг возбуждения подчас настолько стойкий, что волны торможения неспособны его захлестнуть. Такой очаг доминирует в определенном участке мозга, почему и получил название доминанты. Торможение в таких случаях отступает от непокорного очага возбуждения и расплывается вокруг него, захватывая остальные зоны мозга. Все более слабые сигналы, поступающие в этот период из окружающей среды и из самого организма, не достигнут цели. Но если поступивший сигнал окажется сильнее господствующего очага возбуждения, то

последний погаснет. К возникновению доминанты могут привести различные раздражения, например острая физическая боль или печальное известие. Ни в том, ни в другом случае человек не сможет, скажем, продолжать читать книгу или внимательно слушать радио.

Ну, а если боль не стихает в течение долгого времени, если печальное событие неизбежно влечет за собой другие горести, что тогда? Ведь человек остается человеком, его ждут работа, семейные заботы, общественные обязанности. Здесь исход дела решают воспитанные ранее волевые и моральные качества, способные родить тот более мощный раздражитель, который вовсе или в значительной степени сможет погасить доминантный очаг. В повседневной жизни под таким раздражителем мы понимаем моральный фактор, слагаемые которого — неизменная верность принципам гражданина, сознание общественной значимости своего дела, его благородных целей, горячий патриотизм.

Неумолкающая артиллерийская канонада, голод, нехватка топлива, гибель близких, любимых людей, горькие вести с фронта — все это познали ленинградцы в долгие месяцы блокады. И здесь же, в осажденном городе, выдающийся советский композитор Дмитрий Дмитриевич Шостакович создавал свою замечательную Седьмую симфонию, восторгающую нас и поныне, звучащую как гимн Человеку, его стойкости, мужеству, величию.

Причем здесь левая нога?

Издавна бытует выражение: «Встал с левой ноги». Так говорят о человеке, у которого сегодня плохое настроение, хотя для этого как будто нет никаких причин. На самом деле, разумеется, левая нога невиновна. Просто повод для дурного настроения может остаться неизвестным человеку, а тем более окружающим его. Скажем, идя на работу, вы пересекли сквер, в котором неделю назад какой-то хулиган публично оскорбил вас. И хотя сегодня эта история не вспомнилась, но вид сквера — места неприятного инцидента — ассоциировался с тем досадным ощущением, которое вы испытали в тот день. Возникло чувство обиды, вылившееся в «беспричинное» плохое настроение.

К врачу-невропатологу часто обращался горный инженер Климов. Он рассказывал, что за последние четыре месяца стал ощущать какую-то непонятную тревогу, повышенную обидчивость; его перестали уважать из-за придирчивости, жестокого отношения к жене и детям. Но больше всего пациента волновало то, что по утрам, подымаясь с постели, он не знал, зачем это делает. Постепенно исчезло желание работать.

Климов не мог объяснить причину своего состояния. С его помощью это сделал врач. Из беседы с инженером выяснилось, что пять месяцев назад тот по не зависящим от него обстоятельствам вынужден был сменить работу в шахте на более высокую должность в управленческом аппарате. Здесь он не нашел для себя ничего интересного, хотя и добросовестно продолжал выполнять свои обязанности. Сложившиеся за долгие годы навыки работы, где ежедневно можно видеть реальные результаты своего труда, где требовалось четкое и оперативное решение вопросов, создавали увлеченность, интерес к делу, которых не доставало при переходе на новую должность. Именно это и послужило причиной снижения жизненного тонуса. Вернувшись на прежнюю работу, инженер Климов вновь обрел столь необходимое в жизни и в труде вдохновение.

Настроение человека, конечно, не может быть неизменным, в большей или меньшей степени оно колеблется даже в течение одного дня. К примеру, после трудового дня вы решили пойти в кино, но фильм оказался скучным, пустым и не оставил никаких воспоминаний. Появилось чувство неудовольствия, досады, что напрасно потрачено время. А ведь шли вы в кино, безусловно, ожидая получить эстетическое наслаждение. Но вот, вернувшись домой, вы включили радио. Льется знакомая мелодия Чайковского... Рождается понятное чувство радости, восторга, музыка рождает желание действовать...

Эмоции, как уже говорилось, сопровождаются объективными изменениями в организме. Стало быть, сочетание различных эмоций — настроение так же предопределяет физическое состояние организма.

Мрачное настроение может породить упадок сил, недомогание, изменение тонуса сосудов. Если причины отрицательных эмоций не удастся устранить в течение длительного времени, то развиваются функциональные расстройства нервной системы, проявляющиеся, главным образом, в ослаблении процессов возбуждения и торможения. Этот же фактор может обусловить развитие гипертонической болезни, при которой возникает стойкое повышение сосудистого тонуса, а следовательно, и повышение давления крови в артериях (артериального давления). Психотравмы нередко влекут за собой расстройства кровообращения в сердечной мышце, в сосудах головного мозга. Давно отмечено, что у людей, находящихся в подавленном моральном состоянии, тяжелее протекают различные инфекционные заболевания.

Конечно, отрицательные эмоции — понятие относительное. То, что на одного человека произведет сильное впечатление и вызовет бурную ответную реакцию организма, на другого может подействовать значительно слабее, и в этом случае ответной реакции, возможно, вовсе не будет. Здесь еще раз следует вспомнить о типах высшей нервной деятельности, выделенных И. П. Павловым в учении о темпераментах. Степень восприятия эмоций и характер ответной реакции во многом зависят от силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения. Но если нервная система все время будет находиться в возбужденном состоянии, то равновесие между этими процессами нарушится, и произойдет «срыв».

Однако если физическое состояние зависит от настроения, то, вероятно, существует и обратная связь? Безусловно. Ведь настроение — это сложный суммарный рефлекс, т. е. реакция на все раздражения, в том числе и на поступающие из самого организма. Трудно, например, представить себе человека в хорошем расположении духа, если его мучит зубная боль. Да и любая боль вообще, разумеется, несовместима с чувством радости. Напротив, многие болевые ощущения, например спазмы сердечных сосудов, часто сопровождаются выраженным страхом. Чувство непонятной тревоги, тоски иногда испытывает человек при колебаниях артериального давления. Еще отец медицины Гиппократ в далекой древности отметил связь между мрачным настроением и болезнями печени. Он считал причиной такого душевного состояния «разлитие желчи». Человека, всем недовольного, замечающего вокруг себя только дурное и в наши дни называют желчным. Перенесенные инфекционные заболевания также нередко отрицательно сказываются на состоянии духа. Известно, что после гриппа на ка-

кретном случае можно найти надежное средство, которое поможет подавить грустные размышления, отвлечься от них. Интересно рассказывал об этом один студент: «Когда я вспоминаю, что приближается экзаменационная сессия, на душе становится как-то тоскливо: работать в это время приходится особенно много, а о любимых занятиях спортом, кино, молодежных вечерах приходится на время забывать. Но я стараюсь совместить ожидание неприятного с ожиданием желаемого и подбадриваю себя тем, что тотчас после экзаменов настанут каникулы, и тогда можно будет поехать домой, где я не бываю по полгода, отдохнуть, повеселиться. Когда я вспоминаю об этом, мне хочется, чтобы поскорее начинались экзамены, появляется желание больше работать».

Все мы должны уметь отыскивать интересное, увлекательное в своей повседневной жизни, все должны быть энтузиастами в своем деле, должны уметь преодолевать трудности и пренебрегать мелкими жизненными невзгодами. Всем известно в каких тяжелых условиях начинали работать покорители целины или строители Братской ГЭС и какими замечательными победами увенчался их труд! Это, бесспорно, возможно—управлять своим настроением, «лечить» его. Однако медицина не только лечит болезни, но, главным образом, учит предупреждать их. Относится ли это к отрицательным эмоциям, к плохому настроению? Можно ли их предупреждать? Вот об этом нужно поговорить особо.

Почву удобряют мелочи

Хороший мартовский день, тает залежавшийся зимний снег. Выйдя из дому в чудесном настроении, вы решили отправиться на работу пешком. По шоссе мчатся машины. Вдруг одна из них, лихо подкатив к самому тротуару, взметнула колесами воду весеннего ручья, щедро обдав вас жидкой грязью. Вы в недоумении — ведь могла же машина ехать по широкой мостовой, не приближаясь к пешеходам. Что это? Простой пример хамства, мелкой подлости лихача, стоивший вам хорошего настроения.

До начала рабочего дня человеку нужно зайти в домоуправление, где неделю назад ему обещали подготовить справку, обычную справку с места жительства. Пятнадцать минут работник домоуправления по телефону обсуждал с приятелем перипетии вчерашнего хоккейного матча, а потом посоветовал «заглянуть через пару дней», так как сейчас начнется «важное совещание»... В результате — вместо хорошего настроения законное чувство обиды и возмущения.

Вы спешите куда-то по важному делу, наконец-то дождались трамвая, но возле диспетчерской кондуктор с водителем устроили семиминутную перебранку. На эти семь минут вы и опоздали — настроение, конечно, омрачено.

Вокруг нас ежечасно происходит много по-настоящему хороших, радостных событий, ставших обыденными. Сотни тысяч счастливых новоселов получают благоустроенные квартиры; гостеприимно встречают детвору тысячи детских садов, яслей, школ, миллионы трудящихся поправляют свое здоровье в поликлиниках, больницах, в санаториях; ярко загораются по вечерам огни Дворцов культуры, концертных залов, театров; в миллионах домов приносят людям наслаждение голубые экраны телевизоров. Где еще создаются такие условия быта для людей труда?!

По сравнению со всем этим случаи, о которых мы вспоминали в начале главы, — всего лишь мелочи. О них бы не стоило и говорить, но «мелочи быта» — это яростные враги хорошего настроения. Разумеется, не все воспринимают их одинаково, и большого уважения заслуживают люди, умеющие, несмотря ни на что, сохранять бодрость и жизнерадостность. Но, как гласит пословица, «капля долбит камень не силой, а частым падением». Для человека с ослабленными нервными процессами даже слабое раздражение оказывается сильным, и реакция на него кажется не соответствующей вызвавшей ее причине. Долгое ожидание на автобусной остановке или в приемной руководителя учреждения — не только потерянные для работы и отдыха часы, но и помеха в нормальной деятельности нервной системы. Некоторые авторы даже выделяют

среди других функциональных нервных расстройств невроз ожидания. А ведь соблюдать график движения автобусов, четко придерживаться часов приема посетителей не так уж сложно. Просто в этих случаях почему-то не думают, что такие житейские «мелочи» могут вредно влиять на здоровье людей.

Излишние многочасовые совещания и заседания, зачастую не нужные никому, кроме их организаторов, иногда превращаются в бесплодную говорильню. Длинные введения, частые повторения, обращенные «в никуда» призывы не делают чести ораторам. Очевидно, мало в таких случаях устанавливать только количественный регламент, следует предупреждать выступающих, что от них ждут оригинальных, лаконично изложенных мыслей, не имея которых, не нужно и просить слова. А ведь иногда обсуждаемый вопрос можно решить за несколько минут в обычном деловом порядке, не отрывая от важных дел десятки и сотни людей.

Какой бы сильной ни была нервная система, она подвластна законам утомления, которое наступает значительно быстрее, если осознается бессмысленность работы. Разумеется, вредное влияние скуки сказывается на деятельности нервной системы не только на представительных совещаниях. Допустим, вы отбыли три часа на одном из них и, подходя к дому, встретили приятеля. Выразительно жестикулируя, он долго и детально рассказывает вам о своих служебных неурядицах. Вы проголодались, устали, но прервать словоохотливого собеседника вам не позволяет чувство такта, которого, вероятно, полностью лишен ваш знакомый...

Видный советский ученый, действительный член Академии медицинских наук СССР И. В. Давыдовский писал: «К сожалению, наши образованные люди нередко так любят показать в частной беседе свою образованность, что тем самым превращают такую беседу в форму все той же утомительной деятельности».

С каждым днем все глубже внедряется в нашу жизнь служба быта. Нередко ее называют «службой хорошего настроения». Во всяком случае именно такой она и должна быть. Грубость продавца, приторная вежливость швейцара парикмахерской, протянувшего руку за чаевыми, нечестность официанта, бездушные регистратора в поликлинике — все эти явления со стороны отдельных лиц ни в какой мере не могут опорочить труд огромной армии работников, занятых в сфере обслуживания. Все профессии почетны в нашей стране. Но бороться с тем, что мешает нам жить и работать, необходимо. С сотнями людей, которые по праву хотят избавиться от лишних хлопот, выиграть время для отдыха, ежедневно общаются работники службы быта, и профессиональный долг каждого из них — одарить клиента улыбкой, вселить в него добрые,

светлые чувства. Бесспорно, одних улыбок мало. Настроение людей во многом зависит от качества выполненных услуг или купленных товаров. Проблема брака касается не только бытового обслуживания и, к сожалению, выходит за рамки «мелочей». Если строительными недоделками омрачена радость новоселов, их обиду нетрудно понять: ведь досадных огрехов могло не быть — стоило только не забывать о настроении людей, об их радостных надеждах, об их здоровье.

Да, мелочи на поверку оказываются не такими уж безобидными. Повторяясь часто, они, словно булавочные уколы, раздражают нервную систему, отвлекая ее от выполнения возложенных на нее важных обязанностей. И тогда начинается плодородить «нервная почва»...

Нервы «шалют»...

Лена Соколова вошла в учительскую задолго до начала уроков. Раскрыла конспект и, подперев голову руками, еще раз внимательно прочитала план. Казалось бы, знает его почти наизусть, а все же волнуется. Часто бьется сердце, пересыхает во рту.

Помнится ей, что все великие ораторы, актеры тоже волновались перед выступлением и гордо называли такое волнение профессиональным. Нет, она не будет выступать на освещенной сцене; ее рабочая площадка невелика—от стола до классной доски. Лена проводит сегодня первый в жизни урок. Правда, это только педагогическая практика, но в этом-то и дело. Ах если бы на задних партах не сидели преподаватели и методисты, если бы удалось не смотреть в их сторону!

Звонок...— Ну вот, опять все забыла,— шепчет Лена подругам. Но слышит только обычное «ни пуха, ни пера». Перед классной дверью еще раз остановилась, посмотрела в зеркальце. Опять красные пятна расплзлись по лицу.

Вошла в класс. Начала перекличку, но почувствовала, что говорит очень тихо. «А вдруг голос совсем пропадет?» — думала она, пока у доски отвечали вызванные ученики. Настало время объяснить новую тему, и тут Лена отчетливо вспомнила, что конспект, который она так долго писала, остался в учительской. Все-таки кое-как провела объяснение, закончив его перед самым звонком. «Обидно как, целую ночь просидела, готовилась, и все пошло кувырком», — думала Лена, выходя из класса. Подошли сокурсники и принялись наперебой поздравлять.

— Ленка, молодчина! Здорово у тебя получается!

— Все выставили тебе «отлично», понимаешь?

— А в классе как тихо было!

Когда же девушка рассказала о своих сомнениях, все единодушно сошлись на том, что это «шалют нервы». Тогда-то Лена Соколова впервые задумалась над словом «нервы», впервые узнала, что они могут «шалить». Вечером, вернувшись в общежитие, она увидела телеграмму. Соседи сообщали, что тяжело заболела мама, просили срочно приехать... Долгие дни и ночи пробыла девушка у постели больной матери. Кроме того, пришлось заменить ее для двух братьев — первоклассников... Кормила, стирала, убирала, да еще находила время учиться, хотя теперь уже заочно. Соседи помогали, чем могли. Одни удивлялись: как она все успевает, все выдерживает, другие объясняли: молодая, видать, крепкие нервы... Лена сдала государственные экзамены, получила диплом. А через две недели не стало мамы... Вот тогда-то и прекратили упорное сопротивление «крепкие нервы». Тяжелые испытания

выдержали они, но слишком сильным был завершающий удар...

Обо всем этом Лена, теперь уже Елена Никаноровна Соколова, и рассказала врачу. Она обратилась за помощью спустя полтора года после тяжелой психотравмы. Работает в школе, вышла замуж. Детей еще нет, но на ее попечении — два брата. Муж к ней относится очень внимательно, безумно любит ее. «Золотой человек, — говорит Елена Никаноровна. — Все у нас хорошо. Но вот здоровья нет. Голова — словно кто-то ее обручем стянул, особенно после работы. Раньше приму таблетку «тройчатки» — проходит, а сейчас уже ничего не помогает... Чуть где-то стукнет, сейчас внутри все обрывается. Ночью заснуть удается на полтора-два часа, не больше. И слезы по любому поводу: не так обратились ко мне — плачу, услышу по радио торжественную музыку — плачу, в кино почти не хожу — тоже из-за слез. Конечно, я понимаю, что всем надоела со своими нервами, мужа жалко, братишек. На уроках как-то сдерживаюсь, а вот дома. Ну, скажите, доктор, как дальше жить, что делать?»

Вопрос не остался без ответа. Врач подробно объяснил, как развивалось заболевание, подчеркнул, что это состояние, хотя и длительное, но обратимое, рассказал о том, как будет проходить лечение. С тех пор прошло два с лишним года. Все позади — сеансы гипнотического внушения, многочисленные лекарства, санаторий. В поликлинику Елена Никаноровна больше не приходит.

— Некогда, — объясняет она при встречах с врачом, — дочка растет, да и, спасибо вам, незачем. Самочувствие отличное, как рапортуют космонавты.

Диагноз заболевания Соколовой — неврастения. Дословно этот термин обозначает «нервная слабость», но далеко не всякая слабость нервной системы означает неврастению. Под функциональными расстройствами нервной системы — *невроз* а м и (а именно к ним относится неврастения), по словам И. П. Павлова, «...мы понимаем хронические (продолжающиеся неделю, месяцы и даже годы) отклонения высшей нервной деятельности от нормы». Возникают такие отклонения от перенапряжения нервной системы. Длительная психотравмирующая ситуация, напряженная, не знающая отдыха работа, увлечение алкоголем, частые служебные, семейные, бытовые конфликты — все это и есть причины возможного нервного перенапряжения. Действие всех этих факторов проявляется раньше и сильнее, если организм и его нервная система ослаблены, например, перенесенной инфекцией или травмой. Проявления неврозов настолько разнообразны, что не могут быть полностью описаны даже в специальной научной литературе.

Неврастения, встречающаяся намного чаще других неврозов, проявляется многими типичными признаками. Прежде

всего — это повышенная раздражительность, легкая возбудимость при быстрой истощаемости и слабости нервной системы. От случайной «искры» ярким пламенем вспыхивает, быстро сгорая, сухой «хворост», и «костер» тотчас гаснет. Такие нервные вспышки, по-видимому, каждому приходилось встречать. Последующие извинения могут быть совершенно искренними, так как больной неврастением сохраняет критическое отношение к своему состоянию. Правда, иногда очень трудно провести четкую грань между неврастенической раздражительностью и грубой несдержанностью. Первая — следствие болезни, и вызывает сочувствие, вторая — результат дурного воспитания, и вызывает возмущение.

Частый спутник неврастения — бессонница. Больной с трудом засыпает, а если это удается, то часто просыпается, вздрагивает во сне, пробуждаясь утром без обычного чувства свежести и бодрости. С этим во многом связано подавленное настроение, склонное к частым переменам. Естественно, что нервная слабость влечет за собой ухудшение памяти и внимания. Например, студент, читая одну страницу учебника несколько раз, с огорчением отмечает, что ничего из прочитанного не запомнил. Правда, в этом случае правильно говорить о нарушении не памяти, а сосредоточенности — ослабленная нервная система воспринимает не сигналы от целенаправленной деятельности, а ненужные посторонние раздражители.

Кстати, посторонние раздражители — это не только внешние сигналы. Нередко при неврозах имеется ощущение собственных внутренних органов, подчас обостренное до чувства боли. Например, очень часто больные жалуются на боли в сердце. Тщательное исследование, включающее лабораторные и рентгеновские методы, а также электрокардиографию, позволяет заключить: никаких признаков органического поражения сердца нет, оно работает нормально. Но ведь есть жалобы, не объяснив причину которых врач может укрепить в больном и без того возникающую при неврозах мнительность. В чем тут дело?

Природа наделила живой организм замечательной способностью не ощущать своих органов. Мы не слышим, как работает сердце, хотя оно находится совсем близко от органов слуха. Но деятельность сердца была бы невозможна, если бы оно не посылало в нервную систему импульсов — «отчетов» о совершаемой работе — и не получало оттуда «руководящих инструкций». Встречный поток таких импульсов по маршрутам сердце — мозг и мозг — сердце непрерывен. В мозгу сигналы из сердца принимаются подкоркой, откуда и исходят соответствующие указания. Но если нарушаются сила и взаимодействие процессов возбуждения и торможения, в чем и заключается сущность неврастения, в обработку сигналов из сердца включается и кора головного мозга — орган нашего

сознания. Вот почему человек начинает «чувствовать» свое сердце.

Нарушение обычного взаимодействия коры и подкорковых центров лежит в основе и другого вида неврозов — истерии. Ослабленная по разным причинам кора упускает из-под своего контроля подкорку, и ее деятельность, проявляющаяся в эмоциях и инстинктах, болезненно усиливается. Больные истерией ярко и образно перерабатывают только те происходящие вокруг события и факты, которые совпадают с их представлениями и желаниями. Слабость корковых процессов делает таких людей легко внушаемыми. Это облегчает наступление истерических параличей, глухоноты, болевых приступов. Сразу скажем, что все возможные проявления истерии описать нельзя. Абсолютно все признаки существующих заболеваний, о которых осведомлен больной, могут возникнуть при истерическом неврозе. Недаром издавна врачи называли истерию «великой симулянткой», имея в виду ее свойство воспроизводить картину различных недугов. (Заметьте, что симуляцию приписывали болезни, но никак не больному). Известны случаи, когда все симптомы развивающейся беременности (прекращение менструаций, увеличение матки, набухание грудных желез) оказывались ложными, обусловленными истерическим самовнушением. Естественно, что серьезные на первый взгляд нарушения физического здоровья при истерии легко исчезают после того, как нормализовалась неприятная для больного ситуация, или после словесного внушения.

Поведение больных истерией во многом обусловлено неврозом. Как правило, они эгоистичны, свои личные цели и желания считают главными, любят быть в центре внимания. Хорошо известна склонность таких людей к позерству, театральности, им всегда нужны зрители, среди которых они находят поклонников и подражателей. Именно на глазах окружающих происходит иногда истерический припадок, внешне напоминающий приступ эпилепсии. Поводом для него может послужить временная неприятная ситуация. Истерический припадок начинается обычно так: больной медленно сползает на пол (при этом никогда не отмечается серьезных ушибов), затем появляются судорожные подергивания конечностей, лица. Все это сопровождается выразительными драматичными движениями, громким плачем, выкриками, переходящими в хохот. Разумеется, это наиболее типичные черты истерического припадка, оборвать и предупредить который нередко удается энергичным внушением.

Именно повышенная внушаемость при истерии обусловила ее эпидемии в далекую эпоху средневековья. Под влиянием «психической заразы» люди толпами разгуливали по дорогам, гримасничали, перенимая друг у друга вычурные движения, приходили в состояние религиозного экстаза. Церков-

ный дурман сдерживал развитие умственных способностей людей, делая их очень впечатлительными и эмоциональными. На подверженных истерии лицах «святые» демонстрировали «чудеса исцеления» — на глазах тысяч людей исчезали параличи, слепота, глухота, конечно же, носившие истерический характер. Во времена сплошной неграмотности такие демонстрации укрепляли людскую веру в силу церкви. Религия в борьбе за человеческие умы не хочет сдаваться и в наши дни. Чаще всего в религиозный плен попадают люди слабые, неуравновешенные, с повышенной внушаемостью. Принимая за истину заверения «духовных отцов», они часто платят за это дорогой ценой — тяжелыми нервными и психическими расстройствами.

В этом отношении особенно опасны секты. Тот, кто хотя бы раз присутствовал при сектантских молениях или видел их в кинофильмах, испытывал тягостное чувство. Судорожные всхлипывания, завывания, плач, «трясучий» экстаз — обратите внимание, как много общего здесь с истерическим припадком. Можно привести очень много печальных примеров, когда неврозы и длительные психические заболевания возникали по вине слепой веры в «божью силу». Но, как метко выразился Стендаль, «извинить бога может только то, что он не существует».

В какой-то степени внешняя сторона суеверий и связанных с ними ритуалов находит отражение в картине еще одного вида неврозов — психастении. При этом заболевании выявляется преобладание второй сигнальной системы над первой, которая ослабевает под влиянием самых различных причин. Больные психастенией мало чувствуют, но много рассуждают, меньше видят предмет, но больше обдумывают его происхождение, значение, свойства. Для этого невроза очень характерны тревожно-мнительное настроение, нереальное восприятие действительности, склонность к философствованию даже по ничтожному поводу. Последний симптом И. П. Павлов образно называл «умственной жвачкой». Сочувствие вызывают нерешительность больных психастенией, их неуверенность в себе. Особенно тягостны для них навязчивые страхи и мысли. Боязнь высоты, темноты, одиночества обычно закрепляется по типу стойких условных рефлексов. Так, у одного пациента сердечный приступ случился во время киносеанса. После этого появилась боязнь темноты, причем настолько выраженная, что больной упорно отказывался даже от необходимого рентгеновского просвечивания.

Кроме страхов и мыслей, навязчивыми бывают и действия. Нередко они обусловлены постоянной тревогой за судьбу близких людей и совершаются больным якобы во избежание возможной опасности.

Сергею Захаровичу Багрову было 13 лет, когда с фронта

вернулся его тяжелораненый отец. Жили тогда в одной маленькой комнатке, и часто по ночам мальчик просыпался от стонов отца. Как много он отдал бы, чтобы облегчить его страдания. Вот сейчас, казалось Сереже, стоны как будто утихли. Неужели заснул? Мальчик ждал, затаив дыхание. А не оттого ли это, что, поправляя подушку, он на минуту подложил руку под правое ухо? Ну, конечно же от этого. Ведь раньше такие приступы у отца продолжались до самого рассвета.

Все чаще и чаще применял мальчик свое «волшебное средство», хотя отлично понимал, что чудес не бывает. Так еще в школьные годы у нашего пациента установилась болезненная связь между причинно не связанными явлениями. Впоследствии он часто выполнял самые различные вычурные движения, чтобы «обезопасить» жену от возможной уличной катастрофы, дочку — от ранения глаз ученическим пером и т. д. Образованный, высококультурный человек, он ясно осознавал нелепость подобных ритуалов, затрачивал на их выполнение много времени и энергии, но отделаться от навязчивых мыслей и действий не смог. Помимо этих у больного проявлялись и другие симптомы.

Многие черты описанных выше неврозов отмечаются при инфекционных, травматических, сосудистых поражениях центральной нервной системы, т. е. в тех случаях, когда органические нарушения вызывают функциональные. «Нервы шалят» — констатировать это несложно. Предупредить вредные «шалости» труднее, но, безусловно, возможно и необходимо.

Радость, начиненная ядом

Молодые супруги Игорь и Вера давно ждали этого дня. Сегодня к ним придут друзья, чтобы поздравить с новосельем. Есть и более важный повод для торжества — месяц назад родилась маленькая Иринка. С шумными поздравлениями стали сходить гости. Вскоре за праздничным столом послышались первые тосты:

- За радость в этом доме!
- Пусть больше будет таких счастливых встреч!
- За здоровье Иринки — новожителя и новосела!..

Радостно возбужденный Игорь в роли гостеприимного хозяина то и дело наполнял рюмки, а когда явились опоздавшие, распил с ними «штрафные» бокалы. Потом он, надевая пальто, выбежал в магазин и вернулся с тремя бутылками «Столичной» — пусть все знают, как много для него значит этот день!.. Вера не узнавала мужа: всегда веселый, энергичный, остроумный, он через некоторое время как-то сник, стал говорить пошлости, казался угрюмым и обиженным... Из-за досадного пустяка возникла ссора с одним из приятелей. А вскоре Игорь лежал на полу в ванной комнате, растеряв остатки былой элегантности, и крепкими словами проклинал друзей, «искалечивших ему молодую жизнь»... Молча одевались в передней смущенные гости... Скрывшись от них, беззвучно плакала Вера... И еще долго кричала маленькая Иринка, — ведь материнского молока ей сегодня совсем не хватило...

Люди собрались вместе в честь радостного события, чувство радости не покидало их и во время дружеских тостов, так почему же радость была омрачена, почему обернулась слезами? Ничего удивительного в этом нет, ведь «героем» встречи был алкоголь. В бутылках и графинах, в стопках и фужерах, в гостях и за обычным домашним обедом он всегда покушается на разум человека, его настроение, его здоровье. «Позвольте, — скажут иные, — а разве не пьют иногда для того, чтобы прогнать грустные заботы, развеселиться, снять усталость, улучшить аппетит?» Да, зачастую к спиртному прибегают именно с такими намерениями. Однако тогда, быть может, следует ввести вино и водку в ежедневный рацион для всех людей, чтобы избавить их от горестных мыслей, утомляемости, будничных забот? Допустим, что именно так и нужно поступить. Но ведь это значило бы усыпить центральную нервную систему, руководящее и контролирующее влияние которой на организм несомненно. Как же тогда будут осуществляться реакции на изменения условий окружающей среды? «Пьяному — море по колено», — говорит народная пословица, словно отвечая на этот вопрос. Действительно, разве тому,

кого хмель свалил прямо на железнодорожной колее, мешают сигналы приближающегося поезда? А ведь десятки больших и малых дел в течение дня требуют нашего внимания, физической собранности, напряжения памяти и разума. Очень верно заметил академик А. Я. Данилевский: «Алкоголь — обманчивое средство для поднятия продуктивной деятельности организма, но вполне надежное, когда требуется убавить ума».

Конечно, не только нервная система страдает от частого употребления спиртного. Клетки печени заплывают бесполезным жиром, тяжелый жировой панцирь сдавливает неутомимую сердечную мышцу, поражаются стенки сосудов, легкие, поджелудочная железа. Но наибольший ущерб алкоголь наносит мозгу. В его сложно устроенные клетки он проникает особенно легко и, как злостный враг, в первую очередь стремится поразить высшие, наиболее важные отделы мозга, на которые возложена обязанность сознательного контроля. Вот почему пьяный утрачивает критическую оценку своего поведения, параметры которого необычайно широки — от площадной брани до опаснейшего преступления.

«Ничего не помню—был пьян...» — таким нехитрым объяснением пестрят сотни судебных протоколов. Авторы этого известного «афоризма», наверное, и не подозревают, что пытаются оправдаться на вполне научной основе. Еще в прошлом столетии выдающийся русский психиатр С. С. Корсаков описал один из симптомов алкогольного психоза — выраженное расстройство запоминания текущих событий. Конечно, не всех почитателей хмельного поражает это тяжелое заболевание, но дорога к нему выложена из обычных белоголовых поллитровок, а укатана распушенностью и слабоволием. Невозможно оправдаться тем, что водка «отшибает» память, потому что опьянение — это «добровольное умопомешательство», как говорили еще в древности.

Когда врачи рассказывают о белой горячке или других психических расстройствах, вызываемых длительным употреблением алкоголя, многие воспринимают это как запугивание и успокаивают себя тем, что они-то «свою меру знают» и потому, мол, «ума не пропивают». Жизненный опыт и медицинская наука говорят иначе. Вспомним авторитетное мнение знаменитого русского ученого академика В. М. Бехтерева: «С тех пор как доказан безусловный вред алкоголя с научнo-гигиенической точки зрения, не может быть даже и речи о научном одобрении потребления малых или умеренных доз алкоголя. Всем известно притом, что начало всего выражается малыми дозами, которые постепенно переходят в дозы все большие и большие по закону тяготения ко всем вообще наркотическим ядам, к каковым относится прежде всего алкоголь».

Да, «реки начинаются с ручейков». Пьянство и болезни, вызываемые алкоголем, начинаются со стремления получить

удовольствие. Правда, первая рюмка водки вызывает отвращение. Но распушенность и безотчетная тяга к подражанию приводят к тому, что вспыхивает огонь влечения к хмельному, огонь, ядовитые искры которого больно обжигают настроение, радость жизни, здоровье.

Не меньше, чем первая рюмка водки, противна первая папироса. «Перехваты» дыхания, затяжной кашель, горечь во рту, тошнота и головокружение — так встречает организм первую порцию никотина. К сожалению, вскоре «отношения» налаживаются и упрочиваются настолько, что табачный дым становится «близким другом» нервной системы, ее необходимым стимулятором. Без сигарет или папирос не клеится работа, появляются рассеянность, ощущение «табачного голода». Такое состояние исчезает после одной-двух затяжек курильщика. Проходят годы, и «дружба» нервной системы с никотином приносит болезненные плоды — расстраивается сон, появляются раздражительность, повышенная утомляемость, все чаще возникают спазмы сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу и ткани других органов.

Представьте только, что вам предлагает дружбу жизнерадостный человек, общение с которым вам приятно, но при этом вы с самого начала знаете, что новый друг преследует единственную коварную цель — расшатать ваше здоровье. На такую дружбу, конечно же, никто бы не согласился. А вот с табачным ядом дружат. Быть может, не знают о его пагубном влиянии на живой организм? Нет, это полностью исключается. Многие посмеиваются над санитарными плакатами о вреде курения, даже если в них идет речь о фактах далеко не смешных. Ведь известно, например, что легкие курильщиков, систематически поглощающие никотин, намного чаще, чем у других людей, подвержены раковым опухолям. И если пока еще наука не может дать исчерпывающих рекомендаций по предупреждению злокачественных опухолей, то отказ от курения — важная мера профилактики рака легких — предлагается уже сегодня.

Если бы всех, сумевших навсегда порвать с табачным ядом, попросить письменно изложить свои впечатления, то образовались бы тысячи томов, полных описаний подлинной радости жизни. Улучшается аппетит, нарастают физические силы, повышается работоспособность, а самое главное ясно осознается победа человеческой воли над вредной привычкой. Предвидя столь частый вопрос: «Как бросить курить?», сразу скажем, что не стоит для этого полагаться на действия различных лекарств. Единственно надежный способ — принять твердое волевое решение и прекратить курение сразу. Хорошо объявить об этом родным, приятелям, товарищам по работе, притом не нужно искусственно избегать общества курильщиков; с честью выдержав испытание, не поддавшись

соблазну, вы лишний раз потренируете свою волю, еще больше укрепите веру в собственные силы.

Неоспоримо доказано, что порвать с табачным зельем может каждый, кто очень захочет это сделать. Хорошо известно, например, что курильщики, работающие в угольных шахтах, где курение невозможно, совершенно забывают о своем пристрастии к табаку в течение нескольких часов работы. Значит, окружающие условия могут влиять на подверженность этой вредной привычке. Беда в том, что еще широко бытует неправильное отношение к табачному яду. Бесстрастным и унылым табличкам «Не курить», немногочисленным санитарным плакатам о вреде курения противостоят яркая и бросающаяся в глаза упаковка табачных изделий, их привлекательные наименования. А сколько красиво прикуренных сигарет, заманчивых колец табачного дыма появляется на киноэкранах! В фильмах курят герои положительные и отрицательные, седые старики и молодые женщины... А в соседнем с кинотеатром подъезде, подражая киногероям, курят мальчишки «до шестнадцати...». Достойные подражания, сильные и волевые люди—советские чекисты в обширной приключенческой литературе почему-то изображаются непременно курильщиками, рабами собственного безволия, в иных книгах они сами себе определяют дневную норму папирос и, решая трудные вопросы, неизменно ее «перевыполняют»... Чем не печатная пропаганда курения?

В жизни каждого из нас — немало трудных вопросов; но, решая их, незачем загружать мозг алкоголем и никотином. Только трезвые, свежие головы, сильные, уверенные руки создают сокровища духовные и материальные. А свинцово-тяжелая голова, дрожащие руки — это прогул, авария, преступление. Мозг человека — достаточно совершенное устройство, и он не нуждается в предательском подбадривании хмеля и табака.

Ранит, лечит, вдохновляет

Перечень глаголов в этом заголовке можно бесконечно продолжать, ведь речь идет о многостороннем действии слова. И. П. Павлов писал: «Слово для человека есть такой же реальный условный раздражитель, как и все остальные, общие у него с животными, но вместе с тем и такой многообъемлющий, как никакие другие». В узком смысле слово — не более, чем сочетание отдельных звуков, но, многократно повторяясь в течение жизни как обозначение явлений, событий, предметов, оно становится для человека мощным фактором, обуславливающим его эмоции и поведение.

В том, что словесное воздействие часто оказывается сильнее физического, нетрудно убедиться на многочисленных примерах. Скажем, случайное ранение пальца переносится намного легче, чем предупреждение во время лечебной манипуляции: «Сейчас — небольшой укол». Вполне правильна арабская поговорка: словом пронзишь то, чего не проколешь иглой.

Каждый, наверное, испытывал чувство легкого волнения перед тем, как войти в кабинет поликлиники. И это можно понять. Как отнесется врач к жалобам пациента, что скажет о заболевании, серьезно ли оно, долго ли будет длиться, не потребуются ли стационарное лечение? Ни один жест, ни одно слово врача не ускользнут от настороженного пациента. Специальное название — ятрогенные — имеют заболевания, вызванные неосторожным выражением врача. Но по какой бы причине ни возникла болезнь, врач обязан поддерживать и укреплять надежду на выздоровление. Все, что противоречит этому, наносит непоправимый вред. Вспомните беседу врача с больным из чеховского рассказа «Горе». Обращаясь к несчастному токарю, только что потерявшему жену и по пути в больницу отморожившему руки и ноги, врач говорит: «Прощайся с руками и ногами... Отморозил! Ну, ну... чего же ты плачешь? Пожил, и слава богу! Небось шесть десятков прожил — будет с тебя!»

Правда, чтобы породить у больного сомнения и опасения, подобная бестактность вовсе необязательна, для этого подчас достаточно небрежного жеста врача, его неоправданного молчания.

Нередко болезнь усугубляется из-за того, что заболевшие начинают читать о признаках своего недуга в различных медицинских учебниках и руководствах, многого при этом не понимая или воспринимая неправильно. Уродливо заостренное внимание больного к отдельным медицинским документам иногда приводит к курьезам. Так, один средних лет пациент пришел к врачу, явно не скрывая своей печали: «Теперь

все кончено, доктор. Я достаточно хорошо все понимаю, и никакое лечение мне уже помочь не в силах». Позже выяснилось, что так встревожило больного; в выданном ему заключении о результатах рентгеновского просвечивания желудочно-кишечного тракта он прочитал: «Луковица двенадцатиперстной кишки не деформирована...». Слово «луковица» было расценено как опухолевое новообразование, в то время как этим анатомическим термином обозначается присущий каждому участку двенадцатиперстной кишки. Другой больной был очень взволнован, услышав, как осматривающий его врач-рентгенолог продиктовал вслух: «Диафрагма подвижна...». Это было понятно как разрыв, расшатанность диафрагмы. И только тогда, когда лечащий врач разъяснил, что диафрагма — мышечная система, отделяющая грудную полость от брюшной, — всегда находится в движении (иначе было бы невозможно дыхание), сомнения пациента исчезли, и позже он всегда вспоминал о них с улыбкой.

— Ой, что с вами стало?! Бледная какая вы, даже желтая... Месяц назад была «кровь с молоком», а сейчас... Осунулась как-то, постарела...

Согласитесь, что подобные беседы не так уж редки при случайных встречах приятелей. И если после них человек действительно чувствует упадок сил, то это — лишнее подтверждение известного выражения «слово ранит».

Зато какой силой обладает слово-целитель! Недаром одним из наиболее эффективных методов лечения неврозов является психотерапия. Вселить больному уверенность в благополучном исходе заболевания, объяснить причины его возникновения, поднять душевные силы пациента на борьбу с недугом — все это и включает в себя психотерапия — лечение словом.

Тридцатисемилетний шофер Николай Федорович Ковалев полгода назад стал свидетелем автомобильной катастрофы. Происшедшие на его глазах трагические события то и дело восстанавливались в памяти со всеми подробностями. Всякий раз проезжая мимо места аварии, Ковалев ощущал непреодолимый страх и, съезжая с шоссе, останавливал машину. Позже появились частые сердцебиения, обморочные состояния. Николай Федорович долго не решался обращаться к врачам, полагая, что разобраться в его ощущениях им не удастся. Отчаяние пациента нетрудно было понять, ведь работать водителем он дальше не мог. При исследовании у больного никаких признаков органических нарушений не выявлялось. Диагноз неврастении не вызывал в этом случае никаких сомнений. Беседа с врачом началась необычно. Ковалев, отвечая на вопросы, рассказывал о том, как он рос, воспитывался, чем увлекался, какие книги читал в последнее время... Потом врач спросил:

— А, что, Николай Федорович, такого заболевания, как у вас, наверное, ни у кого не бывает, как вы считаете?

— По-моему, не бывает...

— И излечить его невозможно — так что ли?

— Не знаю... — Ковалев понял иронию врача. Подумал, улыбнулся и с надеждой добавил:

— Да, наверное, можно помочь!.. Вы же знаете, что нужно делать. Ведь если я от этих страхов проклятых избавлюсь, самым счастливым человеком буду!

— Конечно, будете. Ваше заболевание одно из самых частых. И полностью, понимаете, полностью излечимо. Вот вы шофер и работу автомотора знаете лучше меня. Скажите, если каждая деталь, вплоть до малейшего винтика на месте, исправна, если масла и горючего достаточно, почему мотор работает с перебоями?

— Ясное дело, отрегулировать надо, и все будет в порядке.

— Вот и у вас все детали нервного «мотора» такие же, как у всех здоровых людей. А отрегулировать его деятельность необходимо. Для этого я и выписал вам эти рецепты. Но еще хочу попросить вас: не могли бы вы завтра, когда будете ехать за городом, собрать для больничного красного уголка немного полевых цветов?

— Что вы, доктор, как это не смогу?! Весь кузов заполню!

— Спасибо вам преогромное! До свидания!

Николай Федорович выполнил обещание — васильки, ромашки, колокольчики ароматом наполнили кабинет поликлиники. Но самое главное — сегодняшний рейс прошел без тягостных страхов и томительных сердцебиений.

В этом случае врач использовал все целебные свойства словесного воздействия — разъяснение больному причины и сущности его заболевания, убеждение в том, что болезненное состояние преодолимо, отвлечение от чрезмерной фиксации на собственных неприятных ощущениях. Очень часто используется с лечебной целью внушение, при котором слова врача воздействуют на сознание, волю пациента, побуждают его к необходимым поступкам.

Лечебное действие слова лежит в основе и другого метода психотерапии — гипноза. Состояние гипноза — это неполный сон, сопровождающийся бодрствованием отдельных зон коры головного мозга. Именно эти зоны и воспринимают слова врача, обращенные к загипнотизированному. Поскольку остальные участки мозговой коры при этом «спят», внушаемые в гипнотическом сне мысли врача не встречают противодействия, а потому и оказывают лечебный эффект.

Как важное звено в цепи других лечебных мер гипнотическое внушение широко применяется в случаях невротических навязчивостей, истерических реакций, заикания, половых расстройств, хронического алкоголизма. Наука давно развеяла

миф о решающем влиянии каких-то «магических» качеств гипнотизера. Используя законы физиологии, лечение гипнозом может проводить каждый врач, независимо от цвета его глаз.

В последние годы о своеобразном применении гипноза для целей обучения сообщили лингвисты. Этот метод, получивший название гипнопедии, используется при изучении иностранных языков. Так что слово не только лечит, но и учит.

Каждое слово рождается человеком. И только от нас самих зависит, будут ли наши слова ранить или будут исцелять, радовать, вдохновлять.

Человек человеку

«Человек человеку — друг, товарищ и брат». Трудно переоценить глубокий смысл этих замечательных слов. И все, что еще сегодня ему противоречит, вызывает у нас гнев и возмущение. А они, как известно, небезразличны для здоровья.

Есть еще у нас отдельные руководители предприятий, цехов, участков, для которых единственным средством общения с подчиненными стали окрики, брань, угрозы. «Вон из кабинета!», «Уволю!», «Выгоню!» и прочие подобные выражения такой горе-начальник употребляет с легким сердцем, по тупости душевной не понимая, что грубо оскорбляет человека, унижает его достоинство. Конечно, бесследно для настроения такое пройти не может: убывают физические силы, снижается работоспособность, надолго остается горькое чувство незаслуженной обиды. Известны случаи, когда после такого очередного «начальственного разноса» пострадавшего доставляли в больницу с тяжелым заболеванием сердца, с резким повышением артериального давления или с нервным расстройством.

А сколько переживаний, бессонных ночей могут доставить отдельным гражданам и целому коллективу злостные клеветники! Зная, как чутко реагируют советские органы на любой сигнал о неблагополучии, напишет такой пасквильянт жалобу, и различные комиссии отрывают от работы и отдыха десятки людей, возмущенных подлостью анонима, оплачивающих ее своим здоровьем.

Нередко оставляют желать лучшего отношения между соседями по дому, по квартире. Конфликты, возникающие из-за мелких склок, скупости, взаимных обид, перерастают подчас в непримиримую вражду между теми, кто много лет живет бок о бок. И довольно часто с результатами кухонных диспутов приходится знакомиться врачам, к которым «враждующие стороны» обращаются по поводу головной боли, повышенной раздражительности, упорной бессонницы. А ведь заболевания в этих случаях могло не быть. Виноваты в нем только сами пострадавшие, которые не сумели найти общий язык человечности и элементарной культуры поведения.

На страницах наших центральных и местных газет давчо и прочно заняла место рубрика «О людях хороших». Газетные строки повествуют о замечательных человеческих качествах — душевной щедрости, героизме, бескорыстной доброте, доверии к людям. Рискуя жизнью, вынести из горящего дома чужих детей, оставить незнакомому приезжему ключ от квартиры, дать свою кровь для спасения жизни человека, окружить заботой и вниманием больного соседа, защитить товарища от незаслуженного обвинения — все это стало для нас

обыденным и не носит характера подвига. Много, бесконечно много поистине замечательных людей живет и трудится рядом с нами и как радостно это сознавать! Может быть, именно поэтому так ярко бросаются в глаза случаи страшной болезни, имя которой — равнодушие.

Вечер. Наполовину пустой вагон трамвая. На одной из остановок входят двое подвыпивших парней и начинают, пересыпая свою речь площадной бранью, приставать к девушке, которая, не желая вступать в разговор, принялась читать журнал. Только это не может скрыть ее душевного состояния. Красивое лицо девушки то краснеет, то бледнеет. Но удивительное дело — никто из пассажиров ничего не видит, ничего не слышит, все что-то высматривают за оконными стеклами. Вот и эти трое ребят атлетического вида, со спортивными чемоданчиками тоже делают вид, что происходящее в вагоне их не касается. А ведь одного их решительного взгляда было достаточно, чтобы хулиганы присмирели. И вот цена равнодушия: не доезжая до своей остановки, вся в слезах, девушка выбежала из вагона. Ночь была бессонной, утром болела голова, не покидало чувство досады. На работу она не вышла, а явилась к врачу, которому и рассказала об этом случае...

А как часто сердечное участие окружающих, даже простой знак внимания способны в корне изменить душевное состояние. Вспомните, какое отчаяние охватило молодого инженера Вязьмина, героя кинофильма по пьесе С. Алешина «Все остается людям». Отказ любимой женщины, нанесенное ею незаслуженное оскорбление, временные жилищные неурядицы породили решение уйти из жизни. Но вот в дом к Вязьмину приходит академик Дронов, человек огромной душевной щедрости и личного обаяния. Недолгий разговор с Дроновым тотчас же преобразил внутреннее состояние отчаявшегося человека. Поучительно, как в этой же сцене Дронов отчитывает обнаглевшего бюрократа Трошкина, который с удовольствием намеревался «вправлять мозги» другим. Если бы каждый из нас мог так строго и решительно одернуть хама, открыть перед всеми его ничтожество, отравляющее радость жизни десяткам людей!

«Дела семейные...» — так обычно обобщают взаимоотношения близких людей, которые, конечно, очень дорожат здоровьем друг друга. В семейной жизни полностью раскрываются моральные качества людей, их умение подчинить свои привычки, нравы интересам ими же созданного маленького коллектива.

Вряд ли стоит здесь говорить о тех семьях, которые распадаются, еще не будучи созданными. Решение отправиться в загс после недавнего знакомства и нескольких мимолетных встреч, как правило, приводит к печальным судебным формулировкам: «Слушается дело о разводе». Но это случаи, когда

семья строилась без своего незаменимого фундамента — без любви.

А вот другая семья. Любят друг друга муж и жена, оба они души не чают в своем четырехлетнем сыне. Но вот мужу, вернувшемуся после работы домой, что-то не понравилось в разговоре жены с сыном. Свое недовольство он высказал вслух, встречные претензии предъявила жена, и постепенно беседа перешла в спор, притом чересчур жаркий. Посыпались взаимные оскорбления, и вот — итог вечера: обхватив голову руками, не скрывая слез, стонет жена, мальчик с криком «маме плохо» теребит отца, а тот уже звонит в «Скорую помощь»... Часто повторяясь, подобные семейные сцены в скором времени породили у обоих супругов неврастению.

Гениальный человековед Лев Николаевич Толстой считал, что «любить — значит жить жизнью того, кого любишь». Однако чего скрывать, жизнь женщины-жены, матери, полноправного члена семьи еще нередко осложняется множеством повседневных семейных забот. Работают оба — и муж, и жена, а все домашние хлопоты достаются только женщине. Кто же в первую очередь должен подумать о ее отдыхе, настроении, здоровье? Конечно же, самый близкий человек — муж. К сожалению, его частенько еще можно увидеть в компании друзей, «забывающих козла», в то время как жена до позднего вечера стирает и убирает в квартире.

Человек человеку — товарищ! Это слово по праву возведено советской действительностью, для которой человек и его здоровье — самые бесценные блага

«Отец удовольствия» — труд

Без труда не может быть чистой и радостной жизни», — так сказал однажды Антон Павлович Чехов. Без труда немислимо и крепкое здоровье. Это неопровержимо доказано всей многовековой историей медицины и особенно трудами выдающихся русских физиологов И. М. Сеченова, И. П. Павлова, Н. Е. Введенского.

Слесарь-сборщик и ученый-химик, стенографистка и каменщик, землекоп и художник — все они совершают работу, используя сложившиеся трудовые навыки. Физиология только с большими оговорками может согласиться с традиционным разделением труда на физический и умственный. Действительно, любая умственная и даже творческая деятельность требует физических усилий. Ученый, решающий математическое уравнение, делает записи в тетради, композитор, сочиняющий музыку, играет на рояле, шахматист передвигает фигуры.

Великий русский ученый И. М. Сеченов, много занимавшийся вопросами физиологии труда, отмечал: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению»¹. В то же время всякая мышечная работа сопровождается умственным напряжением. Это особенно закономерно для нашего времени — эпохи автоматизации и механизации производственных процессов. Поэтому любая трудовая деятельность, формируя сознание человека, закаляет и развивает его духовные и физические силы, не только становится осознанной потребностью, но и приносит огромное наслаждение.

Счастливый ребенок хлопает в ладоши — сегодня он сделал свой первый «похожий» рисунок... Над строительной площадкой — веселый и торжественный шум, взлетают вверх шапки, молодежь поздравляет друг друга — задута еще одна домна завода-новостройки... В конференц-зале — овация, на трибуне уставший, но бесконечно счастливый ученый, только что закончивший доклад о важном научном открытии... Она вполне понятна, эта радость людей, ощутивших плоды своего труда.

А «радость, — писал И. П. Павлов, — делая вас чувствительным к каждому биению жизни, к каждому впечатлению бытия, безразлично как к физическому, так и моральному, развивает, укрепляет тело».

При любой работе, требующей согласованных усилий все-

¹ И. М. Сеченов. Избранные философские и психологические произведения. М., Госполитиздат, 1947, стр. 70—71.

го организма, в нем усиленно расходуются питательные вещества, но и восстановление их происходит также ускоренно. Оттого, что работают мышцы, улучшается деятельность сердца, легких, органов пищеварения. А нервная система? Во время мышечной и умственной работы ее клетки в первую очередь получают дополнительные порции крови, несущей питательные материалы. Это и понятно: ведь мозгу приходится обрабатывать бессчетное количество внешних и внутренних сигналов, возникающих при выполнении трудовых операций. Но назвать мозг неутомимым регулятором усилий организма нельзя. Если какая-либо определенная группа нервных клеток длительно возбуждена, то в ней затем неизбежно наступает торможение, например, утомление глаз при многочасовом непрерывном чтении или чувство тяжести в ногах при безостановочной долгой ходьбе. А если характер труда требует значительного напряжения и зрения, и слуха, и рук, и ног, то каждый из нас к концу работы может заявить: «Устал...» Физиолог такое состояние расценит как предвестник надвигающегося утомления. Все знают: для здоровья это не опасно. Ощущение утомления — полезный для организма предупредительный сигнал: нужен отдых. После него клетки мозга снова растормаживаются и продолжают свою прежнюю координирующую и руководящую деятельность.

Но представьте, что уже почувствовав утомление, человек продолжает работать, усилием воли принуждая нервные клетки сохранять состояние возбуждения. Тогда в скором времени положение может усложниться: даже длительный отдых не возвратит былой работоспособности. Это уже опасное для здоровья состояние, называемое переутомлением. Устранить переутомление зачастую удастся лишь с помощью врача, но предупредить его наступление совсем несложно. Для этого необходимо помнить и соблюдать основные гигиенические требования к любому виду труда. Во-первых, в работу нужно втягиваться постепенно, умеренно повышая нагрузку; во-вторых, работа должна быть ритмичной, перерывы в ней следует использовать полностью; в-третьих, никогда нельзя пренебрегать ощущением усталости.

Особый интерес и большое практическое значение имеет вопрос о том, как бороться с утомлением. Наука считает, что лучше и быстрее всего его снимает смена занятий, переключение на другой вид работы. И. М. Сеченов своими замечательными опытами установил, что длительно работавшая рука восстановит силы полнее и раньше не в том случае, когда человек будет полностью отдыхать, а при энергичной деятельности другой руки. Явления, аналогичные этому, каждый из нас отмечал не один раз. Вот почему прекрасное, научно обоснованное средство борьбы с утомлением — производственная гимнастика — так широко внедрилась за последнее

время в цеха заводов и фабрик, учреждения и учебные заведения.

Побочные раздражители, не связанные непосредственно с трудовыми операциями, могут значительно влиять на работоспособность. Известно, что мажорная музыка ее повышает, а вот длительный монотонный производственный шум — значительно снижает работоспособность. Полностью доказано влияние на нервную систему цветовой гаммы рабочего помещения (окраска стен, станков, спецодежды). А вот сохранившаяся на некоторых предприятиях система авралов и штурмовщины — активный пособник утомления, потому что находится в глубоком противоречии с нормальным рабочим ритмом. По той же причине переутомление нередко отмечается у учащихся и студентов, когда на подготовку к экзаменам тратятся дни и ночи, тогда как в течение учебного года нужного напряжения в работе не было.

И. П. Павлов указывал: «Нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм». В этом отношении очень часто приводят пример сердца, которое, выполняя огромную работу (перекачивает за сутки от 6 до 10 тысяч литров крови), никогда не утомляется только потому, что работает ритмично, с очень краткими, но частыми паузами. Подобные паузы необходимы при любом виде труда.

Как правило, после 50 минут умственной работы необходимо 10—15-минутный перерыв. За это время организм, и в первую очередь нервная система, должны «зарядиться» на следующий час работы. Поэтому нужно подняться, если вы работаете сидя, походить, сделать несколько глубоких дыхательных движений. Совершенно неверно думать, что такие перерывы следует устраивать после ощущения усталости. В том-то и дело, что они призваны предупреждать утомление, а не устранять его. Эти же цели преследуют рекомендации о периодическом чередовании разных элементов работы. Так, работа над книгой окажется более продуктивной, если, помимо чтения, будет содержать и краткое конспектирование отдельных глав. Очень важно удобно расположить на письменном столе принадлежности, правильное и достаточное освещение, тишина.

Все эти и многие другие требования гигиены труда должны для каждого из нас обрести силу законов, ибо от их соблюдения зависят результаты нашей работы, необходимые обществу. Вот эта общественная значимость труда, его смысл и целенаправленность тоже являются важными факторами борьбы с утомлением и переутомлением.

Нельзя забывать и о целебном значении труда. При многих заболеваниях нервной системы он рекомендуется как полноценное лечебное средство. Врачи часто советуют начать или возобновить работу больным неврозами. Повседнев-

ная занятость, пребывание в коллективе, чувство долга и ответственности за порученное дело, наконец, возможность видеть реальные результаты своего труда — все это мешает больному фиксировать мысли на собственных болезненных ощущениях, помогает обрести и укрепить уверенность в своих силах.

«Отец удовольствия» — так назвал труд Стендаль.

Наука, доступная каждому

«**А** умеете ли вы отдыхать?» — такой вопрос у многих вызывает усмешку.

«Академий по этой науке не кончал, но диплом готов получить хоть сейчас», — сострил один из молодых людей, раздавая приятелям карты. «Маленькая пулька», которую друзья «расписывали» в клубах табачного дыма уже четвертый час подряд, отвечала на поставленный вопрос более конкретно.

В одном только находчивый парень оказался прав: отдых — это действительно наука. Те, кто постигает ее законы и многократно проверяет их в практической жизни, получают в награду крепкие нервы, доброе здоровье. По-разному может быть устроен отдых человека, но, конечно, его нельзя приравнять к безделью. Чтение книги, просмотр кинофильма, игра в шахматы, лыжная прогулка — все это тоже работа, требующая расхода нервной и мышечной энергии. Однако эта активная деятельность непохожа на ту, которой человек занимался в течение дня. Стало быть, смена занятий — тоже отдых, но отдых активный. Доказано, что именно такой вид отдыха наиболее полно восстанавливает силы, в то же время доставляя эстетическое удовлетворение.

Помимо выработанных трудовых навыков, у каждого человека имеются индивидуальные способности и склонности. В нашей стране созданы все условия для их развития. Ежевечерне заполняют клубы и Дворцы культуры десятки тысяч участников художественной самодеятельности, на стадионах и спортивных площадках до ночи не стихает звонкоголосый гомон молодых спортсменов.

А кто возьмется подсчитать число коллекционеров, туристов, кинолюбителей?! Все они посвящают свой досуг не просто отдыху, хотя бы и активному, но и любимому занятию.

Участие в воскреснике по благоустройству города, в выпуске стенной газеты и многие другие формы общественно полезной деятельности, проводимой в нерабочее время, пожалуй, никто не станет расценивать как дополнительный труд. Эти занятия воспитывают чувство коллективизма, ответственности за порученное дело, помогают лучше раскрыть внутренний мир человека, а самое главное — порождают увлеченность. Человеку увлеченному, «одержимому» легче переносить все трудности и невзгоды, обычно он верно решает возникающие в жизни вопросы. Такие люди, как правило, очень интересны в обществе, встречи и беседы с ними заражают других примером отношения к своему делу.

Наиболее часто заполняет досуг людей книга. Дома или в читальном зале мы сидим над ней ежедневно. Значит ли это, что все книголюбы умеют читать? «Каких трудов и времени

стоит научиться читать, — писал Гете, — я сам на это употребил 80 лет и все же не могу сказать, что вполне достиг цели». Гениальный поэт имел в виду, что в течение всей жизни человек должен повышать культуру чтения. Прежде всего следует узнать, о чем расскажет книга, познакомиться с ее предисловием, оглавлением, выборочно просмотреть несколько страниц. Но никоим образом нельзя читать все подряд, делая чтение самоцелью.

Полноправным членом семьи в миллионах домов стало телевидение. Интересная передача доставляет радость, скучная приносит чувство неудовлетворения. Но каково бы ни было содержание телевизионной программы, человек не должен становиться рабом телевизора. Поскольку передачи ведутся даже в будние дни по 5—6 часов, т. е. в течение всего нерабочего времени, остановитесь на том, что вас больше всего интересует.

Читатель вправе спросить: неужели весь отдых должен быть только активным? А пассивный отдых — существует ли такое понятие? Конечно, существует. Вы удобно расположились в мягком кресле или прилегли на диване — это и есть пассивный отдых. Необходимо уметь на какое-то время расслабить мускулатуру, не ощущая тяжести своего тела, закрыв глаза, отключиться от дневных забот и мыслей. Достигается такое умение лишь в результате тренировки, которую часто рекомендуют даже как лечебное средство при заболеваниях неврозами. Но не следует забывать, что основная форма пассивного отдыха — ежедневный естественный сон, о необходимости которого не приходится и говорить. А отдавая предпочтение активному отдыху перед пассивным, врачи прежде всего имеют в виду благотворное влияние на нервную систему смены занятий, ритмичного переключения возбуждения с одной группы клеток мозга на другую.

Но каким бы интересным и разнообразным ни был досуг, необходимо точно следовать гигиеническим правилам, которые, вместе взятые, и составляют дисциплину отдыха. Прежде всего он должен быть систематическим. Вспомните, что утомление получает неприятную приставку «пере» тогда, когда его не удастся устранить даже продолжительным отдыхом. Поэтому отдыхать нужно ежедневно, еженедельно, ежегодно. К сожалению, это требование для многих еще не стало законом. Как часто ворох неоконченных дел откладывается на выходной день! Воскресная стирка, воскресная уборка, воскресное турне по магазинам... В итоге вечером выходного дня ощущается усталость намного большая, чем в обычные рабочие дни. Недаром все настойчивее предлагают ломать эту вредную традицию, в частности сделать два выходных дня.

Коллективные загородные прогулки, выезды в лес, лодочные катания, спортивные игры на воздухе — вот чем должен

быть заполнен воскресный отдых, результаты которого скажутся уже в начале рабочей недели отличными трудовыми показателями, хорошим настроением людей.

Говоря о дисциплине отдыха, нельзя умолчать о главном ее нарушителе — пьянстве. Не стоит лишний раз вспоминать, как влияет алкоголь на трудовую деятельность. Снижение внимания, контроля за своими действиями, наступающее под влиянием употребления спиртного, порождает брак, лихачество, нарушения техники безопасности, т. е. все те деяния, о которых пространно говорят судебные законы. И мы с удовлетворением узнаем о том, что, скажем, пьяный шофер-лихач получил по заслугам, но совсем по-иному реагируем, увидев пьяницу в нерабочее время. Беда в том, что еще живы многие ложные традиции, связанные с вином. Пресловутые «пей до дна», «штрафные бокалы», рыбалки, на которых пойманных рыбок значительно меньше, чем опорожненных бутылок, делают отдых тяжким для здоровья времяпрепровождением. А сколько раз «гвоздем программы» коллективных загородных вылазок становилась водка?!.. Действительно ли все это старые обычаи? Да. Но дошли они до нас от почитателей купеческого размаха, любителей удалого житья-бытья под девизом «пей, гуляй — жизнь одна!». Однако какое отношение эти обряды могут иметь к советским людям — созидателям новой жизни?! Такие традиции мы не культивируем, а создаем свои новые, советские. Праздник первой полочки, праздник новорожденных, торжественные бракосочетания, проводы на пенсию, на военную службу — такие события надолго запомнятся их участникам, возможно, и потому, что вокруг не будет витать «спиртной дух». Конечно, только ханжи могут протестовать против бокала шампанского, выпитого, допустим, молодоженами при праздничной церемонии. Но совсем ни к чему водка и коньяк, скажем, в новых молодежных кафе. Пусть там, где собирается молодежь, вместо вина искрится молодое веселье, пусть вместо звона бокалов слышатся звонкие песни, пусть там царствуют смех и добрые шутки.

Кстати, о скуке. Мы часто недооцениваем ее вред для здоровья и работоспособности. Читая скучную книгу, слушая скучного собеседника, чувствуешь, как все ленивее становятся мысли и тело. Недаром при этом появляется зевота — затяжной вдох, словно зовущий на помощь тканям дополнительную порцию кислорода. Зато встреча с веселым, остроумным человеком, который умеет передать свою веселость другим, не только приятна, но и полезна для здоровья. Там, где смех, улыбки, веселье — безусловно легче жить и трудиться.

Наука об отдыхе доступна каждому. И каждый, кому не безразлично его здоровье, должен аккуратно и регулярно выполнять ее несложные, но обязательные законы.

Внимание! Генераторы жизни

Если в течение дня кто-нибудь и забудет об отдыхе, то, конечно, ни один человек не забудет пообедать или лечь спать. Питание и сон — незаменимые генераторы жизненной энергии — теснейшим образом связаны с нервной деятельностью. Нервные клетки, выполняющие наиболее ответственную функцию, требуют для себя пополнения израсходованных энергетических ресурсов, чтобы продолжать с новыми силами руководить всеми жизненными процессами, в том числе и пищеварением.

Когда мы говорили о настроении и активном отдыхе, то многократно подчеркивали благотворное значение чтения, увлечения искусством, т. е. всего того, что объединяет понятие «духовной пищи». Но, бесспорно, чувство наслаждения приносит и обычная пища, что нашло выражение в известных словах И. П. Павлова: «Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с наслаждением».

Общая слабость, головная боль, раздражительность, ухудшение настроения, рассеянность, снижение работоспособности — все эти капризы нервной системы появляются в ответ на обычное ощущение голода. Устранить это физиологическое чувство может только еда. Однако каждое лекарственное средство отпускается в определенной дозировке, а вот как определить дозу пищи? Жизненный опыт и врачебные наблюдения убеждают нас в том, что правильно ответить на этот вопрос могут далеко не все. Систематическое недоедание приводит к истощению организма, чрезмерное питание — к нарушению обмена веществ, к ожирению. И. П. Павлов подчеркивал: «Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде — неблагоприятие, и истина здесь, как и всюду, лежит в середине: не увлекайся, но оказывай должное внимание...»¹.

Это предостережение великого ученого относится не только к количеству, но и к качеству пищи. Содержащиеся в ней белки, углеводы, жиры необходимы организму для восстановления израсходованной энергии, созидания новых тканей. Однако «строительные материалы» должны поступать в определенных соотношениях, нехватка каждого из них так же вредна, как и его избыток. Вот почему различные варианты научно разработанного пищевого рациона предлагаются разным группам людей в зависимости от выполняемой ими работы, климатических условий, в которых они живут, состояния здоровья. Последний фактор обуславливает специальное лечебное питание. При многих, в том числе и нервных заболеваниях,

¹ И. П. Павлов. Соч., т. II, 1951, кн. 2, стр. 181.

рекомендуется ограничивать прием одних пищевых веществ за счет большего потребления других. Так, например, считают, что значительное употребление поваренной соли играет большую роль в развитии гипертонической болезни, почему и советуют при длительном повышении артериального давления ограничить содержание соли в дневном рационе до семи граммов и меньше (при обычной суточной норме двенадцать-пятнадцать граммов).

Главные источники белков, жиров, углеводов — овощи, фрукты, мясо, молоко — в различных комбинациях должны входить в ежедневный пищевой рацион здорового человека. Но давно известно, что питание нервных клеток не может быть полноценным, если в пище недостает витаминов. Все они необходимы организму для осуществления жизненно важных процессов, но поскольку руководит этими процессами нервная система, то недостаток витаминов в организме ею переносится особенно тяжело. Если, например, содержание витамина В₁ в пище будет меньше положенного, возникает заболевание, проявляющееся в выраженном поражении периферических нервных стволов — полиневрит. Все витамины группы «В» (в настоящее время их насчитывается более 15) крайне необходимы для нормальной работы нервных клеток. Особенно возрастает потребность в них при болезненных нарушениях нервной деятельности, вызванных органическими или функциональными факторами. Вот почему врачи-невропатологи так часто назначают лечение препаратами витаминов В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР¹ и т. д. Ну, а предупреждение В-витаминной недостаточности заключается в регулярном употреблении пищевых продуктов, содержащих витамины группы «В». Это прежде всего: хлеб из муки грубого помола, крупа (овсяная, гречневая, ячневая), картофель, дрожжи, печенка, орехи.

Однако количество и качество пищи еще не решает проблемы правильного, здорового питания. В ней есть еще очень важная сторона — процесс пищеварения и связанное с ним усвоение съеденной пищи. Эта транспортировка «строительного материала» к его потребителям — тканям, как и любые перевозки, требует прежде всего четкого «графика». Поэтому каждый завтрак, обед, ужин должны иметь свои определенные часы, иначе слаженная деятельность пищеварительных желез, регулируемая центральной нервной системой, расстроится, а стало быть, пострадает приятное чувство, связанное с потребностью в еде, — аппетит. Он нарушается часто и по другим причинам. Еда всухомятку, на ходу, стоя или, наоборот, сидя, но с газетой перед тарелкой, никак не может принести наслаждения, о котором говорил И. П. Павлов.

¹ Все витамины принято обозначать буквами латинского алфавита, по-русски они читаются «Б», «ПП» и т. д.

Кроме того, здоровая пища обязательно должна быть вкусной, должна возбуждать аппетит одним своим видом.

Много вкусных и полезных блюд предложено кулинарами, но «вкуснейшее из блюд в земном пиру», как писал в своих стихах Шекспир,— сон. И когда говорят, что он отнимает треть человеческой жизни, то допускают обидную ошибку: сон не отнимает, а защищает жизнь, она без него немыслима.

Как показали эксперименты, животные погибают от вынужденной бессонницы втрое быстрее, чем от голода. В течение дня клетки мозга получают бесчисленное количество сигналов и потому часто находятся в состоянии возбуждения. Когда же, утомленные работой, они снижают качество обработки поступающей информации, то требуют необходимого для их сохранности отдыха. В этой стадии человек начинает ощущать сонливость. Кто же приходит на помощь возбужденным клеткам мозга, кто предотвращает их перевозбуждение? Торможение. Перекрывая пути для мощного потока нервных импульсов, торможение сменяет возбуждение в клетках коры, затем «опускается» в область подкорковых центров. На выручку возбужденным клеткам мозга торможение приходит не только во время сна, но и в любой момент, когда им грозит перевозбуждение. Недаром И. П. Павлов назвал такой тормозной процесс охранительным. Ну а что если торможение выйдет из строя, ослабеет, как это часто отмечается, например, при неврастении? Тогда возбужденные клетки все же будут продолжать свою деятельность, но изъяны ее теперь совершенно очевидны: рассеянность, раздражительность, ослабление памяти, внимания и одно из самых неприятных явлений — бессонница. Разумеется, она встречается не только при неврозах. Любое состояние, сопровождающееся болью, кашлем, очень сильным временным чувством горя, радости, волнения, т. е. действием необычно сильного раздражителя, затрудняет наступление сна. Если же ослабнет возбуждательный процесс, то клеткам мозга, находящимся в состоянии возбуждения, не под силу будет справляться с обычными обязанностями, и они преждевременно и чаще будут «требовать сменщика». Так появляется болезненная сонливость.

Какие же внешние факторы могут помешать появлению расстройств сна? Иными словами, что в этом отношении зависит от самого человека? Прежде всего всегда следует помнить о физиологическом ритме. Сложившаяся формула: две трети бодрствования — одна треть сна, означающая, что на сон отводится одна третья, часть суток, а на бодрствование — две трети, не должна нарушаться. Стало быть, рекомендуемая продолжительность сна взрослого человека — 7—8 часов. Сон приходит быстрее, если человек приучил себя ложиться спать всегда в одно и то же время. Все то, что возбуждает нервную систему перед сном, мешает наступлению торможе-

ния, а потому обильный ужин, напряженная вечерняя работа допоздна, крепкие чай и кофе, чтение в постели, яркий свет и шум в комнате затрудняют засыпание и делают сон поверхностным, беспокойным.

А вот регулярные прогулки перед сном очень полезны. Клетки мозга, обогащенные кислородом, становятся подвластными разливающемуся торможению. Поэтому рекомендуется и спать при открытой форточке в любую погоду или во всяком случае в хорошо проветренной комнате.

Как бороться с уже возникшей бессонницей? На этот вопрос можно ответить другим вопросом: а что явилось ее причиной? В каждом отдельном случае врач даст различные рекомендации. Но абсолютно во всех случаях недопустимо самовольно заменять естественный сон искусственным, увлекаясь приемом снотворных средств, не всегда безразличных для организма и нередко вызывающих болезненное привыкание.

Еще одна особенность сна часто заставляет обращаться к врачу. Речь идет о ярких сновидениях, которые иногда носят устрашающий характер. И. П. Павлов расценивал сновидения как следы бывших раздражений в клетках мозговой коры. Оживая во время сна и беспорядочно сочетаясь между собой (ведь кора мозга — орган сознательной деятельности — «спит»), «следы» эти часто порождают нелепые ситуации. Но, по словам И. М. Сеченова, сновидения всегда являются необывалой комбинацией бывалых впечатлений. Следовательно, в сновидениях не может быть ничего таинственного и сверхъестественного. И если Шекспир называл сон чудом матери-природы, то имел в виду не мистический ореол вокруг него, а огромное, ни с чем не сравнимое значение сна для жизни.

Когда начинается воспитание?

Такой вопрос однажды задала Антону Семеновичу Макаренко молодая мать.

— А сколько вашему мальчику? — спросил он.

— Всего семь месяцев.

— Семь месяцев? Вы опоздали ровно на семь месяцев.

С мнением выдающегося педагога полностью согласны и врачи. Ведь именно в первые недели жизни ребенка начинают формироваться условные рефлексы, которые, по словам И. П. Павлова, «...играют очень важную роль в нашем поведении, так как все они приобретаются во время жизни индивидуума и составляют его воспитание и развитие». А между тем многие родители считают, что воспитывать ребенка следует лишь тогда, когда он начнет понимать. Срок этот в каждой семье определяют по-разному, поэтому к 3—5 годам дети уже могут проявить свою невоспитанность. В силу особенностей развивающейся нервной системы дети жадно впитывают все происходящее вокруг, но, разумеется, не могут дать ему правильной оценки. Отсюда так легко усваивают они дурные привычки, бытующие в семье. Разве можно удивляться тому, что ребенок грубит старшим, если в его присутствии происходят частые столкновения отца и матери, если сам он бесконечно слышит окрики и угрозы? «Он еще маленький, подрастет—научится»,— обычно так в этих случаях успокаивают себя родители, забывая что в дальнейшем нужно будет не учиться, а переучиваться. «Воспитывать ребенка правильно и нормально,— говорил А. С. Макаренко,— гораздо легче, чем перевоспитывать...».

Между воспитанием и состоянием нервной системы существует теснейшая связь. Так называемая «детская нервность» — своеобразный «переходный мостик», ведущий от неправильного воспитания к неврозам. Капризным, упрямым, раздражительным ребенок не рождается, таким его сделало общение с взрослыми. Как часто, например, вполне естественный интерес малыша ко всему незнакомому, непонятному убивается громким родительским «нельзя!» Столкновение желания с запрещением рождает у ребенка чувство недовольства, протест, а иногда приводит к ослаблению нервных процессов. Частые запугивания детей редко приносят желаемые результаты, но всегда создают почву для многочисленных детских страхов.

— Спи,— говорят маленькой девочке,— а то сейчас придет старик с мешком и заберет тебя. Дочка уснула, но этой же ночью всполошились отец, мать, бабушка: девочка проснулась с выражением ужаса на лице, стала плакать и кричать: «Пусть уйдет старик, заберите у него мешок!...».

Кроме подобных ночных страхов, у детей часто отмечают заикание, разнообразные навязчивые движения в виде нервных тиков — учащенного мигания, сощуривания глаз, причмокивания губами и т. д. Нередко врачу удается выяснить, что такие явления развились у ребенка после испуга. Семилетний Костя, например, начал заикаться после того, как на его глазах пьяный отец ударил мать, у его ровесника Юры мигательный тик возник после «страшного кино».

Другая крайность родительского воспитания — неумеренное захваливание ребенка, демонстрация при каждом удобном случае его способностей и ума. Этих детей обычно никогда не поправляют, любое их желание тотчас же удовлетворяется, их задаривают игрушками, интерес к которым быстро пропадает. Грубость такого ребенка принимают за остроумную шутку, в награду за которую следуют бесконечные поцелуи.. Понятно, что в подобных семьях подрастает не только эгоист, но и человек с истерическими чертами характера, которые при любой жизненной «встряске» могут вылиться в истерический невроз.

Внимание, уравновешенность, разумная требовательность в отношениях с ребенком — не только основа правильного воспитания, но и надежная профилактика невротических расстройств. Правда, в жизни наших детей наступает возраст, когда особое значение приобретает еще одно весьма ценное родительское качество — такт. Речь идет о периоде полового созревания, когда подростки знакомятся со многими ранее неизвестными им явлениями. Принципиально важно, подготовив сына или дочь к наступающей перестройке их организма, умно и тактично ответив на их вопросы, не фиксировать на этом внимания, всемерно отвлекать их от обдумывания необычных ощущений. Отличные отвлекающие факторы — физкультура и спорт, занятия которыми следует горячо поощрять.

На жизненном пути каждого человека ожидают не одни только радости и легкие победы. Какой же запас духовных, нравственных сил сможет противопоставить он житейским трудностям? Как справится с ними нервная система? Как взойдут в каждом человеке высаженные в детстве зерна любви и уважения к людям, к обществу? На все эти вопросы дает ответ воспитание. Оно начинается с первых дней жизни, а продолжается до ее конца.

Приглашение к бодрости

Да, воспитание продолжается всю жизнь. И, конечно, оно не может быть только духовным. Неотъемлемое качество подлинного воспитания — его гармоничность, единение навыков нравственных и физических.

...Ранним утром просыпается необъятная наша страна. Во все ее уголки доносится голос радио: «Говорит Москва... Начинаем урок гимнастики». Дети и старики, мужчины и женщины, рабочие и ученые приглашаются к бодрости... В течение дня это приглашение многократно повторяют афиши стадионов, спортивных площадок, плавательных бассейнов, катков, лыжных баз, объявления о намечаемых туристских походах. Людям свойственно стремление к прекрасному бодрящему чувству, приносимому физическими упражнениями, которое И. П. Павлов называл «мышечной радостью».

Всякие движения подают мозгу огромное количество сигналов, обработка которых относительно несложна и требует значительно меньших «усилий» мозга, чем при мыслительной деятельности. Автоматически совершаемые движения отлично «растворяют» раздражительность, несобранность, рассеянность, потому что выравнивают излишние «гребни волн» возбуждения и торможения. Если учесть при этом, что движения вызывают ускорение кровообращения, дыхания и потому доставляют мозгу больше кислорода, то становится понятным, почему умственная работа спорится лучше после физических упражнений. В частности, об этом в письме горнякам Донбасса писал И. П. Павлов: «Всю мою жизнь я любил и люблю умственный труд и физический и, пожалуй, даже больше второй. Я особенно чувствовал себя удовлетворенным, когда в последний вносил какую-нибудь хорошую догадку, т. е. соединял голову с руками».

Недаром поэтому и утреннюю гимнастику часто называют зарядкой. Комплекс движений помогает поскорее освободить клетки мозга от ночного торможения, на смену которому тотчас приходит необходимое для дневной деятельности возбуждение. Ежедневно потраченные на зарядку 10—12 минут сэкономят в дальнейшем годы здоровья, бодрости, работоспособности. Вот почему совершенно лишен логики отказ от утренней гимнастики из-за повседневной занятости. Наносят вред своему здоровью и те, кто забывает о производственной гимнастике, подменяя ее «перекуром».

Физическое воспитание включает в себя и закаливание — замечательную систему тренировок выносливости и повышения сопротивляемости организма различным внешним воздействиям. Солнце, воздух, вода — всегда пользуются большим авторитетом, но нужно помнить, что программа закаливаю-

щих тренировок должна быть очень разумной, не допускающей чрезмерных нагрузок. Дружба с нашими природными союзниками должна крепнуть только постепенно. Действительно, печально порой видеть на пляже, как целительные солнечные лучи жестоко расправляются со своими безмерными почитателями. Ничего, кроме вреда, не могут принести и многочасовые, вплоть до посинения, купания в реке или в море. Нервная система с удовольствием и в неограниченном количестве воспринимает «купания» в воздушном океане, будь то жарким летом или студеной зимой. Но и здесь остается в силе основное правило закаливания — постепенное повышение «нагрузки».

Необозримый степной простор и тишина леса, вкусный дымок походного костра и ласковый шелест весел по водной глади — все эти эмоции радости приносит туризм. Походные тропы бывают легкими и более трудными, но туристский «маршрут номер один», безусловно, доступный каждому, — пешая прогулка от дома к месту работы. Свежий воздух и неторопливая ходьба успокаивают нервные клетки, заряжают их оптимизмом и бодростью. К тому же эта ежедневная полезная привычка полностью лишит вас отрицательных эмоций, связанных с нередкими по утрам транспортными неурядицами.

Нервная система — мощный оборонительный рубеж, охраняющий организм от многих недугов и принимающий на себя их первые удары. Вот почему крепкие нервы — это основа здоровья и долголетия.

Увлеченные важными делами, мы, к сожалению, часто задумываемся о здоровье лишь после первого серьезного недуга. А ведь именно те, кто сегодня полон сил, энергии, оптимизма, должны приучить себя к глубокому уважению и почитанию законов крепкого здоровья. Необходимость этого настоятельно подтверждает жизнь.

Человеческий организм — самый совершенный механизм, способный познавать и покорять силы природы. Никаких сомнений не может быть в том, что вслед за дерзновенным прыжком в бездонный простор космоса человек раскроет многие тайны природы и навсегда вычеркнет из всех языков мира слово «блезнь».

Советская молодежь только понаслышке знает о безжалостных нашествиях холеры, чумы, оспы. Пусть так же, как они, навсегда и безвозвратно уйдут в прошлое и нервные недуги. Многое, очень многое для этого может и должен сделать каждый из нас, строителей светлого и радостного здания коммунизма, входить в которое нужно здоровыми, бодрыми, жизнерадостными.

Интересно, полезно знать

Головной мозг человека тяжелее спинного в 49 раз.

* * *

За 10 часов активной деятельности сердца его сокращения длятся в сумме 3—5 часов, а отдых, заключающийся в расслаблении сердечной мышцы, — 5—7 часов...

* * *

Шведские врачи, исследуя причины аварий, установили, что курение в автомашине с закрытыми стеклами опасно для водителя не меньше, чем алкоголь. В закрытом легковом автомобиле три выкуренные сигареты могут вызвать отравление окисью углерода, сопровождающееся снижением остроты зрения и восприятия других органов чувств...

* * *

О важности своевременного переключения с умственного труда на физический говорил Л. Н. Толстой: «При усидчивой умственной работе, без движения и телесного труда — сущее горе. Не походи, не поработай, я ногами и руками в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не го-жусь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звезды какие-то, и ночь проводится без сна».

* * *

Повышенной раздражительностью, вспыльчивостью в молодости отличался А. П. Чехов. Позднее итогом упорного самовоспитания явились его выдержанность, тактичность, скромность в отношении с людьми, не раз восхищавшие современников Антона Павловича.

* * *

Безграничная любовь к своему делу, напряжение силы воли помогли Иллариону Николаевичу Певцову преодолеть заикание и стать известным советским драматическим актером.

* * *

Интересный случай истерического самовнушения был отмечен в Бельгии в 1868 году. Некая Луиза Лато в состоянии религиозного экстаза постоянно думала о страданиях Иисуса Христа. У женщины возникло нарушение кровообращения кистей рук и стоп, из-за чего потом образовались язвы на тех местах, которые, по преданию, у распятого Христа были пробиты гвоздями.

КРАТКИЙ СЛОВАРИК К ТЕКСТУ БРОШЮРЫ

Гормоны (от греческого «хормао» — возбуждать) — вещества, содержащиеся в выделениях желез внутренней секреции, обладающие способностью стимулировать или угнетать различные функции организма.

Диагноз (от греческого «диагносис» — распознавание) — определение болезни на основании данных исследования больного.

Инъекция (от латинского «инъекцио» — вбрасывание) — впрыскивание под кожу или в толщу мышц лекарственных веществ.

Психоз (от греческого «психе» — душа) — душевное заболевание.

Ритуал (от латинского слова «ритуалис» — обрядовый) — совокупность определенных действий, составляющих внешнее оформление обряда.

Симптом (от греческого «симптома» — совпадение) — признак какого-либо явления, например болезни.

Тонус сосудов (по-гречески «тонос» — напряжение) — степень напряжения сосудистых стенок.

Электрокардиография — метод исследования физиологического состояния сердца путем регистрации электрических потенциалов, возникающих в сердечной мышце при ее работе.

Энцефалит (от греческого «энцефалос» — мозг) — воспаление вещества головного мозга

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

- Астахов С. Н. Щадите нервную систему. Л., Медгиз, 1960.
- Астахов С. Н. Лечебное действие слова. Л., Медгиз, 1962.
- Бамдас Б. С. Неврозы. М., Медгиз, 1963.
- Боголепов Н. К., Растворова А. А. Сосудистые заболевания головного мозга и их профилактика. М., Медгиз, 1960.
- Иванюк В. Я., Молчанов Г. М. Основные причины нервозности и ее предупреждение. М., Медгиз, 1960.
- Косенко З. В. Сон, гипноз, сновидение. М., «Знание», 1962.
- Красовский Е. Б. Нервная система и здоровье. М., «Знание», 1962.
- Курцин И. Т. Мозг раскрывает свои тайны. М., «Медицина», 1965.
- Лукьянов В. С. Советы врача тем, кто работает и учится. М., «Знание», 1964.
- Маршак М. С. Как надо питаться. М., «Знание», 1961, [вып. дан. 1962].
- Норкина Т. Е. Берегите нервы. М., «Физкультура и спорт», 1965.
- Перчикова Г. Е. Что такое атеросклероз и гипертоническая болезнь. М., «Знание», 1963.
- Разумов С. А. Труд, отдых и утомление. Л., Медгиз, 1960.
- Саркизов-Серазини И. М. Человек должен быть здоровым. М., «Медицина», 1964.
- Федотов Д. Д. Алкоголизм и борьба с ним. М., «Знание», 1965.
- Ценципер М. Б. Разговор о жизни. М., «Молодая гвардия», 1962.
- Шахбазян Г. Х., Трахтенберг И. М. Гигиена умственного труда. М., Медгиз, 1961.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Диспетчерский пункт жизни	3
Почему не звучит оркестр?	8
Истории с продолжениями	10
Калейдоскоп эмоций	16
«В здоровом теле — здоровый дух». А, может быть, и наоборот?	19
Причем здесь левая нога?	21
Почву удобряют мелочи	25
Нервы шалят...	28
Радость, начиненная ядом	34
Ранит, лечит, вдохновляет	38
Человек человеку...	42
«Отец удовольствия» — труд	45
Наука, доступная каждому	49
Внимание! Генераторы жизни	52
Когда начинается воспитание?	56
Приглашение к бодрости	58
Интересно, полезно знать	60
Краткий словарь к тексту брошюры	60
Советуем прочитать	61

БОРИС ЯКОВЛЕВИЧ ЦИРУЛЬСКИЙ

Редактор *А. И. Московский*
Худож. редактор *Т. И. Добровольнова*
Техн. редактор *А. С. Ковалевская*
Корректор *Е. А. Ольховская*
Обложка *В. Н. Конюхова*

Сдано в набор 7.5 1966 г. Подписано к печати 24.5 1966 г. Изд. № 185.
Формат бум. 60×90¹/₁₆. Бум. л. 2,0. Печ. л. 4,0. Уч.-изд. л. 3,32.
А 12423. Цена 12 коп. Тираж 195 000 экз. Заказ 1548.

Опубликовано тем. план 1966 г. № 320.

Издательство «Знание». Москва, Центр, Новая пл., д. 3/4.

Типография изд-ва «Знание». Москва, Центр, Новая пл., д. 3/4.



12 коп.

Индекс
70063

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ»
Москва 1966

Удмуртский
университет



факультет
здоровья

12

ЦИРУЛЬСКИЙ Б. Я.

**ЧТОБЫ
НЕРВЫ
БЫЛИ
КРЕП-
КИМИ**