

А.Алтунин

Взгляните на себя
с пристрастием

Александр Иванович Алтунин

Взгляните на себя с пристрастием

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69405241
SelfPub; 2023*

Аннотация

Большинству людей свойственно воспринимать себя и свое здоровье с большой степенью субъективности. Уровень специфики психиатрии настолько высок, что большая часть неврологов с 30-40-летним стажем, как правило, недалеко ушла от основной массы людей, далеких от медицины вообще. Вопрос не стоит в том смысле: нормальный человек или нет. А вот уровень стабильности или утомляемости нервной системы у многих людей оставляет желать лучшего. Не говоря уже о том, что 90-95 процентов внутренних (соматических) заболеваний в большинстве случаев возникает на нервной почве. Уберечь себя от различных и многочисленных проблем и неприятностей и призвана данная работа. При более основательным ознакомлением с другими работами автора автоматически возникает достаточно стройная система знаний о здоровье человека. В том числе, психического.

Александр Алтунин

Взгляните на себя с пристрастием

Последнее десятилетие в истории нашего общества отмечено особой печатью. Оно характеризуется особенным влиянием общества на существование каждого его члена и наоборот. Если еще совсем недавно ведущим фактором был экономический и он определял настроение людей, то теперь к нему добавились политический, идеологический, социальный, нравственно-психологический и еще масса других.

Увеличение количества стрессовых ситуаций в жизни каждого конкретного человека характерно не только для нашей страны. Например, в США, несмотря на достаточно хорошую материальную обеспеченность основных слоев населения, вполне удовлетворительное решение бытовых вопросов, степень психологической напряженности ничуть не меньше. Несмотря на весьма распространенную и доступную там сеть анонимных служб психологов, психотерапевтов, психоаналитиков, парапсихологов, гипнотизеров и экстрасенсов, фитотерапевтов и так называемых "народных целителей", очень большая нагрузка приходится и на психиатров (которые находятся в той же высоко обеспеченной прослойке общества, что и вышеперечисленные специалисты,

идя рядом по уровню доходов с юристами и преподавателями). Основным же оружием психиатров являются лекарства.

Арсенал психотропных лекарств в США в 3 раза больше, чем в СНГ. Общем потреблении успокаивающих средств увеличился за последние 10 лет в 2 раза, причем только одного элениума американцы в год употребляют более 250 миллионов упаковок. И это при наличии жесточайшей конкуренции как между специалистами различного профиля, так и среди самих психиатров, что заставляет их постоянно совершенствовать методы и способы, схемы лечения. Психологические проблемы общения людей в быту, на производстве, в семье в разной степени присущи всем странам и народам. И это объясняется в первую очередь различным уровнем генетически закрепленных показателей умственного развития, характера и темперамента, творческих способностей, а также разным по содержанию воспитанием.

В США человек, прежде чем устроиться на мало-мальски квалифицированную работу, проходит обширное многоступенчатое тестирование по всем теоретически возможным аспектам его личности. В СНГ лишь в наиболее важных сферах и отраслях используется в той или иной степени тестирование (МВД, ФСБ, космонавтика и т.д.), в результате чего человеку предоставляется работа, соответствующая его уровню и характеру развития. Длительное игнорирование самых актуальных проблем человеческой психики в СССР привело к возникновению во-первых, малоэффектив-

ной структуры здравоохранения, во-вторых, к ряду злоупотреблений и перегибов как политического и юридического, так и профессионального и нравственного характера. А отсюда, и от формальной санитарно-просветительной работы, появились различного рода слухи и домыслы, предрассудки и предубеждения, представления искаженного характера о психиатрии, ее целях и задачах, о сути и содержании, формах и методах работы, о соотношении прав и обязанностей как пациента, так и врача-психиатра.

Ряд последних постановлений правительства частично нормализовали работу отдельных звеньев практической психиатрии, но не изменили содержания ее работы, а значит и сути отношения к ней со стороны рядовых граждан. Поэтому часто возникает недоверие и скепсис, отчуждение и безысходность у тех, кто представляет определенную ценность для общества, и кто нуждается в тактичном и деликатном участии психиатров. Формальный подход к организации медицинской помощи широким слоям населения в нашей стране привел к тому, что медики разделились на тех, кто лечит тело, и на тех, кто лечит, условно говоря, душу. Хотя такое разделение неправомерно т.к. каждый врач должен быть немного психотерапевтом.

Многочисленные исследования, проведенные в нашей стране, показали, что каждый третий пациент, обратившийся в поликлинику общего типа, нуждается только в помощи психотерапевта и психиатра, а 3/4 остальных в равной степе-

ни и в ней. Кроме того, 75% пациентов, длительно болеющих и часто посещающих разных врачей, на самом деле нуждались в консультации психиатра, т.к. их состояние было обусловлено теми или иными нервно-психическими нарушениями, а не заболеваниями внутренних органов. И только у 10% терапевтическая или хирургическая помощь должна была иметь более существенное значение, чем психотерапия.

По опыту наблюдения более 10 тысяч самых различных пациентов могу сделать личный вывод, что чем труднее и запутаннее состояние больного для терапевта, тем легче его лечить психоневрологу. Достаточно сказать, что в возникновении и развитии большинства заболеваний огромную роль играет состояние нервной системы. Большинство не подозревает, что периодические неприятности или конфликты с окружающими, не зависимо от того, кто является их инициатором, не проходят бесследно для психики, которая подобно конденсатору накапливает преимущественно отрицательные эмоции. Возникает очаг возбуждения, который будет существовать постоянно и всегда, если не будет "погашен" сознательным и целенаправленным, своевременным и квалифицированным воздействием. Если же такового нет, то бурный поток импульсов идет от этого очага коры головного мозга во все уголки организма, поражая в первую очередь наиболее "слабые" места. В роли таковых оказываются сердечно-сосудистая и пищеварительная система.

Частые мелкие или крупные стрессы или длительно суще-

ствующая напряженная психологическая обстановка создают такие очаги, которые в свою очередь, нарушают функции сердца, желудка и кишечника, печени и поджелудочной железы, вызывая вначале вегето-сосудистую дистонию, гастриты, колиты и холециститы, а в дальнейшем гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки. Причем, отрицательные эмоции часто накапливаются постепенно и поэтому незаметно.

Не менее опасны и короткие сильные стрессы – они часто надолго выбивают человека из привычной житейской колеи, приводя к серьезным психическим срывам. Предотвратить нежелательное последствие можно двумя путями. Первый – это регулярные и длительные, постоянные занятия аутогенной тренировкой и применение различных оздоравливающих организм в целом методик. Второй – прием лекарств до, во время и после стресса. Владеющий простыми и сложными приемами аутотренинга сможет в любой обстановке контролировать свое состояние. Определенную роль аутотренинг играет и при хроническом стрессе, но здесь многое зависит от конкретного темперамента, ума, душевных качеств. Иначе говоря, степень медикаментозного вмешательства в каждом конкретном случае своя, индивидуально обусловленная.

Как показывает практика, в большинстве случаев после тяжелого стресса нужен как минимум короткий курс лечения лекарствами, т.к. все остальные способы либо вообще не

эффективны, либо дают недостаточный по силе или продолжительности эффект. Представление о том, что все пройдет само собой или что никаких последствий стрессов не будет, т.к. человек "возьмет себя в руки", преодолет своей силой воли нарушения со стороны нервной системы, чаще всего является заблуждением, ибо чем дольше человек не принимает мер, тем тяжелее потом его лечить.

Порой даже месячного интенсивного курса оказывается недостаточно для стабилизации состояния. Поэтому все нужно делать своевременно и компетентно. И не нужно путать два понятия и явления: профилактика невроза и лечение невроза. Если в первом случае в той или иной степени разумны все оздоравливающие методики, то во втором их спектр резко сужается, и возможности значительно уменьшаются. В идеальной ситуации профилактика предшествует лечению, а потом следует за ним, но ни в коем случае не подменяя друг друга.

Учитывая ведущую роль психики в здоровье человека, а также сложность и противоречивость нашей жизни, представляется наиболее целесообразным взглянуть на себя и свое здоровье с пристрастием. И если после тщательного анализа выявится, какое-либо неблагополучие, проявляющееся прямо или косвенно, то оптимальным вариантом является визит к врачу. Лишь специалист поможет вам нормализовать ваше душевное состояние.