

## ЧЕЛОВЕК СИЛЬНЕЕ СТРЕССА



За сухими цифрами реформ в России скрываются душевные коллизии, переживания и драмы наших современников. Многие люди, столкнувшись с новой социально-экономической реальностью, надрываются не только физически, но и психологически. А можно ли вообще сохранить свое здоровье в столь сложных ситуациях? Об этом беседа нашего корреспондента с бывшим министром здравоохранения РФ, директором Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского академиком РАН Татьяной ДМИТРИЕВОЙ.

**Татьяна Борисовна, не секрет, что население в нашей стране сокращается. Ученые утверждают, что люди чаще стали умирать от заболеваний, с которыми раньше организм успешно справлялся.**

- Высокая смертность во многом связана и с психическим здоровьем - как отдельного человека, так и всего общества. К сожалению, стресс стал частью жизни.

В советском обществе, из которого мы вышли, основные события в жизни человека были запрограммированы. Люди знали, что их дети, когда подрастут, пойдут учиться в школу, потом институт. Родителям не надо было ломать голову, где взять деньги на образование своих чад. И квартиру получали, пусть даже выждав многолетнюю очередь. Пожилые люди могли рассчитывать на сносную пенсию. И вдруг всего этого в одночасье лишиться!

На людях пенсионного возраста сказались не только социальные бедствия. Нередко внуки упрекают их за то, что они прожили жизнь не так, как следовало. Да и средства массовой информации навязывают им комплекс неполноценности. В результате резко возросли депрессии среди пожилых людей, число самоубийств. Уровень психических расстройств даже среди детей вырос на 10 процентов.

**Но с такого рода стрессом общество столкнулось более 10 лет назад. Что изменилось с тех пор?**

- В прошлом году я посетила более 40 регионов страны, во многих из которых бывала еще в начале перестройки. По сравнению с тем временем психологическое состояние людей изменилось в лучшую сторону. Это чувствуется даже при общении. В последнее время многие люди нашли себя, потому что заработали предпринятия, которые раньше «лежали на боку». Да и в целом население стало привыкать к рыночным условиям, проявлять инициативу, не дожидаясь пресловутого блюдечка с голубой каемочкой.

**Возможно, люди просто адаптировались к сложностям жизни? Но какой ценой? Ведь до общества с нормальной экономикой нам еще очень далеко.**

- Я много поездила по миру и могу сказать уверенно: идеально справедливых обществ нет нигде! Всюду есть люди, которые чувствуют себя ущемленными. Кстати, на первом месте в мире по количеству суицидов стоит Швейцария. А ведь это самая, пожалуй, спокойная, благополучная страна. Что касается России, то из существующих проблем я бы выделила высокий уровень социальной дифференциации в обществе. По данным Института социально-экономических проблем народонаселения РАН, примерно 15 процентов населения России аккумулируют в своих руках 85 процентов всех сбережений, хранящихся в банках, 57 процентов денежных доходов, 92 процента доходов от собственности. А вот 85 процентов населения получает лишь 8 процентов доходов от собственности и располагает 15 процентами всех сбережений в банковской сфере.

Увы, социальное расслоение заложено самой природой: каждый приходит в этот мир, отличаясь от других, у каждого свои физические, психологические, интеллектуальные возможности...И способы самореализации - тоже.

Но как бы мы ни отличались между собой, нас должна объединять идея созидания - желание сделать свою жизнь лучше, общество - стабильным, а государство - богатым. Другое дело, что человек должен почувствовать себя немножко собственником во всем, что имеет отношение к его повседневной жизни - подъезду, детской площадке, цветочным клумбам под окном... Тогда появится и другое отношение к жизни.

**Но рыночная экономика неразрывно связана со стрессами. Перед человеком теперь всегда маячит печальная перспектива потерять работу. Куда деваться от психологических перегрузок?**

- Единого рецепта не существует. Хорошо, когда есть близкие люди, которые в сложной ситуации помогут или хотя бы посоветуют, как справиться с силами. Но и психологическая наука сегодня имеет колоссальные возможности помогать людям. Укрепить собственное «я», не изменив основ личности, не отказавшись от своих ценностей.

Большую роль играет и профилактика стрессов. В Японии, например, ребенку с детства внушают, что все материальные блага, которые человек имеет, можно в один момент потерять. А поэтому главная ценность - внутренний мир. Твоя духовность. Знания.

**Ваш центр сейчас работает с людьми, которые пережили тяже-**

**лые стрессовые ситуации в связи с террористическими актами.**

- Мы и раньше изучали, например, стрессовые состояния людей, которые находились под арестом или в тюремном заключении. Еще вчера многие из них занимали высокие посты, обладали большой властью, перед ними заискивали, а тут вдруг лишились всего! Позже мы занимались психологическими проблемами вынужденных мигрантов, людей, которые прошли Афганистан, Чечню. С середины 80-х годов стали работать с пострадавшими от природных бедствий, чрезвычайных ситуаций, техногенных катастроф. Поэтому, когда возникла проблема терроризма, смогли использовать весь опыт, накопленный на протяжении многих десятилетий.

К сожалению, от угрозы терроризма сейчас не застрахован никто... Противопоставить этому можно только холодную голову. Не нужно пугаться всего на свете. Человек должен быть выше обстоятельств, только тогда он будет здоров и психологически, и физически. Например, наш центр сотрудничал с такими крупными предприятиями, как АЗЛК, ЗИЛ, Газпром. В результате на этих предприятиях на 30 процентов снизилась заболеваемость. Причем уменьшилось не только число неврозов, астенических состояний, но и простудных заболеваний. Человек настолько утвердился в себе, что у него укрепилась иммунная система! Но заметьте - психологи, психиатры, психотерапевты работали там с теми, кто сам желал этого.

**На состоявшемся недавно в Москве совместном собрании РАН и РАМН вы упомянули о разработках в Калифорнийском нейробиологическом центре. Там созданы методы, с помощью которых человек сможет обрести устойчивость к стрессам. Неужели это возможно?**

- Речь идет о так называемых векторных препаратах. Представьте себе, что человек получил травму, ранение - и из-за боли не может справиться с возложенной на него задачей. Ведь боль он чувствует головой, мозгом, именно туда поступает сигнал от раненой мышцы. Капсула же с антистрессорным препаратом помогает «оборвать» этот импульс. В нашем центре тоже ведутся подобные исследования. Мы пытаемся облегчить участь тяжелобольных людей, воспроизведя тот же принцип доставки лекарственных веществ - с помощью микрокапсул. Но лекарства в нее помещаются разные - в зависимости от конкретного заболевания. Такой подход позволяет щадить внутренние органы человека - печень, желудок, почки, системы жизнедеятельности...

**На Западе в последнее время появились фильмы-антиутопии. Их авторы предвещают драматические последствия для общества, в котором власти пытаются контролировать эмоции людей с помощью антистрессорных уловок...**

- Если вы имеете в виду векторные препараты, то это совершенно другая тема. Это и есть те самые высокие технологии, о которых мы все время говорим. А применение таких препаратов будет очень дозированным, только по медицинским показаниям. Что же касается некоего тотального контроля за психологическим состоянием людей, то оставим эту тему фантастам. Человеческая природа всегда будет брать верх, и никакие экономические зигзаги ее не испортят.

Беседовал  
**Александр МЕШКОВ**

## Будем здоровы!

Напряженный ритм жизни, разлад в семье, увольнение... Это далеко не полный перечень причин, которые способны выбить человека из колеи. Порой обрести внутренний мир можно лишь при поддержке специалиста. Казалось бы, чего проще? Рынок медицинских услуг сейчас буквально переполнен предложениями об оказании психологической помощи. Однако ее качество вызывает много вопросов. Об этом беседа нашего корреспондента с психотерапевтом Европейской ассоциации, профессором Александром РОТОВЫМ.

**Александр Васильевич, с одной стороны, замечательно, что в стране появилось много психотерапевтов и психологов. Но вместе с тем возникает и проблема - как отличить квалифицированного специалиста от «никакого». Да и можно ли вообще это сделать?**

- Действительно, психотерапия очень сложная наука, в которой используется для лечения около 700 различных методик. Ведь каждая психологическая проблема имеет под собой биологическую, психологическую и социальную почву, особенности личности и характера. Ученье все это может только настоящий профессионал. Лично я не советую людям, нуждающимся в помощи психолога или психотера-



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

## СНЯТЬ БОЛЬ - НЕ ЗНАЧИТ ВЫЛЕЧИТЬ

певта, откликаться на частные объявления в газетах. Лучше обращаться к специалистам, которые работают в государственных учреждениях.

Если же вы предпочитаете частных специалистов, в первую очередь стоит проверить наличие у врача дипломов об окончании медицинского вуза и психиатра, сертификата психотерапевта. За такого специалиста государство по существу несет ответственность, и ему можно доверить свое здоровье.

**Многие люди считают, что чем врач дороже, тем лучше.**

- Иногда высокая цена за лечение дает положительный эффект. Чаще всего в результате самовнушения, когда человек верит - раз он много заплатил, значит, его лечат хорошо. Он начинает даже чувствовать себя лучше. И наоборот - когда у пациента нет возможности заплатить 3 тысячи долларов, и он платит врачу 300 рублей, то заранее иногда настроен на состояние «уже не будет». В этом случае эффект от лечения снижается. Но сама по себе высокая цена - не показатель квалификации.

**А может ли пациент самостоятельно определить уровень квалификации врача в ходе лечения?**

- Например, настоящий профессионал сделает заключение о вашем состоянии не в лоб, а осторожно, обоснованно, чтобы не вызвать у пациента депрессию. В одной очереди к врачу не могут стоять и алкоголики, и язвенники, и заикающие-

ся, и сердечники, и невротики. Ведь универсальной методики лечения не существует. Пациенту надо насторожиться и когда врач постоянно говорит о деньгах. Хороший психотерапевт нацелен на результат своей работы, а потом на его оплату, но не наоборот. Если же врач после курса лечения настаивает на необоснованном его продлении, возможно, он просто заинтересован в постоянном гонораре. Пациент должен совместно с врачом, ориентируясь на свое состояние, определять, нуждается ли он в дальнейшем лечении или нет. Плох тот врач, который начнет решать заочно семейные проблемы с одним из членов семьи или принимать его сторону. Неопытные психотерапевты нередко козыряют тем, что умеют снимать боль. Тогда как боль - это сигнал неблагополучия организма. Снимая ее, болезнь не остановишь, а только усугубишь.

Пациенту необходимо отдавать строгий отчет и в своих действиях. Случается, в недостаточном эффекте лечения виноват не психотерапевт, а пациент, который не назвал свою проблему, замаскировал ее под другую. Скажем, вместо сексуальной представляет производственную. Грамотный врач, конечно, докопается до истинной причины. Но на это уйдет время.

**Нередко объявления об оказании услуг психотерапевта соседствуют с рекламой магов и волшебников. Это случайность?**

- В народе есть убеждение, что психотерапия сродни шарлатанст-

ву. Хотя такие врачи - это своего рода медицинская элита. Ведь чтобы стать настоящим психотерапевтом, нужны особые способности - уметь слушать, быть честным, порядочным и самому пройти через серьезные испытания в жизни. Врач, как и любой человек, не в силах дать то, что не имеет сам. Признаться, врачей, которые по два-три раза женились-разводились, я не допускаю к семейной терапии. Они просто ничем не помогут. В психотерапии очень многое зависит и от доверия к врачу. Почему некоторые целители приносят людям пользу? Если он убедил пациента в своей способности ему помочь, это тоже психотерапия. Ваша мама, начальник, сосед, подруга тоже могут быть психотерапевтами, если обладают даром сопереживания. Потому что психотерапия - это и взаимопонимание.

**А могут ли оказать психологическую помощь книги из серии популярной психологии?**

- Эти книги во многом появились потому, что возникла необходимость восполнять у населения дефицит психологических знаний. Но оказалось, излагаемые в них сведения - домыслы авторов, часто научные необоснованные. Или один какой-то метод выдается за панацею, чего не бывает в принципе. Из некоторых книг, конечно, можно что-то взять полезное. Но еще лучше получить очную консультацию психотерапевта, чем заочную из книжки.

Беседовала  
**Елена ПЕРМИНОВА**

**ПСОРИАЗ ОТСТУПАЕТ**

В США "Лома Псориаз" успешно применяется с 1990 года, в России с 1999 года.

"Лома Псориаз" производится Loma Lux Laboratories США природное, минеральное гомеопатическое лекарственное средство для лечения больных псориазом.

Микродозы активных ингредиентов "Лома Псориаз" помогают защитным силам организма компенсировать первичный биохимический недостаток. "Лома Псориаз" - эффективен, хорошо переносится и не вызывает побочных явлений.

Применяется внутрь один раз в день!

Не миритесь с псориазом!  
"Лома псориаз" очистит Вашу кожу надолго!

**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА  
Телефон 154-96-24**

**ГОЛОВА, СОСУДЫ, ВЕНЫ...**

"Когнобланд" - уникальная формула, компоненты которой улучшают кровообращение, микроциркуляцию головного мозга, обеспечивают эластичность и прочность кровеносных сосудов. Препарат "Когнобланд" разработан на основе современных научных исследований, не содержит гормонов и искусственных добавок и применяется при:

- Атеросклерозе сосудов конечностей и головного мозга
- Инфаркте миокарда и инсульте
- Гипертонической болезни
- Ишемической болезни сердца
- Вегетососудистой дистонии
- Тромбофлебите и варикозных болезнях

Препарат "Когнобланд" показан людям, страдающим от повышенного внутричерепного давления, головных болей, головокружения. Способствует быстрому восстановлению после перенесенного инфаркта и инсульта, улучшает мозговое кровообращение и способствует растворению атеросклеротических бляшек. Применяется также при сосудистых осложнениях сахарного диабета, судорогах, двигательных расстройствах, ревматизме, ослаблении памяти.

Здесь вам помогут вернуть здоровье вашим сосудам!

Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по т. 106-86-34 (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам!

✉ "В мои 43 года дни мои инсульт промучил для меня как приговор. Вместе с курсом реабилитации врач посоветовал принимать препарат "Когнобланд". Полностью восстановилась речь, память и двигательные функции. Сейчас я чувствую себя абсолютно здоровым человеком, ведь активный образ жизни.

Большое спасибо!  
Журова Н.Б."

✉ Мне 63 года. Долго время мучил головные боли, головокружение и постоянный шум в ушах. После приема препарата "Когнобланд" они меня больше не беспокоят. Я очень вас благодарю!  
Зайцева Е.В."