

Посттравматический стрессовый синдром (ПСС) в качестве диагноза впервые был признан в США после войны во Вьетнаме. Там погибло 58 тысяч американских солдат и офицеров. Но и далеко не все вернувшиеся после пережитых ужасов смогли адаптироваться к мирной жизни. Более 100 тысяч унес суицид. Признание ПСС заболеванием позволило создать в США эффективную службу по его лечению. Увы, в России развитой системы реабилитации людей, перенесших тяжелое потрясение, не существует, хотя трагических ситуаций хватает с избытком. Лечение ПСС занимают лишь в отдельных клиниках. Для некоторых врачей это стало делом жизни. Как и для Валерия Михайловского, руководителя Реабилитационного центра по социальной адаптации инвалидов и участников военных действий.

## ДОРОГОЙ МОЙ ЧЕЛОВЕК

«Мне было неполных 19 лет, когда я на фронте Великой Отечественной войны получил страшные ранения. Перенес 12 операций, после каждой из которых мне все выше и выше отрезали ноги. Дальнейшее существование казалось бессмысленным. Состояние усугублялось ночными кошмарами. Я слышал разрывы бомб, видел нашествия танков, лица людей, в которых стрелял из автомата... В конце концов оказался на грани безумия и даже пытался покончить жизнь самоубийством. Из этого тяжелейшего стресса пришлось выходить дорогой проб и ошибок, потому что отсутствовала система социальной и медико-психологической реабилитации. К счастью, мне помогли друзья, врачи, родные. Но, думаю, помимо близких для преодоления подобного рода потрясений требуется крепкая воля самого человека. Иначе никакие лечебные и реабилитационные меры не помогут».

Это отрывок из интервью доктора медицинских наук, профессора Михаила Семеновича Михайловского (ушедшего от нас девять лет назад).

Михаил Семенович после войны окончил Дагестанский медицинский институт. Его корпус были разбросаны по всему городу. А общественный транспорт тогда практически отсутствовал. Миша передвигался по разбитым дорогам Махачкалы на протезах. Крепления их ломались. Но он продолжал свой путь. Учился не только медицине, но и танцам, участвовал в студенческих спектаклях, писал стихи. В 32 года защитил кандидатскую, в 40 - докторскую. Долгие годы возглавлял кафедру

# НЕЛЬЗЯ ВЫЧЕРКНУТЬ, НО МОЖНО ИЗЛЕЧИТЬ



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

Дагестанского мединститута, был проректором по науке.

Он приходил домой и первым делом снимал протезы, до крови натравившие культы. А утром надевал их и шел на работу.

## ЧЕРНЫЙ ВОРОН, Я НЕ ТВОЙ

Валерий Михайловский - сын Михаила Семеновича. Он стал доктором (и мама, и сестра его также врачи). Защитил диссертацию, заведовал пульмонологическим отделением Московского областного госпиталя ветеранов Отечественной войны. Все чаще туда поступали солдаты и офицеры, воевавшие в Афганистане. В 1983 году Валерий Михайлович начал разрабатывать реабилитационные программы. Конечно, побудительной причиной к этому стала жизнь отца - подвиг человека, который не просто смог себя реабилитировать, но стал полноценным, более того, заметным членом общества.

Как-то один из пожилых ветеранов, проходивших лечение в госпитале, ночью упал с кровати, рассказывает Валерий Михайлович. «А на меня танк ехал, - объяснил ветеран, - сон приснился. Какое-то время эти сны отпустили, а сейчас опять мучают». С тех пор я серьезно задумался о том, как действует травма, полученная человеком в экстремальной ситуации. А что может быть экстремальнее войны?»

Семь лет занимался реабилитационной работой Михайловский в госпитале. В 1990 создал Школу

реабилитации в Зеленограде. А в 1998-м - государственное учреждение «Реабилитационный центр по социальной адаптации инвалидов и участников военных действий» Департамента соцзащиты населения Москвы. За эти годы пациентами центра стали более двух тысяч ветеранов афганской и чеченской войн, других локальных конфликтов, Великой Отечественной. Помимо них свыше трех тысяч жертв террористических актов и людей, находившихся в качестве заложников, жертв криминала, инвалидов...

В 1992-1993 годах доктор лечил людей в зоне абхазско-грузинского конфликта. В 1995-м, также по собственной инициативе, работал в местном госпитале Грозного. Все время приходилось ходить по улице, рассказывает, опустив голову долу - не наступить бы на проволоку, не задеть растяжку.

«Что для меня Чечня?» - говорит Михайловский. - Черные вороны. Солдаты роют могилы. Трупы лежат. Над ними кружатся вороны. Их гонишь, а они взлетают и тут же обратно, к земле, где мертвые... А потом оттуда, с войны, приезжают люди в мирную жизнь. И уже не могут жить как прежде.

## МОДЕЛЬ МИРА

Среди пациентов Михайловского немало мощных, уверенных в себе парней, бойцов, омововцев. Пришли сюда, потому что жить им невозможно. Они продолжают воевать, хотя и мысленно. Но однажды кто-то уже не смог глушить душевную боль водкой

и наркотиками. Другого здоровяка привела за руку мама. У третьего рушилась семья.

Передо мной сидит парень, настоящий красавец, высок, плечист. Была и у него семья. Развалил, потому что пил, баловался травкой. Однажды заключил контракт и поехал в Чечню. В составе колонны федеральных войск попал в засаду. Шквал пуль. Солдаты взмахивали руками и падали. На его глазах погибли почти все друзья. Сам откатился в сторону. «Я видел, как одни боевики стреляли по колонне, а другие снимали бойню видекамерами», - вспоминает он. И тут его плечи опустились. Голова поникла. И вместо богатыря вдруг увидел маленького мальчика. Со слов Михайловского уже знаю, что парень этот добрый в душе, отзывчивый, но малейший повод, два стакана водки - и он зверь. «Здесь у меня появляется желание жить, - повторяет он. - Душа светлеет». По сути в центре с ним произошло самое важное - освобождение от прошлого. Иначе бы душа не светлела.

Посттравматическое стрессовое расстройство развивается в результате многих причин: пребывания в экстремальных ситуациях, потери близких людей, насилия, неспособности разрешить длительную конфликтную ситуацию. Появляются раздражительность, депрессия, агрессивность, тревожность, мысли о самоубийстве, душевную боль человек начинает «лечить» алкоголем и наркотиками.

Особенно тяжело переживают такой стресс люди с опытом военных действий. Ведь они живут одновременно в системе координат двух моделей. Первая, выстроенная на войне: убивать или защищаться, чтобы выжить. Другая, мирная - жить по заповедям христианской морали: не убий. Но они не могут вычеркнуть из сознания свой страшный опыт. «Им обязательно надо помочь, - считает Михайловский. - Существующие методы реабилитации - массаж, лечебная физкультура, иглоукалывание, гипноз, ванны или трудотерапия - не лечат душу. В основе нашей методики - моделирование здоровой ситуации во всех смыслах. Ведь реабилитация - это не лечение, а путь человека, формирующего свой новый внутренний мир, в котором есть знания, опыт и сердечность».

Из письма в их центр: «Мы, участники боевых действий, члены их семьи, родители погибших воинов в Афганистане, Чечне и других горячих точках, считаем чрезвычайно важной работу госучреждения «Реабилитационный центр по социальной адаптации инвалидов и участников военных действий». Мы на собственном опыте убедились, что такие структуры крайне нужны и нашим товарищам, действующим в различных горячих точках, и ветеранам военных действий, проживающим как в Москве, так и других регионах страны. Необходимо всесторонне развивать службы реабилитации в виде сети небольших центров, ведущих работу по месту жительства ветеранов различных войн и конфликтов, членов их семей, инвалидов, семей погибших воинов, жертв терактов».

Сейчас вся страна, весь мир помогают детям Беслана. И это понятно. Но потом у людей, у государства появятся новые дела, проблемы. И об этих детях станут вспоминать только по скорбным датам. «А наша работа заключается в том, чтобы помнить, когда другие забыли, - говорит Владимир Михайлович».

Адрес центра: Москва, Зеленоград, корпус № 1137, тел.: 530-23-11.

**Владимир РАТМАНСКИЙ**

Увы, страх стал постоянным спутником многих россиян. Причины этого очевидны... Соответственно растет и количество неврозов. Как стать сильнее? С этим вопросом мы обратились к опытным психологам.

## СТРАХ БЕДУ КЛИЧЕТ

**Павел ПОСОБИЛО,** психотерапевт неотложной психотерапевтической помощи Института имени Сербского:

- Если у человека кто-то из близких попал в катастрофу, стал жертвой теракта и погиб, то его переживания естественны. Другое дело, что такое состояние не должно продолжаться долго. Выплакаться, выговориться, занять себя каким-то делом - это самое лучшее лекарство.

В целом же определенный уровень тревоги в нынешней ситуации, когда люди чувствуют себя незащищенными государством, - это нормально. Значит, организм готов к самозащите. Мы рекомендуем в таких случаях принимать легкие успокаивающие средства типа новопассита, валерьянки. Не помешает и личная «информационная блокада». Понятно, если человек не отрывывается от радио, телевизора и газет, то только накручивает себя.

А вот бесстрашие можно рассматривать как патологию. Значит, нервная система истощена, и защитные реакции не работают. Человеку в таком состоянии нужно обратиться к врачу.

**Константин ПАВЛОВ,** психотерапевт, профессор, доктор медицинских наук:

- Чем эмоциональнее человек, тем он более подвержен страхам. Самое страшное, что страх заразен. Поэтому при катастрофах специалисты в первую очередь стараются работать с «разносчиками страха».

Страхи притягивают к себе неприятности и драмы. Например, если человек боится быть ограбленным, то велика вероятность, что его обязательно ограбят. Если кто-то постоянно откладывает на черный день, то этот день настанет.

Рай и ад в нас самих. В каждом из нас есть та внутренняя сила, которая может противостоять страху. Утром, проснувшись, вспомните что-то приятное из своей жизни, потянитесь, встаньте под холодный душ, приготовьте что-нибудь вкусное. Полезно иметь какое-нибудь хобби - это отвлекает, дарит положительные эмоции. Очень важно создать вокруг себя приятный, добрый микроклимат. Тут помогут семья, друзья, общение с ними.

**Татьяна ХАРЛАМОВА**

## ИНСУЛЬТ. СКЛЕРОЗ. СОСУДЫ.

□ ИНСУЛЬТ □ ИНФАРКТ МИОКАРДА  
□ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ  
□ АТЕРОСКЛЕРОЗ □ ДАВЛЕНИЕ  
□ НАРУШЕНИЕ МИЗИОНА И КРИПИРАЦИЯ  
□ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫЕ ТРАВМЫ □ МИГРЕНЬ  
□ ДЕГЕНЕРАТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ МОЗГА

«Страшное слово ИНСУЛЬТ было для меня всегда чем-то далеким, пока 5 лет назад я не оказался на больничной койке. Моим детям врачи посоветовали занять сиденье для меня на всю оставшуюся жизнь. Для меня этот диагноз было страшным ударом узнать, что их заводит «душа компании» оказалась в роли беспомощной куклы. Перепробовав всевозможные дорогие таблетки, эрелей и шриланские, тем с огромным трудом достали новейший финский реабилитационный препарат «МЕМОФЛЕКС». Через три недели я самостоятельно попросил у врача воды, а через 1,5 месяца приема проходил его до послеходного паркохода. Конечно, прошлым я уже не стану, но и обузой на буду. Спасибо российским ученым и финским фармацевтам от меня и моих детей. А своим коллегам по неведению рекомендую - лечение, а не существование. Пройдите курс «Мемофлекс», тем более что сейчас он стал доступен». М.П.Добров, 62 года, г.Дубна

Инсульты и инфаркты называют чумой XXI века. Каждый второй россиянин умирает от этих заболеваний. «Мемофлекс» - российско-финская разработка, полученная уникальным методом избирательной хроматографии.

- активизирует, восстанавливает пораженные участки мозга, нормализует давление;
- нормализует обмен веществ нервных клеток и устраняет кислородный дисбаланс;
- улучшает питание сердечной мышцы;
- восстанавливает эластичность и прочность сосуда.

Прочтите эту статью родным и близким - они тоже нуждаются в защите!

**ОДОБРЕНО** Регистрационное удостоверение Министерства здравоохранения РФ 77.99.04.918.Б.000191.08.03

Подбор индивидуального курса и заказ препарата по тел. 792-38-49 с 9.00 до 21.00 без выходных

## Здоровые глаза в любом возрасте

«Визио Баланс» - современные научные достижения и финское качество в офтальмологии

«Визио Баланс» - реальная альтернатива операции!

Уникальный по своей эффективности «Визио Баланс» обладает мощным восстановительным воздействием, очищает хрусталик, активизирует микроциркуляцию крови, укрепляет сосуды глаз, снимает утомляемость, повышает остроту зрения. Кроме того, препарат оказывает интенсивное восстановительное воздействие и необходим людям, перенесшим операции на глазах.

«Визио Баланс» уже помог тысячам людей - поможет и вам. Российские офтальмологи рекомендуют.

Препарат рекомендован для всех возрастных групп от 12 лет, особенно пожилым людям при естественных процессах ухудшения зрения, необходим людям, чья профессиональная деятельность связана с работой на компьютере. Сбалансированное сочетание натуральных природных компонентов «Визио Баланс»:

- способствует активному восстановлению функционального состояния тканей глаза, повышению остроты и чувствительности рецепторов глаза;
- повышает цветоразличие, снимает застойные явления в сосудах глаза и восстанавливает биоритм зрительного анализатора;
- анализатора;

Рег. уд. Мин. здравоохранения РФ №022723.И.246.04.2001

Подбор индивидуального курса и заказ препарата по тел. 960-29-39 с 9.00 до 21.00 без выходных