

**БОЛЕЗНИ,
КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ**



Человек хочет выздороветь Почему ему это не удается?

Если бы, например, мне дали на
выбор большую совесть или большой
зуб, я бы избрал первое.

Генрих Гейне

После окончания медицинского института я решил стать психотерапевтом. Однако сразу получить эту специальность мне не удалось — страна нуждалась не в целителях души, а в выездных врачах скорой помощи. Отработав три года «в полевых условиях» (о чем нисколько не жалею), я наконец-то получил направление на специализацию по психотерапии в Институт усовершенствования врачей.

Будучи курсантом этого института, я как-то встретил своего коллегу, который давно занимался психотерапией и был уважаемым, известным специалистом. Узнав, что я тоже пошел по этой стезе, он сказал: «Прекрасно! Теперь у нас будут общие пациенты». — «Как так? — воскликнул я. — Вы лучший специалист в городе! Я новичок. Как же у нас могут быть общие пациенты?» Он засмеялся: «Это не важно. Пациенты ходят по кругу — то к одному пойдут, то к другому, то к третьему». — «Разве вы их не излечиваете?» — удивился я. Коллега глянул на меня, словно гуру на непонятливого остолопа, и ответил: «Саша, что ты рассуждаешь как ребенок... Да кто же их вылечит?».

Для меня, врача скорой помощи, это откровение было как ушат холодной воды. Почему человека можно вытащить с того света, однако так трудно избавить от какого-то никчемного невроза?

Говорят, Всевышний создал человека по образу и подобию Своему. Весьма смелое утверждение. Ведь если это так, то можно предположить, что у Него бывает простуда,

бессонница, изжога, мигрень и (прости, Господи) Он никак не может избавиться от хронического простатита.

Скорее, Всевышний создал человека по образу и подобию муравья. Человекомуравьи расплодились, построили огромный человекомуравейник и зажили в нем большой и весьма недружной общиной. Сходство человека и муравья заключается хотя бы в том, что и тот, и другой не обладают реальной собственностью. Если у муравья ее нет вовсе, то у человека его добро постоянно кто-то пытается умыкнуть. И лишь болезни, которые никто ни у кого не старается умыкнуть, являются исключительной собственностью каждого индивидуума. Человек это понимает и знает: болезнь с ним неразлучна. Именно ради нее он готов отдать столько времени и средств, сколько не отдаст ни на что другое. Ради нее он согласится выдержать любые испытания. Только ради нее он добровольно готов лечь под нож.

Однако прежде болезнь нужно себе выбрать.

Болезни бывают разными. Одни из них обнаружить нетрудно — их легко выявят всевозможные анализы и обследования. Зато другие, при которых органических изменений нет, невозможно определить даже с помощью самых современных диагностических процедур. В этом случае можно долго искать черную кошку в темном чулане и ее не найти. Но ведь она там есть? Есть. Мы же слышим, как она мяукает, и знаем, что отсутствие результатов поиска отнюдь не означает отсутствие кошки как таковой.

Утверждение, что больной человек сам выбирает себе болезнь, как правило, вызывает возмущение.

Действительно, органические недуги человек сам себе выбирать не может. Зато так называемые психосоматические — сколько угодно.

Но разграничение это условно. В организме все едино. К примеру, бронхиальная астма: с одной стороны, это

заболевание аллергического характера. Однако, с другой, приступы вызывают не только аллергены, но и стрессовые ситуации. Или язва желудка — да, она есть, ее покажет и рентгеновский снимок, и эндоскоп. Но тем не менее возникает она вследствие жизненных неурядиц и излечивается тогда, когда удастся справиться с отрицательными эмоциями.

И все же разница между органическими и функциональными (психосоматическими) расстройствами существенная: если с «органикой» справиться можно с помощью медикаментов или операции, то от психосоматических нарушений можно избавиться без лекарств. Нужно лишь знать секрет, как это делается.

Мне бы очень хотелось уйти от этого неуклюжего термина — «психосоматические расстройства» — и заменить его чем-то более вразумительным. Да и больной человек, сталкиваясь с попыткой врача объяснить ему суть недуга, воспринимает приставку «психо» если не намеком на то, что он слегка ненормальный, то, во всяком случае, как мягкий упрек в надуманности его жалоб. Однако другого названия для этой разновидности недугов, с которой в той или иной степени сталкивается любой человек, не существует. Поэтому придется пользоваться этим термином. «Психе» в переводе с древнегреческого — душа, «сома» — тело. То есть «психосоматические» означает «душевно-телесные». Ничего зазорного в этом термине нет: живой организм представляет собой единство души и тела, и рассматривать его следует целиком.

О неполадках своего тела человек может с удовольствием рассуждать часами, дай ему только волю (да кто же ее даст?). Но о его скверном расположении духа окружающие нередко могут только догадываться. Услышав вопрос: «У тебя что, плохое настроение?» — многие считают себя обязанными встрепенуться, изобразить

на лице веру в светлое будущее и жизнерадостно отпартовать: «Нет-нет! Настроение бодрое! Все в порядке!» Эмоциональные переживания, которые отличают человека от робота, в современном обществе почему-то принято воспринимать как слабость и тщательно прятать от постороннего взгляда. Консультации у психотерапевта скрываются так, словно это лечение у венеролога. Будто признать, что жизненные неурядицы плохо влияют на твое самочувствие, — значит уронить свое достоинство, потерять доверие коллег, друзей и знакомых. И чтобы «не ронять престиж», человек отказывается соглашаться с тем, что нарушения его здоровья связаны не только с телесными неполадками, но и с эмоциональными, посещает исключительно терапевтов тела, десятой дорогой обходя терапевтов души. Такие больные и скитаются от одного узкого специалиста к другому, ищут «правильный диагноз», лечатся, но никогда на длительное время не выздоравливают. Они годами принимают анальгетики, спазмолитики, транквилизаторы, сердечные гликозиды. Их оперируют, облучают, зондируют. Они проходят бесчисленные комплексы физиотерапевтических процедур. И все без толку. Именно об этом контингенте больных говорил мой коллега: «Да кто же их вылечит?».

Приведу случай из практики.

Пришел ко мне на прием пациент.

— Что беспокоит? — спрашиваю.

— Во-первых, доктор, у меня запор, а во-вторых, проблемы с менталитетом.

— С менталитетом? — удивляюсь. — Что вы имеете в виду?

— Ну, раздражительность там, плохой сон, депрессия...

— Ага, понятно.

Провел я ему лечебный сеанс. Приходит он через неделю.

— Как дела? — спрашиваю.

— Да вот... — отвечает. — Запор прошел, менталитет остался.

А теперь хорошая новость: из любой ситуации есть выход. И даже два. Направимся к выходу после того, как разберемся в самой ситуации.

Реплика Бессознательного



Ничего у вас не получится. Человек выбирает себе болезнь тщательно, в соответствии с личными вкусами и пристрастиями.

Болезнь — как супруга. Или как работа. Выбираешь ее, выбираешь, а потом не знаешь, куда от нее деться. Да куда же от нее денешься... Твоя она. Сбежишь куда-нибудь, а возвращаться все равно нужно.

Голос Рассудка



Некрасиво ругать человека сзади. Он не может выбирать себе болезни и не несет ответственности за внутреннее состояние своего организма.

И на какой полочке лежит болезнь, для больного человека не имеет значения. Он плохо себя чувствует, и этим определяется его моральное и физическое состояние.

Давайте, в конце концов, уже лечиться!

СТАНДАРТНЫЙ КОМПЛЕКТ ПСИХОСОМАТИКИ

Природа наделила человека мнительностью. Даже если не бывает серьезных приступов, все равно нет-нет да и мелькнет: чего это сегодня голова какая-то... тяжелая... кружится... как бы до инсульта не дошло; сердце колет — а ведь здоровое сердце не болит; ноги холодные — наверное, в них кровь не поступает; что-то там в животе давит, не рак ли?

Подобные опасения нормальны — они стоят на страже здоровья. Ведь лучше перестраховаться, чем пропустить что-то серьезное. Однако, если болезненные ощущения продолжаются изо дня в день, а «врачи ничего не находят», все это привлекает к себе внимание и отравляет и без того нелегкую жизнь.

Перечислим нарушения здоровья, которыми мы будем заниматься. Они-то и составляют пресловутые психосоматические расстройства. Заметьте — нам не нужны диагнозы, нам важны ощущения.

Хроническая усталость



Усталость, недостаток энергии, пониженный тонус организма — наиболее распространенные явления, встречающиеся в комплексе психосоматических нарушений. Современному человеку не приходится таскать ведра на коромысле. Однако факторов, провоцирующих усталость, более чем достаточно. Само по себе это состояние нормально. Можно целый день

просидеть за компьютером — казалось бы, развалился в удобном кресле и чего-то там на мониторе рассматриваешь, — а к вечеру все валится из рук. Или, к примеру, продавщица. Беседует себе с покупателями, а часик-другой пообщалась — и энергия на нуле.

Жизнь устроена так, что каждому живому существу, в том числе человеку, все время приходится на что-то тратить энергию. А иначе зачем она, эта энергия, нужна? Если устройство подзарядки биологического аккумулятора работает нормально, организм сам восстанавливает силы и обладатель этого организма чувствует себя хорошо. А если что-то в этом устройстве нарушилось, тогда и замечаешь, что усталость возникает чуть ли не с самого утра. Раньше было нипочем свернуть горы, а теперь — стоит сходить в магазин, и будто на тебе целый день воду возили.

Бессонница

Как и хроническая усталость, бессонница почти непременно присутствует в стандартном комплекте психосоматических расстройств. Без нее — никак. Если человек выспался — какие же у него могут возникнуть расстройства? Вот и приходится не спать, ворочаться, считать баранов. Час... второй... третий... а сна — ни в одном глазу. Все мысли... мысли... Заснул, затем проснулся — и до утра никак. Снова мысли... мысли... мысли... воспоминания... Лежишь и вибрируешь мозгами. После такой ночи тело какое-то ватное, сердце покалывает... Эх, поспать бы...

Плохое настроение, безразличие

Нередко первое, что сообщает психотерапевту пациент: «У меня депрессия». Но вкладывать в это понятие он

может все, что угодно. Классическая депрессия — это печальное, подавленное настроение, тоска, потеря вкуса к жизни, постоянное ожидание какого-то несчастья, убежденность в том, что «я человек лишний». Ничего не хочется делать, никуда не хочется идти: ни на работу, ни в театр, ни в гости. Перегорела лампочка — не волнует, в квартире не убрано — ну и ладно. В общем, все плохо и жить не хочется. Да разве это жизнь?

Раздражительность

Если у человека изо дня в день плохое настроение, он редко обвиняет в этом себя. Чаще всего — окружающих. Они начинают вызывать у него раздражение, злость. И коллеги, и родственники, и даже дети. Все они — неблагодарные эгоисты, которым нет дела до больного человека. У них, видите ли, даже нет времени позвонить и узнать, как я себя чувствую. А вдруг меня уже нет в живых?

Мысли прикованы ко всему тягостному. Будущее... Да какое там будущее?.. Дожить бы до завтра...

Тревога, страх, приступы паники

Тот, кто этого не пережил, никогда не поймет, какой это ужас: идешь по улице или переходишь площадь, а можешь, спускаешься в лифте или стоишь на платформе метро... И вдруг — в глазах потемнело, голова закружилась, сердце остановилось. Вот-вот сознание потеряю! Да что там сознание... Вот-вот умру! Страх сковывает все тело... Хочется кричать, а не можешь. Как в кошмарном сне. Только это не сон, все происходит на самом деле.

Медики называют эти приступы паническими атаками, кризами вегетососудистой дистонии, фобиями. Собственно, какая разница, как они их называют? Разве от этого легче?

Когда такие приступы повторяются вновь и вновь, человек становится «невъездным» — чтобы не оказаться в ситуации, когда помощь может опоздать, он боится куда-то поехать, не пользуется автобусами, поездами. В тяжелых случаях он без сопровождения вообще боится выйти на улицу.

К проявлению паники относится и такой симптом, как гипергидроз — повышенная потливость при волнении.

Головные боли

Голова время от времени болит у каждого. Причин для этого не счесть. Однако психогенная головная боль встречается гораздо чаще, чем та, у которой есть органическая основа. Это, конечно, радует. Не радует только сама головная боль. Давит то с одной стороны, то с другой. То она острая, то тупая, то, как обручем, всю голову сожмет... Что-то там пульсирует, сверлит. И так противно тошнит...

У некоторых людей головные боли становятся настолько привычными, что возникают и исчезают сами по себе по несколько раз в день. Проходят после приема таблетки-анальгетика, а иногда никакие таблетки не помогают — голова так раскалывается, хоть тресни.

Нарушения артериального давления

Склонность к повышенному или пониженному артериальному давлению в какой-то степени зависит от наследственной предрасположенности. Но лишь в какой-то. Гипертония и гипотония — обычные спутники человека чувствительного, мягкого, глубоко переживающего невзгоды, неудачи, равнодушие окружающих. А значит, они обусловлены не только генетическими факторами, но и эмоциональными.

Даже если человек свое повышенное или пониженное артериальное давление не чувствует, он все равно «благодаря ему» испытывает слабость, головокружение, вялость, давящие боли в области сердца, одышку. К вечеру могут появиться отеки стоп и голеней. Все это сопровождается ухудшением памяти, рассеянностью, снижением работоспособности и чрезмерной усталостью к концу дня.

Неполадки в сердечной деятельности

Боль в области сердца привлекает к себе особое внимание. Мотор-то один, чуть что не так — катастрофы не миновать. Боль может быть острой, тупой, продолжаться в течение нескольких минут, дней и даже месяцев. Ее можно ощущать как покалывание, сжатие или жжение. Иногда она отдает в шею, лопатку, левую руку и даже в левую половину живота. Нередко во время приступа возникает чувство нехватки воздуха.

Сердечные приступы довольно часто сопровождаются нарушениями сердечного ритма — тахикардией (увеличением количества сокращений сердца), экстрасистолией («выпадениями» пульса), чувством, что «сердце остановилось».

На высоте болезненных ощущений обычное явление — страх смерти. Но о нем далеко не каждый человек осмелится рассказать не только родственникам, но даже врачу.

Заболевания органов пищеварения

К психосоматическим расстройствам относятся и различные нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Они проявляют себя изжогой, тошнотой, болями в верхней части живота. И если эти ощущения повторяются достаточно часто, врач в диагнозе «гастрит» не сомневается.

Не реже, чем в желудке, боль находит свое пристанище в области правого подреберья. Хронический холецистит — излюбленный диагноз участковых терапевтов. Боль в правом подреберье, как правило, соответствует характеру самого человека: у холерика она — острая, у романтика — мимолетная, у педанта — навязчивая, нудная, ноющая. Продолжается эта боль от нескольких часов до нескольких дней. Однако если она психогенного характера, то признаков острого воспаления желчного пузыря нет: и брюшная стенка не напряжена, и количество лейкоцитов в крови нормальное. Неприятные ощущения в правом подреберье, как и положено психосоматике, сопровождаются дежурными жалобами: головными болями, разбитостью, отсутствием аппетита, чувством усталости, ощущением безрадостности жизни, расстройствами сна.

Частый симптом психосоматических неполадок кишечника — запор.

Психосоматический компонент имеют даже хирургические недуги. Классический пример — аппендицит, воспаление червеобразного отростка слепой кишки, которое лечится исключительно операцией. Однако сначала возникает спазм мускулатуры этого отростка, а уж затем дело доходит до воспаления. А спазм — это типичная психосоматическая реакция, такая же, как и спазм сосудов при гипертонии или стенокардии.

«Пробои» в иммунитете: простуды, аллергии, бронхиальная астма

Простуды, бронхиты, грипп — это типичные бактериальные или вирусные заболевания. Однако при инфицировании миллионов людей часть из них заболевают тяжело, у других все протекает более-менее мягко, а третьих и вовсе никакой вирус не «пробивает». Все