

- ТОЧНОЕ СООТВЕТСТВИЕ СТАНДАРТУ РФ
- НАИБОЛЕЕ ПОЛНОЕ ИЗДАНИЕ
- ЧЕТКАЯ СТРУКТУРА
- ПОНЯТНОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ



ПОЛНЫЙ КУРС

здоровья для всей семьи



- Индивидуальное здоровье
- Болезни членов семьи
- Депрессия
- Атеросклероз
- Гипертония
- Сахарный диабет
- Ожирение

Курс на здоровье!

Александр Анваер

**Полный курс здоровья
для всей семьи**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 61
ББК 5

Анваер А. Н.

Полный курс здоровья для всей семьи / А. Н. Анваер —
«Издательство АСТ», 2016 — (Курс на здоровье!)

ISBN 978-5-17-101592-3

Справочник позволяет в одной книге дать наиболее полную информацию о здоровье семьи в целом, о наиболее часто встречающихся заболеваниях, таких как депрессия, атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, ожирение и пр. Книга посвящена роли семьи в сохранении, поддержании и восстановлении здоровья ее членов. Издание предназначено для широкого круга читателей!

УДК 61
ББК 5

ISBN 978-5-17-101592-3

© Анваер А. Н., 2016
© Издательство АСТ, 2016

Содержание

Введение	6
Часть 1	10
Семья	10
Физические нагрузки	11
Диета и пищевые привычки	12
Методы уменьшения психологического стресса	13
Часть 2	15
Индивидуальное здоровье членов семьи	15
Глава 1. Депрессия	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Александр Анваер
Полный курс здоровья для всей семьи

© Анваер А. Н., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Введение

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Такое определение здоровья дает Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ).

Разберем это определение по пунктам.

1. Физическое благополучие. Это состояние возможно только в том случае, если бесперебойно и слаженно работают все органы и системы организма. Один из главных законов физиологии – это закон сохранения постоянства состава внутренних сред организма. Что это значит? Например, вы вышли из прохладного помещения на жаркую улицу. Организм немедленно реагирует на это расширением подкожных кровеносных сосудов и усилением потоотделения – причем, именно в той мере, чтобы сохранить самую подходящую температуру внутренней среды организма. Другой пример: вы съели какое-то очень кислое блюдо, в результате чего в крови повысилась концентрация ионов водорода, то есть среда стала кислой. Реакция следует незамедлительно: немного увеличивается частота и глубина дыхания, в результате чего реакция крови снова становится слабощелочной, а избыток ионов водорода выводится почками. Равновесие восстанавливается. Третий пример: вы поели сладкого, и в крови повысилось содержание глюкозы. Бета-клетки островков поджелудочной железы выбрасывают в кровь инсулин, и уровень глюкозы снижается до нормы. Если же инсулина оказывается слишком много, то в кровь поступает глюкагон – продукт альфа-клеток тех же островков – и уровень глюкозы выравнивается. Человек в такой ситуации не испытывает дискомфорта, связанного с повышением глюкозы в крови, – жажды и сухости во рту.

Результатом является сохранение ощущения полного физического благополучия – температура внутри организма становится комфортной, отсутствует одышка, и нет жажды (если вспомнить о приведенных примерах).

Более насущный пример: в организм вторглись чужеродные микроорганизмы. Вначале их присутствие ничем себя не проявляет, но, если они находят подходящую для жизни среду, то начинают в ней активно размножаться. В игру вступает иммунная система и уничтожает микробы до того, как они успеют проявить свою болезнетворность. В результате мы имеем сохранение физического благополучия.

Таких примеров можно привести великое множество, потому что практически все системы организма работают по принципу отрицательной обратной связи: если чего-то становится слишком много, то надо снизить содержание этого вещества, а если слишком мало, то восстановить исходное содержание.

2. Духовное благополучие. Это очень сложный пункт, но попробуем разобраться и в нем. Богословы определяют духовность как служение Богу – служение чистотой помыслов, нравственной жизнью (угодной Богу). Но как быть человеку, который является атеистом или агностиком? Неужели у него нет надежды обрести духовное благополучие? Думается, что такая надежда у него есть, потому что практически каждый человек, независимо от своей конфессиональной принадлежности (или непринадлежности) верит в какую-то Высшую Силу, в Закон, определяющий все природные явления (к которым относится и жизнь, в том числе – человеческая). Дальше, для удобства, будем называть эту силу Богом.

Духовная жизнь человека невозможна без сознания, то есть без представления об окружающем мире, складывающегося из зрительных, слуховых, обонятельных, осязательных и вкусовых восприятий, а также без представления о своем месте в этом мире. Все явления, происходящие в сознании, можно обозначить как психическую или душевную жизнь человеческого существа. В идеале эта жизнь не должна причинять страдание или душевную боль, то есть в

ней не должно быть непримиримых противоречий, несоответствия желаемого и достижимого, не должно быть унижения и зависимости.

Для того, чтобы это стало возможным, человеку необходимо обладать эмоциональным интеллектом, то есть различать дурное и хорошее, зло и добро. Значит, еще одно условие полноценной духовной жизни – это способность к критическому, аналитическому мышлению. Мало того, человек должен обладать памятью – то есть хранить в голове разные полезные сведения, воспоминания о чувствах и эмоциях, возникающих в ответ на разнообразные ситуации и собственные действия. Память приводится в действие ассоциациями, подчас эмоционально окрашенными.

Путь к духовному благополучию (или, да извинит мне читатель такое упрощение, к благополучию психологическому) намечен в религиозных моральных заповедях. Думается, что они выведены из вполне земных наблюдений.

Например, «не убий»: вы видите перед собой человека, который вам несимпатичен, вызывает у вас раздражение, злость и даже ненависть. Этот человек умирает у вас на глазах. Вы видите перед собой тело, оставленное жизнью, просто кусок мертвой плоти, и в этот момент, независимо от вашего отношения, у вас возникает ощущение безотчетного ужаса, вы испытываете дискомфорт, и из этого дискомфорта, из этого ужаса рождается нравственный запрет на убийство. (Здесь, конечно, можно сделать множество оговорок, вспомнить об исключениях, об убийствах на войне, в состоянии аффекта и т. д., но мы говорим о нормальном состоянии).

То же самое касается и других заповедей. Половина из десяти заповедей касается межличностных, чисто человеческих отношений: почитай отца твоего и мать твою; не убий; не прелюбодействуй; не укради; не лжесвидетельствуй; не желай дома... и жены ближнего твоего.

Еще более выпукло говорится о духовном благополучии в понятии о смертных грехах, которые имеют большее отношение к нравственности: гордыня, алчность, зависть, гнев, похоть, чревоугодие, уныние.

Человек, добровольно и без внутреннего принуждения соблюдающий заповеди и не совершающий грехов (опять-таки, без внутреннего принуждения), будет, скорее всего, пользоваться хорошим духовным здоровьем.

В религиозной, да и в научной традиции было принято отделять духовные (или, если угодно, психические) свойства от телесных, и, как следствие этой двойственности, душевные расстройства всегда стояли в медицине особняком. В последние десятилетия наука накапливает данные о том, что никакой двойственности здесь нет, и, что наши психические свойства определяются вполне материальными процессами, происходящими в центральной нервной системе. Но рассуждения на эту тему выходят за рамки данной книги.

Достаточно будет сказать, что духовное благополучие зависит от способности и умения контролировать свои эмоции и направлять их не в разрушительное, а созидательное русло. Об этом мы поговорим в соответствующем месте.

3. Социальное благополучие. Переводя это словосочетание с латинского на русский язык, можно назвать это благополучие общественным. Человек – общественное существо, он не может жить без общества и вне его. Пребывание в общественном окружении накладывает на человека определенные обязанности и дает ему права – какие именно, зависит от культуры и обычаев общества, в котором живет индивид. Внешне жизнь человека в обществе или, как иногда говорят, в социуме, проявляется его поведением. Поэтому, иногда говорят о поведенческой составляющей благополучия. Коротко говоря, индивид должен вести себя в обществе (а, в более широком смысле, и в окружающем его мире) так, чтобы это поведение не причиняло вреда физическому и духовному благополучию (как самого индивида, так и других людей).

Для того, чтобы такое стало возможным, поведение должно быть добровольным и не вызывать внутреннего сопротивления. Правила такого поведения общеизвестны и вытекают из множества религиозных и светских моральных и нравственных предписаний. Кроме того, к

условиям, определяющим социальное благополучие, относят экологическое состояние среды, условия труда и отдыха, пищевые привычки и многое другое.

Из всего изложенного следует, что определение, данное ВОЗ, соответствует некоему идеальному состоянию. На практике оно недостижимо, как в математике недостижим предел функции, к которому она стремится, бесконечно приближаясь к нему, но все время отличаясь на бесконечно малую величину. По этой причине здоровье всегда относительно, и мы будем относиться к нему, как к идеалу, к которому надо стремиться, чтобы обеспечить себе комфортное существование.

Кроме того, в определении присутствует слово «болезнь», точнее, ее отсутствие. Поэтому теперь мы перейдем к попытке определить понятие болезни.

Болезнь – это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными и/или морфологическими (структурными) изменениями, наступающими в результате воздействия эндогенных и/или экзогенных факторов.

Это определение болезни, данное экспертами Всемирной Организации Здравоохранения. Разберем и его по пунктам.

1. Жизнедеятельность организма. Под жизнедеятельностью организмов (организмами) называют индивидуальные живые существа – бактерии, грибы, растения, животные – способные к размножению, самовоспроизведению, целенаправленному движению и питанию) понимают, во-первых, совокупность биохимических, биофизических и физиологических процессов, необходимых для поддержания жизни, а, во-вторых, взаимодействие организмов с окружающей средой и результаты этого взаимодействия. Нас будет, естественно, интересовать организм человека, а его жизнедеятельность складывается из биологических процессов, способствующих поддержанию жизни, а, кроме того, из процессов социальных, к которым относят труд, отдых и общественную деятельность. Понятие жизни тоже требует определения, но оно отличается невероятной сложностью. Весь вопрос сводится к отличию живого от неживого, или, другими словами, живой материи от материи косной. Ответ на этот вопрос пытаются дать биологи, психологи, социологи и философы. Рассмотрение всех этих определений увело бы нас далеко в сторону, и, поэтому, мы примем понятие о жизни на чисто интуитивном уровне.

2. Функциональные и морфологические изменения. Этот пункт мы рассмотрим на конкретных примерах. Есть такое заболевание – синдром раздраженной толстой кишки. Оно проявляется нарушениями ее работы – поносами, запорами, урчанием и бурлением в животе, его вздутием и болью. При самом тщательном обследовании не удастся обнаружить какую-то конкретную причину болезни – у больного нет ни воспаления, ни опухоли, ни инфекции. Налицо только нарушение функции, то есть работы толстого кишечника. Другое дело – морфологические изменения, лежащие в основе иных заболеваний. Например, острый панкреатит. Как правило, у больного, вследствие вызванного воспалением двенадцатиперстной кишки повышения давления в ее просвете, происходит заброс ее содержимого в выводной проток поджелудочной железы. Содержимое двенадцатиперстной кишки имеет кислую реакцию, а в просвете выводного протока железы реакция щелочная (в щелочной среде пищеварительные ферменты поджелудочной железы неактивны). При закислении среды в просвете выводного протока происходит активация ферментов; это приводит к самоперевариванию поджелудочной железы со всеми его катастрофическими последствиями. В первом случае этиология (причина) заболевания неизвестна, во втором она очень хорошо понятна, а, значит, можно с большим знанием дела разрабатывать профилактические мероприятия.

Разница между функциональными и морфологическими (органическими) расстройствами достаточно условна. Как правило, в первом случае, мы пока не можем обнаружить изменения из-за недостаточного развития диагностических методов. Как только такие методы возникают, функциональное расстройство становится морфологически обоснованной болезнью.

3. Эндогенные и/или экзогенные факторы. С этим делением разобраться немного проще. Эндогенные причины болезни возникают внутри организма в результате врожденных изменений структуры какой-либо системы. Например, к эндогенным болезням можно отнести все генетические аномалии – например, отсутствие одной X-хромосомы, в результате которого развивается синдром Тернера, проявляющийся низким ростом, нарушениями строения кожи, костей и половых органов, а также психологическим инфантилизмом. К экзогенным болезням можно отнести любые нарушения, вызываемые внешними причинами – травмы, инфекции, аллергию, отравления токсическими веществами.

Часть 1

Семья

У понятия «семья» существует великое множество определений. Семью трактуют этнографы, психологи, социологи, антропологи и философы. В принципе, каждый из нас имеет более или менее отчетливое представление о том, что такое семья. Наше общество, хотим мы того или нет, основано на христианской культуре, и, поэтому, семью мы представляем в виде небольшой группы людей, связанных между собой близкими отношениями. Это муж и жена, союз которых основан на половой любви, и их дети. Мужа и жену, помимо любви, связывают общественно и экономически значимые взаимные обязательства, а также обязательства по воспитанию детей. В семье, кроме того, могут жить и представители старшего поколения – бабушки и дедушки.

Здоровье семьи понятие многоплановое. Во-первых, оно зависит от психологического климата. Если членам семьи комфортно друг с другом, то их отношения гармоничны, в жизни отсутствует избыточный стресс, а это положительно сказывается на психическом и соматическом здоровье членов семьи. Кроме того, при положительном психологическом климате в семье ее члены проявляют большую устойчивость к внешним неприятностям, сообща борются с ними и побеждают.

Однако, нас здоровье семьи будет интересовать, прежде всего, с точки зрения состояния физического здоровья индивидов, составляющих ячейку общества. И здесь обратим внимание на то, что средняя семья состоит из представителей разных поколений – мужа и жены (основы семьи), детей и (не всегда) представителей старшего поколения. Условия сохранения здоровья (и его критерии) различны для разных возрастных групп, и, поэтому, то, что здорово для тридцатилетних, может оказаться губительным для пенсионеров и не очень полезным для детей, и наоборот. Например, две-три чашки крепкого кофе в день не нанесут ощутимого вреда здоровому молодому взрослому человеку, но могут нарушить самочувствие пожилого пенсионера и вызвать излишнее возбуждение у малолетнего ребенка. Гантельная гимнастика полезна здоровому мужчине, но – при выполнении в том же объеме и с теми же нагрузками – не принесет ничего, кроме вреда человеку в возрасте. То же самое касается диеты, пищевых привычек, режима труда и отдыха. Спрашивается, как в пределах одной семьи, то есть в маленьком коллективе, члены которого связаны близкими, откровенными, поистине интимными отношениями, соблюсти баланс, позволяющий всем вести здоровый образ жизни?

Вопросы, связанные со здоровым образом жизни детей разных возрастов, будут рассмотрены в отдельной книге, во второй части книги, а мы займемся взрослыми людьми.

Физические нагрузки

Речь пойдет о физических нагрузках, которые следует выполнять людям, не занятым физическим трудом и не являющимся профессиональными спортсменами или даже спортсменами-любителями. Отнюдь не у всех есть возможность посещать фитнес-клубы и спортивные площадки – сказывается нехватка времени или денег, но заниматься физической культурой надо всем, даже людям, страдающим какими-либо хроническими заболеваниями. Великий терапевт Труссо сказал когда-то: «Движение может заменить любое лекарство, но никакое лекарство не заменит движения». Конечно, в этом утверждении есть некоторое преувеличение – существуют болезни, которые мы вынуждены лечить лекарствами, и движение, к сожалению, не может стать им заменой, но зато движение может предупредить или замедлить развитие болезней, лечить которые можно только лекарствами.

Для сохранения физической формы и сброса лишнего жира полезно заниматься физическими нагрузками. Комплексы упражнений разные для разных возрастных групп и для мужчин и женщин. Для того, чтобы подобрать подходящую для себя гимнастику или вид спорта, посоветуйтесь с тренерами или спортивными врачами в физкультурном диспансере. Скорректировать нагрузки вам помогут таблицы, приведенные в Приложениях 2 и 3, где перечислены калорийность и состав пищевых продуктов, а также расход энергии при разнообразных видах деятельности.

Диета и пищевые привычки

Организм человека (и не только человека) состоит из определенных химических соединений (органических и неорганических, а также минеральных солей и воды). Человек – существо не автотрофное, то есть, в отличие от растений, он не может синтезировать органические вещества, в буквальном смысле слова, из воздуха. Человек вынужден получать с пищей готовые компоненты своих тканей, которые формируются из съеденных «строительных блоков» по заданной генетической программе с помощью пищеварительных ферментов, всасывания в кровь и встраивания в различные органы и ткани под влиянием специализированных катализаторов (ферментов), облегчающих протекание реакций синтеза и расщепления веществ, то есть процессов, в результате которых возникают специфические, уникальные именно для человека (и, более того, для данного конкретного человека) ткани, органы и системы органов, и поддерживается их жизнедеятельность на клеточном уровне.

Для того, чтобы составить полезный для вас пищевой рацион, посоветуйтесь с диетологом, который, с учетом особенностей вашего пола, возраста и сопутствующих заболеваний, подберет вам подходящую диету.

Вы можете сделать это самостоятельно, воспользовавшись таблицами калорийности и состава пищевых продуктов, таблицами расхода энергии при различных видах деятельности, и рассчитать нужную вам диету. Однако, это требует большого труда и множества расчетов, поэтому, лучше обратиться к профессионалу. Рекомендуемая среднестатистическая диета при сахарном диабете, когда диета является одним из методов лечения, приведена в главе, посвященной сахарному диабету.

Методы уменьшения психологического стресса

В обиходной речи под словом «стресс», обычно, понимают сильные переживания, эмоции и иные типы психологического напряжения. На самом деле, все обстоит несколько сложнее.

Во-первых, различают типы стресса в соответствии с их происхождением – биологический стресс и психологический стресс.

Во-вторых, стресс может быть полезным и вредным – в первом случае его называют эустрессом, во втором – дистрессом.

Коротко говоря, стресс – это реакция организма на какие-либо воздействия, приводящие к отклонениям от нормы показателей состояния внутренней среды организма. То есть не сами воздействия или переживания, а именно их сочетание с реакцией.

Биологический стресс – это реакция на воздействие физических, химических, инфекционных, патологических (в широком смысле) факторов на организм, приводящее к нарушению гомеостаза (постоянства внутренней среды организма). Этот пункт требует небольших пояснений. В качестве примера постоянства внутренней среды можно взять кровь. Эта биологическая жидкость омывает все органы, ткани и клетки человека, принося туда кислород и питательные вещества. Все жидкости организма находятся в равновесии с кровью, а, следовательно, имеют постоянный состав – определенные концентрации белков, жира, глюкозы, минеральных солей и шлаков. Именно это постоянство имеют в виду, когда говорят: «Анализ крови в норме», то есть количества определяемых в крови веществ не выходят за пределы физиологической нормы.

Одним из параметров постоянства состава является и температура. При воздействии сильного холода, например, ткани охлаждаются, и температура внутренней среды стремится отклониться вниз. Однако, при низкой температуре невозможно протекание биохимических реакций, и организм включает механизмы, повышающие температуру внутренней среды, в первую очередь, крови.

То же самое происходит при воздействии высокой температуры (в связи с этим мы ниже разберем воздействие сауны и русской бани на организм). При чрезмерном повышении температуры крови и других тканей нарушаются процессы жизнедеятельности, и организм стремится снизить температуру повышением теплоотдачи и торможением интенсивности обмена веществ.

Аналогичные процессы происходят и при отклонении от нормы других параметров. Включаются механизмы, содействующие восстановлению статус-кво.

Как правило, биологический стресс возникает при соматических заболеваниях и травмах.

Мы же обратим внимание на психологический стресс, который представляет собой реакцию на эмоционально значимые факторы – переживания, тревоги и страхи. Общим фактором психологического стресса является наличие угрозы в том виде, в каком ее понимает или ощущает человек. Стрессовая реакция возникает в тех случаях, когда угроза имеет для человека очень важное значение (например, угроза лишиться работы, потерять близкого человека, погибнуть от несчастного случая и т. д.), когда человек считает, что не сможет справиться с надвигающейся угрозой, когда впереди маячит перспектива столкнуться с задачей, решение которой потребует массы скучного, тяжелого, безрадостного и, скорее всего, бесплодного труда.

Психика сопротивляется воздействию неблагоприятных факторов, прибегая для этого к следующим способам – забыванию, самооправданию (при чувстве собственной вины, наделе-

ние аналогичными мыслями и чувствами других людей), уходу от реальности, рационализации (как правило, это обвинение других в собственных неудачах).

Почти всегда эти способы приводят к фиксации переживания и к соответствующим расстройствам поведения и самочувствия: характерны тревога, беспокойство, снижение памяти и способности к сосредоточению, подавленное настроение, вспышки гнева, плаксивость, неясная неудовлетворенность, апатия и ощущение собственной беспомощности. Эти психологические переживания могут запускать неспецифические реакции стресса, приводящие к физиологическим изменениям – повышению артериального давления, исхуданию или, наоборот, ожирению, снижению иммунитета, то есть к серьезным соматическим заболеваниям.

Именно поэтому так важно сохранять в семье атмосферу психологического комфорта, помогать друг другу преодолевать последствия стресса. Бороться с психологическим стрессом можно многими способами, вот лишь некоторые из них: медитация, самовнушение, прогулки, повышение культурного и образовательного уровня, достойная работа, воспитание в себе положительного отношения к окружающему миру, совместное проведение семейного досуга, общие занятия и увлечения.

Заниматься медитацией, психологическими тренингами полезнее всего в группах. Найти эти группы можно, поговорив с психотерапевтом или психологом. Важно лишь, чтобы это был профессионал, имеющий соответствующее образование.

Часть 2

Индивидуальное здоровье членов семьи

«Человек хороши, люди – сброд»

Все, что было написано о семье в предыдущей главе, есть идеал, в природе редко достижимый. Люди не идеальны. Нами движут эгоистические соображения, мы стремимся к выгоде (часто сиюминутной), бываем глухи к потребностям и чаяниям других (даже близких нам людей). Мы часто проявляем жестокость, равнодушие, эгоизм, трусость, конъюнктурность. В наших неудачах мы склонны обвинять других. Именно все эти обстоятельства часто превращают рабочие места в места нескончаемых склок, подсиживаний и выяснения мелких отношений. Семья в этом отношении отнюдь не всегда является исключением.

В наше время семьи создаются, чаще всего, по любви, то есть по чисто психологическим причинам, а они весьма изменчивы – любовь может пройти, черты характера, вызывающие раздражение, были незаметными за пеленой влюбленности (это особое состояние, на описание которого здесь просто нет места). В то же время разрушение семьи многие люди считают невозможным, чувствуя ответственность за детей и партнера. Это приводит к накоплению отрицательных эмоций, тем более, что их приходится сдерживать, и, следовательно, к развитию болезней стресса, поражающих сегодня все большую и большую часть человечества.

Надо быть реалистами и понимать, что лишь небольшая часть людей будет систематически заниматься спортом, правильно питаться, работать в соответствии со своими интересами и жить гармоничной полноценной семейной жизнью.

Из жизни не уйдут разводы, мелочные ссоры, супружеские измены и неадекватное к ним отношение, жестокое обращение с детьми, алкоголизм, наркомания и преступность.

Все это означает, что люди будут и дальше болеть болезнями цивилизации, и число этих болезней будет расти.

Так какие же неприятности грозят индивидам, членам среднестатистической семьи, в разные возрастные периоды их жизни?

Глава 1. Депрессия

В возрасте от 25 до 35 лет – это, в первую очередь, депрессия. Что это такое? Как заподозрить у себя именно депрессию, а не просто плохое настроение?

Для этого мы познакомимся с причинами и проявлениями депрессии, а затем и с возможными способами борьбы с нею. Надо с самого начала сказать, что депрессия – это серьезное душевное расстройство, и при нем ни в коем случае нельзя заниматься самолечением, в особенности, медикаментозным (то есть нельзя самостоятельно принимать антидепрессанты, нейролептики и другие психотропные вещества).

Депрессия – это не просто плохое настроение и подавленное состояние. Это серьезное расстройство душевного здоровья, приводящее, порой, к неспособности нормально жить и работать. В самых тяжелых случаях депрессия может привести к самоубийству.

Первое упоминание о депрессии можно найти в Библии: царь Саул страдал, по-видимому, классическим биполярным расстройством, а, в конечном счете, сочтя свое положение в битве с филистимлянами безнадежным, покончил с собой, бросившись на меч (подробности в Первой Книге Царств).

Известна была депрессия и в античные времена, когда ее называли меланхолией. (Это название удержалось в медицине до двадцатого века. Ее описание и рекомендации по лечению есть в трудах Гиппократов. Вот как описывает он меланхолию: «... если чувства страха и малодушия продолжают слишком долго, то это указывает на наступление меланхолии... отвращение к пище, уныние, бессонница, раздражительность и беспокойство». Гиппократ рекомендовал для лечения мандрагору и морозник – средства слабительные, для очищения организма от черной желчи, которую Гиппократ считал причиной болезни (*мелена холе*, по-гречески, и есть черная желчь).

Превосходное описание находим и у Цицерона: «Страх и скорбь возникают от мыслей о зле. Именно страх есть мысль о великом зле предстоящем, а тоска – о великом зле, уже свершившемся, и, к тому же, недавнем, от которого естественно встает такая тоска, что страдающему кажется, что он страдает поделом. Эти-то волнения, словно неких фурий, напускает на нашу жизнь неразумие человеческое».

Вообще, многие великие мыслители прошлого считали, что меланхолию должны лечить не врачи, а философы, и упрекали Гиппократов в излишней механистичности подхода к этой и многим другим болезням. Этот дуализм прослеживается до настоящего времени; он был подкреплен Декартом, утверждавшим кардинальное различие между болезнями соматическими и болезнями душевными.

Вернемся в наши дни. Термин «меланхолия» стали постепенно заменять словом «депрессия» (от латинского корня, означающего подавленность), и в настоящее время термин «меланхолия» практически забыт и не употребляется в этом смысле.

Исторический экскурс был предпринят только для того, чтобы показать, что депрессия появилась не сегодня и не вчера, человечество страдает ею на протяжении всей своей истории.

Итак: как проявляется депрессия?

Человек длительное время, иногда без всякой видимой причины, находится в подавленном настроении. Часто можно услышать: «Меня ничто не радует». Например, раньше человек любил слушать классическую музыку и не пропускал ни одного значимого музыкального события, с удовольствием обсуждал его с друзьями и знакомыми, а теперь потерял к музыке всякий интерес – она перестала его радовать, приносить ему удовольствие. Такое состояние психиатры называют «ангедонией». Характерна также повышенная утомляемость. Больной устает от всякой, даже минимальной нагрузки и сильно раздражается, когда ее все же приходится выполнять.

Есть и другие симптомы, характерные для депрессии:

- тяжелый пессимизм – человек перестает верить в свои силы, считает, что все плохо, а будет еще хуже, что всякая борьба бесполезна и только истощит остаток сил;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.