Содержание

Инвестиции в здоровье

Рациональный метод лечения

Анемия: лечение возможно

Алкоголизм

Лечение алкоголизма

Лечение наркомании

Список литературы

## 

## Инвестиции в здоровье

Опыт работы школ здоровья показал, что люди, обученные действовать правильно в экстремальных условиях, легко переносят стрессы, не прикасаясь к табаку и алкоголю, а во время временной утраты работоспособности хорошо ориентируются в окружающей обстановке и быстро возвращаются в строй.

То, что инвестиции в здоровье выгодное дело, наглядно показывают примеры страховой медицины на Западе. Там мудро рассудили: если человек платит страховку за будущее лечение, то легче этому человеку сохранить здоровье, чем потом платить тысячи долларов на операции. Нечто похожее происходит и у нас, но с той лишь разницей, что такое страхование стоит очень дорого, не всем по карману. Второе - на страхование стараются брать молодых и здоровых людей, чтобы потом не тратиться, а просто получать деньги.

Нам остается только один выход: самому заниматься страхованием, а если возникнет необходимость, то и лечиться. Чего может добиться человек самостоятельно только усилием воли и прилежанием, хорошо показывает пример многократного чемпиона мира Юрия Владимировича Власова. Так уж случилось - самый сильный человек на планете заболел, причем пройти сотню шагов для него было настоящей проблемой. И так продолжалось много лет.

Затем этот очень мужественный и умный человек разработал собственную методику восстановления организма и через три года полностью восстановил здоровье. Так интеллект восторжествовал над болезнью.

Зададимся вопросом: в чем успех этой победы?

Если ответить кратко, то можно сказать так: в обучении и убеждении. Вот как Юрий Владимирович ответил сам: "Теперь я читаю все, что нахожу о лечении у Бехтерева. Это поразительно. Люди учатся видеть, овладевать движением без операций".

Методы самолечения условно можно разделить на две части: рациональный и иррациональный. Рациональный метод - работает левое полушарие головного мозга. Иррациональный - правое.

Психологи и социологи отмечают: если человек использует только иррациональный (интуитивный) метод, то он принимает правильные решения примерно в 50% случаев. Это столько же, сколько выпадает, если бросить монету "орел" - "решка". Следует заметить, что у такого человека много проблем и темных полос в жизни. Достаток в семье такого человека ниже прожиточного уровня, состояние здоровья - неважное.

Если человек принимает до 60% правильных решений - это удовлетворительный процент.

До 70% - результат хороший, это уже вполне здоровый, счастливый и уверенный в себе человек.

80% - очень хороший процент.80% правильных решений способны принимать умные люди, которые крепко стоят на ногах и твердо знают, что они хотят от жизни. Общение с такими людьми показывает, что они всегда принимают правильные решения. Это касается как бизнеса, так и здоровья. Эти люди усвоили основной тезис хирурга Пирогова: "Фунт предупреждения стоит пуда лечения".

Разумеется, каждый из нас, независимо от занимаемой должности, материального достатка, старается быть здоровым, а в случае необходимости быстро вылечиться. Для этого существуют министерства, службы разведки, институты прогнозирования, аналитические системы. Собираются огромные массивы статистических данных, обрабатываются и... принимаются неверные решения.

## Рациональный метод лечения

Этот метод лечения во многом схож с работой вычислительных машин - та же последовательность действий, тот же алгоритм построения программ. При рациональном методе необходимо выполнить ряд последовательных шагов, состоящий из двух этапов.

На первом этапе необходимо отфильтровать помехи и случайные данные. Это делается с помощью "обнуления". Косвенным подтверждением служит первый шаг в работе ЭВМ: сразу после включения питания происходит обнуление всех ячеек. Далее идет как бы продолжение первого шага - этап сравнения, т.е. состояние устройств сравнивается с нулевым уровнем. И если где-то нет нулевого значения, то поступает сигнал - "ошибка". Это говорит о том, что для начала любого действия необходимо принять точку отсчета.

Наши наблюдения за людьми, которые освоили этот метод, позволили выявить ряд интересных наблюдений. Например, анализируя результаты энцефалографии головного мозга, можно заметить, как происходит уменьшение амплитуды сигналов, которые вырабатывает головной мозг. Постепенно уменьшается количество сигналов. Затем они достигают такого уровня, что не регистрируются самим сознанием - значит не передаются туда.

Уменьшить уровень сигналов можно самостоятельно.

Делается это так: надо выключить свет, радио и телефон, зажечь свечу и изгнать из головы все посторонние мысли. Продолжительность этого упражнения от 5 до 30 минут.

В свободное время, во время отпуска мы выполняем это упражнение в течение двух и более часов, и за это время ни одна мысль не приходит в голову. Правда, у нас на это ушло несколько лет упорного труда.

После нескольких тренировок это упражнение очень легко выполнять перед сном. В это время даже лицо у человека преображается, морщины разглаживаются, напряжение ослабевает, и уходят все мысли, грустные в том числе.

На втором этапе собираем информацию и создаем базу данных с определенной структурой.

Остановимся подробнее на этом шаге. Алгоритм обучения здоровью состоит из определенного ряда упражнений и последовательности операций. Под операциями подразумеваются отдельные приемы мыслительной деятельности. Условно эту задачу можно разбить на пять ступеней.

1. Постановка задачи.

2. Сбор информации и впечатлений.

3. Обобщение, систематизация материала.

4. Решение задачи и принятие решения.

5. Выполнение программы или ее повторение.

Постановка задачи - основная ступень при лечении. Жизнь ставит перед нами проблемы, которые можно решить за месяцы, годы, но бывают случаи, когда срочно требуется принять решение. Для этого должна быть четко и конкретно поставлена задача: допустим, в кратчайшие сроки восстановить утраченное здоровье. Скорая помощь отказала в госпитализации на том основании, что человек старый, больной и плохо себя чувствует.

Сбор информации и впечатлений - следующая ступень лечения.

Каждому человеку, независимо от специальности, необходимо уметь собирать информацию. Допустим, вы пришли к терапевту, необходимо четко подготовиться к ответу на вопросы: когда вы почувствовали недомогание, что перед этим съели, как менялась температура тела и артериальное давление в течение дня. Эта информация необходима для правильной постановки диагноза.

Одного очень известного, а следовательно, и богатого врача из США как-то спросили: "В чем секрет вашего благополучия?" Он сказал гениальную фразу: "В умении обобщать и систематизировать материал".

В ходе дальнейшего интервью выяснилось, что все в его работе подчинено строгому порядку и дисциплине. Любая информация находится в нужном месте, не приходится тратить время и силы на поиск.

Поэтому и мы на этом этапе собираем и систематизируем данные, например, о своем здоровье. Затем заносим в дневник здоровья. Систематическое ведение дневника в течение 30 лет позволяет мне знать о своем здоровье почти все, что требуется для быстрой постановки диагноза и возвращения в строй. Вот уже более трех десятилетий ежегодно мы с коллегами проходим полный медицинский осмотр (без этого не выпустят в горы на восхождение и на соревнования).

Чтобы убедиться в правильности этого этапа, я взял несколько интервью для газет и журналов у онкологов, гематологов, психологов и других специалистов. Поразительно, но все они после интервью задали один и тот же вопрос: "Вы тоже врач? Терапевт? Психолог? Не отказывайтесь". И что особенно радостно: за советом обращаются именно узкие специалисты, и именно по своей профессии. Это лишний раз убедило меня в том, что умение концентрировать свое внимание жизненно важно для людей всех специальностей.

Ценность этого этапа в том, что он позволяет вплотную приблизиться к постановке диагноза и назначению лечения.

## Анемия: лечение возможно

Анемия - заболевание, связанное с уменьшением количества гемоглобина и эритроцитов в крови. Заболевание на первых порах не дает видимых серьезных признаков, затем процесс протекает очень быстро, дальнейшее лечение бесперспективно. Раньше анемия вообще не поддавалась лечению, и называлась: злокачественная анемия. И что поразительно: это заболевание не щадит ни молодых, ни пожилых. Невероятно, но факт: даже в крупных городах, с мощной диагностической базой, люди доводят дело до реанимации.

Рассмотрим характерные симптомы заболевания и его виды.

Различают несколько видов анемии. Наиболее распространенные из них: анемия с дефицитом железа (ЖДА) и анемия с дефицитом витамина В-12. Поданным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), у каждого четвертого жителя нашей страны наблюдается это заболевание. Однако в городах с невысоким уровнем дохода на душу населения этот процент значительно выше. (В настоящее время за чертой бедности проживает 50% россиян) Так, по данным Института терапии РАМН, в Новосибирске была выявлена высокая распространенность железодефицитных состояний. Каждая третья женщина в возрасте от 25 лет имеет такую патологию. У пожилых людей заболеваемость анемией значительно выше.

Тот же Новосибирский ГМИ (Государственный медицинский институт) опубликовал статистику заболеваний у детей: ЖДА у детей в раннем возрасте продолжает оставаться самым распространенным заболеванием. Частота этого заболевания составляет свыше 30%. Необходимо также отметить, что дети, страдающие анемией, часто жалуются на головные боли, у них резко снижается успеваемость: они плохо запоминают материал, становятся нервными и капризными.

Точный диагноз заболевания может установить только врач онколог-гематолог после проведения лабораторных исследований.

Лабораторные исследования включают:

определение количества эритроцитов и гемоглобина в крови;

реакцию оседания эритроцитов - РОЭ;

анализ мазков крови с выявлением макроцитозов;

проведение стернальной пункции костного мозга;

морфологические исследования.

Уровень постановки диагноза по данной методике очень высок. Но к сожалению, приходится констатировать, что стернальная пункция костного мозга может быть произведена только в специальных гематологических центрах, которых катастрофически не хватает. Даже в столице всего несколько таких лабораторий, в них работают только один-два специалиста. В других медицинских учреждениях нашей страны (включая поликлиники и больницы), как следует из документов Минздрава, стернальная пункция не проводится вообще. Причиной является низкое финансирование этой отрасли.

Следует также напомнить об опасности и недопустимости самолечения анемии: самолечение может смазать клиническую картину, что приводит к ошибочной постановке диагноза и, как следствие, через некоторое время - к анемической коме и гибели больного. Поэтому лишний раз напомню читателям медицинский постулат: не будучи уверен в диагнозе - не воздействуй активно.

Хочу особо выделить роль родственников: при первых признаках заболевания, особенно у пожилых людей, требуется срочно провести медицинское обследование. Тем более необходима консультация онколога-гематолога, так как по внешним признакам и неполным результатам анализов никто не возьмется определить причину анемии. И в 15-20% случаев возможно злокачественное заболевание крови - лейкоз с летальным исходом. Часто физические недомогания связывают с возрастом, но на самом деле это - первая стадия заболевания. И необходимо точно знать его признаки.

Какие же основные признаки заболевания?

Анемию с дефицитом железа характеризует резкая слабость, утомляемость, головная боль, мушки в глазах и бледность лица. Затем отмечаются колющие и режущие боли в области сердца...

При анемии с дефицитом витамина В-12 появляется ощущение постоянного холода и боли в ногах. Затем начинают дрожать и мерзнуть руки, особенно пальцы, нарушаются обоняние и вкус. Первоначально наступают провалы, а затем полная потеря памяти и ориентации в пространстве. Начинаются парезы и параличи, больной не может передвигаться без посторонней помощи, затем наступает полная атрофия мышц. Уважаемый читатель, вам не знакомы некоторые СИМПТОМЫ?

А вашим родителям?

Анемия с дефицитом витамина В-12 является наиболее распространенной причиной нарушения кроветворения. Научные исследования показывают, что данный тип анемии, как правило, сопровождает атрофический гастрит. Причем особая роль в образовании гастрита отводится нарушению иммунитета - у 95% пациентов.

Следующие два фактора требуют более подробного рассмотрения.

Недостаточное поступление витамина В-12 и железа в организм с пищей: из-за ограниченности средств и соблюдения определенных религиозных ритуалов. В результате - люди питаются в основном постной пищей, лишенной вышеназванных компонентов. Даже здоровые люди из растительной пищи усваивают только 1% железа.

Нарушение всасывания кишечника и потребление витамина группы В паразитной микрофлорой. Такое состояние обусловлено дисбактериозом кишечника. Возникает при приеме некоторых лекарств.

Методика лечения анемии состоит из двух этапов.

Первый - направлен на восстановление синтеза ДНК в ядрах клеток крови и на восстановление функции кроветворения.

На втором этапе назначаются повышенные дозы витамина С, так как витамин С и витамины группы В способствуют процессу усвоения железа. Одновременно с этим назначаются сборы, состоящие из 15 компонентов, содержащие до ста природных соединений, благоприятно влияющих на здоровье.

Метод фитотерапии направлен на восстановление иммунитета и на улучшение образования гемоглобина. В фитосбор входят крапива, зверобой, мята, заманиха, аралия и шлемник байкальский. На последнем растении остановимся особо.

На 5-м конгрессе "Человек и лекарство" в докладе НИИ фармакологии РАМН были приведены любопытные данные: "Как показали проведенные нами исследования, после курса лечения - абсолютное количество эритроцитов возрастало во всех группах. Однако в два раза быстрее при применении экстракта шлемника байкальского (ЭШБ) ". Далее в докладе говорится, что у пациентов, получавших ЭШБ, улучшение наступило в 70-80% случаев, в то время как группа, применявшая традиционную методику лечения, достигла только 18% выздоровления пациентов. Гемоглобин достигал нормы на 10-15-е сутки лечения в группах, где применяли одновременно препарат железа и ЭШБ. В группах больных, применявших традиционную методику лечения железодефицитной анемии, такой эффект отсутствовал.

В результате лечения удается улучшить самочувствие у 50% больных уже после первого курса лечения. Следует отметить, что лечение анемии с дефицитом витамина В-12 - особо благодатная задача. Достигается быстрый и хороший результат. Правда, для этого требуется пройти полный курс лечения. Зато в результате такой комплексной терапии у 80% пациентов нормализуется гемоглобин, и количество эритроцитов восстанавливается до нормы. Поэтому, естественно, значительно улучшается самочувствие.

Наблюдения, проводимые нами в онкологическом центре в течение пяти лет, не выявляют повторных рецидивов.

При первых признаках любого недомогания обязательно обратитесь к лечащему врачу. Следует помнить, что очередь к онкологу-гематологу часто достигает двух и более месяцев, а счет жизни пошел уже на минуты - не теряйте драгоценное время. Особая роль в этой ситуации отводится близким людям, т.к. больной, которого трижды не взяла "скорая помощь", полностью прекращает борьбу за свою жизнь.

Человека разрывают дикие боли во всем теле, высокая температура, сильнейшее головокружение, полная апатия и одна мечта: скорей бы все это закончилось. Поэтому напоминаю еще раз: жизнь близкого человека с этой минуты находится в ваших руках, и от вашего умения зависит исход болезни.

В вашем рационе обязательно должны присутствовать продукты, богатые железом: печень говяжья и свиная, гречиха, лук, чеснок, петрушка и укроп.

Чаще употребляйте в пищу продукты, богатые витамином В-12: почки, животные белки, сыр, молоко и мясо.

В профилактических целях употребляйте отвар шиповника, крапивы, лимоны и мандарины.

Светлая голова - основа долголетия

Существует более сотни причин головной боли - недаром для решения этой проблемы создаются целые лаборатории. Поэтому перечислю лишь основные из причин.

Очень часто головная боль может быть симптомом артериальной гипертензии, либо поражения сосудов головного мозга.

Частые и наименее изученные головные боли бывают при мигрени. Нередко они возникают также при сотрясениях головного мозга, и могут быть следствием опухолевого процесса в организме.

Существует головная боль при остеохондрозе шейного отдела позвоночника, когда сдавливаются артерии, питающие головной мозг. При напряжении мышц шеи и черепа возникает так называемая головная боль напряжения.

Головная боль может проявляться как симптом общей интоксикации организма при каких-либо инфекционных заболеваниях, при отравлении алкоголем, солями тяжелых металлов, нитратами, при пищевых инфекциях и т.д.

Нередко голова болит при недостатке витаминов и микроэлементов. У некоторых людей она появляется при больших перерывах в приемах пищи.

При возникновении головной боли необходимо сразу же пройти полную диагностику, так как в основе этой боли может лежать серьезное заболевание.

Официальная медицина на сегодняшний день для снятия головных болей может предложить в основном обезболивающие препараты, такие, как "Парацетамол", "Аспирин", "Ибупрофен", "Анальгин". Эти лекарства могут снять лишь кратковременный приступ болей. Не все знают о противопоказаниях к применению тех или иных обезболивающих лекарств. Так, например, широко используемый "Аспирин" нельзя применять язвенникам, поскольку он может вызвать обострение. "Парацетамол" опасен своим токсичным воздействием на печень и почки, "Анальгин" - на систему кроветворения.

В медицинской практике выбор методики снятия головной боли зависит от поставленного диагноза:

при шейном остеохондрозе можно поставить на место смещенные позвонки и восстановить кровоток в позвоночных артериях;

при лечении общей интоксикации организма хорошо себя зарекомендовали некоторые кровоочистительные и восстанавливающие работу печени сборы лекарственных трав, включающие спорыш, облепиху (лист, кора), бессмертник, лаванду, календулу, зверобой;

при хронических воспалительных заболеваниях целесообразно применять сборы растений, таких, как копеечник чайный, девясил, лиственничная губка, кукушкин лен (мох), тысячелистник, усиливающих иммунитет и уменьшающих воспалительные реакции;

если же головную боль вызвало повышение артериального давления, то нужно в первую очередь установить ее причину, и лечить именно гипертонию.

Существуют определенные методики, позволяющие снизить артериальное давление до возрастной нормы без использования синтетических лекарств. Хорошо себя зарекомендовал сбор из шлемника байкальского, арники, листа грецкого ореха, боярышника и пустырника.

Многие врачи начинают широко практиковать лечение травами. Так, на Западе методу фитотерапии отдают предпочтение все больше людей. Возникает вопрос: в чем же здесь секрет? Главное - строго индивидуальный подбор трав и настоек для лечения, казалось бы, одинаковых заболеваний. Для каждого нового курса лечения доза лекарственного средства изменяется, а порой меняется и сам лекарственный сбор.

Лекарственные растения все чаще применяются в современной медицине, и эффективность"трав, судя по многочисленным отзывам пациентов, показывает их преимущества перед синтетическими препаратами.

Лекарственные сборы отлично себя зарекомендовали при лечении ряда заболеваний, следствием которых явилась головная боль. Дополнительно также назначаются лекарственные сборы, поднимающие общий тонус организма.

Применение указанных методик приводит не только к снятию головных болей. У людей нормализуется сон, улучшается настроение и повышается работоспособность.

В последние годы у Марьи Ш. постоянно болела голова, к вечеру сильно уставала, днем очень хотелось спать. А ночью мучилась бессонницей. После выполнения программы "Золотое сечение" головные боли прошли, сон нормализовался. Кожа стала более гладкой, морщины разгладились, а седые волосы потемнели.

Кстати, мы заметили одну характерную особенность: как только проходили головные боли, так волосы восстанавливали свой первоначальный цвет и блеск.

Вредные привычки. Алкоголь и наркотики

Ничто так не сокращает нашу жизнь, как вредные привычки. К ним в первую очередь относятся: алкоголизм, наркомания и курение. Особенно порой поражает тяга людей к табаку.

Как рассказывает Семен П., его отец курил всю жизнь, в этом году ему поставили диагноз - рак легкого. Но отец не только не бросил курить, но с еще большей силой стал дымить. В конце концов его самочувствие настолько ухудшилось, что он созвал всех своих родственников, попрощался, закурил сигарету... и покинул этот свет с окурком в руках...

Курение причиняет огромный вред организму. Никотин - это сильнейший яд, который вызывает резкое сужение сосудов, способствует развитию атеросклероза и рака. Никотин пагубно действует на головной мозг, на память, на внимание и способствует преждевременному старению.

Курение - это вредная привычка, от которой необходимо избавляться сразу, раз и навсегда. Сказать, что сделать это легко, не берусь. Существует поговорка: бросить курить легко, я уже сто раз бросал.

## Алкоголизм

Еще более опасным для здоровья является злоупотребление алкоголем.

АЛКОГОЛИЗМ - заболевание с прогрессирующим течением, в основе которого лежит пристрастие к этиловому спирту. В социальном плане алкоголизм означает злоупотребление спиртными напитками, приводящее к нарушению нравственных и социальных норм поведения. Злоупотребление алкоголем, по данным ВОЗ, является третьей после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний причиной смертности. Алкоголизм вызван тремя причинами:

Во-первых, тяжелыми формами отравления.

Во-вторых, при злоупотреблении спиртными напитками может наступить внезапная смерть вследствие остановки сердца или инсульта.

В-третьих, злоупотребление алкоголем приводит к травматизму, авариям и даже катастрофам.

Причины злоупотребления алкоголем различны. Основной является психотропное действие этилового спирта: повышение настроения, снятие напряжения и усталости.

Степень алкогольного опьянения зависит от количества выпитого, чувствительности к алкоголю, веса человека, вида закусок, физического состояния и многих других причин.

Выделяют три степени опьянения: легкую, среднюю и тяжелую.

При легкой степени наступает расслабление, облегчается общение. Появляется ощущение психологического комфорта. Многие читатели, вероятно, помнят кинофильм "Сто грамм для храбрости", когда молодой человек пошел свататься и принял на грудь, но несколько больше, чем требовалось.

Средняя степень приводит к раздражительности, обидчивости, злобности и агрессивности. Нарушаются мышление, координация движений и походка. Человек начинает совершать импульсивные поступки, речь становится бессвязной.

При тяжелой степени отмечаются симптомы отключения сознания, в том числе полная потеря памяти и кома. Возможно непроизвольное мочеиспускание и дефекация. Подобное состояние, как правило, полностью выпадает из памяти человека: он ничего не помнит - ни о встречах, ни о тех, с кем общался, просто - ничего...

Диагностика производится на основании клинических данных и специальных проб. Клиническими проявлениями служит запах изо рта, особенности моторики и речи. Учитывая, что многие преступления совершаются в состоянии опьянения, - оно является серьезным отягощающим фактором. Для установления степени виновности подозреваемого прибегают к исследованию алкоголя в крови и моче. Применяются также индикаторные трубки Мохова-Шинкаренко - для обнаружения паров алкоголя в выдыхаемом воздухе.

Стадии алкоголизма

Систематическое употребление алкоголя может привести к развитию болезни с определенными психическими и соматическими проявлениями.

Первая стадия. Формируется, начиная с малых доз. В одной поваренной книге написано, что для возбуждения аппетита можно принимать по 100 граммов водки ежедневно. Да, такая доза возможна, но... только несколько дней в году - в противном случае появляется непреодолимое влечение к алкоголю с потерей контроля над количеством выпитого.

Вторая стадия. Постепенно дозы увеличиваются, и болезнь переходит во вторую степень. Эта степень характеризуется большой переносимостью алкоголя, человеку требуется уже до 1000 граммов водки в день. На этой стадии формируется устойчивый похмельный синдром, суть которого заключается в том, что на следующий день для облегчения самочувствия необходимо принять определенную дозу алкоголя. Такой человек для облегчения состояния пьет пиво, вино и водку. Суть от этого не меняется. У здорового человека на второй день появляются симптомы интоксикации и полное отвращение к алкоголю.

Третья стадия. Снижение переносимости алкоголя. Опьянение возникает от малых доз. Это вызвано тем, что печень уже неспособна разлагать алкоголь из-за того, что большая ее часть уже погибла. В таких случаях больные постоянно находятся в состоянии опьянения. Спиртное добывается любым способом, продаются домашние вещи, а потом такой человек встает на путь преступления и гибнет.

Алкоголик ищет любой предлог, чтобы выпить, первым наливает, первым выпивает, полностью утрачивая контроль над собой.

Одной из причин алкоголизма в нашей стране следует считать постоянные стрессы, низкий прожиточный уровень, неуверенность в завтрашнем дне и социальную неустроенность.

Прогрессированию алкогольной зависимости сопутствует и снижение социального статуса: потеря квалификации, случайные заработки, t паразитический образ жизни. Семейные отношения рушатся, вплоть до полного развода.

## Лечение алкоголизма

Лечение алкоголизма - сложнейшая задача. Что только ни делалось за последние 300 лет для искоренения этой беды. Иван Грозный, например, приказывал заливать свинец в глотку алкоголику, Петр Первый - сечь замеченных в излишнем злоупотреблении. И таблички свинцовые носили, сообщавшие, что этот человек - алкоголик, и многое другое, но результат был незначительный. Ибо причина кроется глубже - в биохимическом синтезе организма.

Во времена перестройки были попытки бороться с алкоголизмом, но получили прямо противоположный результат: нанесли серьезнейший урон всей экономике, а пить стали еще больше.

Сложность лечения алкоголя в том, что у больных почти полностью погибли нейроны, отвечающие за интеллектуальное развитие. Недавно мне пришлось писать статью о раннем развитии детей. Так вот, больным алкоголизмом пришлось подбирать примеры на уровне трехлетнего ребенка.

Психотерапия направлена на разъяснение сущности заболевания, его вреда и последствий. А так же - на изменение мышления и установку на здоровый образ жизни. Рациональная групповая терапия - наиболее эффективный метод борьбы с множеством недугов, в частности алкоголизма. Для этого вида подбирается группа здоровья, объединенная одной целью - выздороветь, окрепнуть, начать новую жизнь.

Устанавливаются новые эмоциональные связи, во время занятий наступает состояние эйфории: оказывается, можно радоваться жизни и без алкоголя. Организм сам вырабатывает небольшие дозы эндорфинов (гормонов радости), причем выработка производится только в том случае, если человек здоров. При принятии алкоголя этот процесс резко замедляется, вплоть до полной остановки. Больные обсуждают с психологом различные проблемы, решают задачи по выходу из кризиса, применяют и терапию смехом. Мечтают о будущем. Совместное обсуждение проблем позволяет взглянуть на мир другими глазами, осознать свое поведение и наметить пути исправления.

Наиболее трудно идет лечение больных, у которых существует такое понятие, как профессиональная выпивка. Эти люди по долгу службы должны постоянно выпивать, причем за чужой счет.

Большая роль в лечении алкоголизма принадлежит профилактике бытового пьянства. Пресечение зависимостей имеет лучший результат на ранних стадиях. Большая роль принадлежит родным и близким: если есть возможность избежать попойки, постарайтесь уклониться от заманчивого предложения.

Приведу еще несколько советов из практики.

За столом старайтесь ставить маленькие рюмки.

Никогда не пейте на пустой желудок: гречневая, рисовая каша с маслом помогут выдержать первый удар алкоголя.

Отмечайте все положительные моменты в лечении.

Никогда не смешивайте напитки.

К сожалению, размеры главы не позволяют привести полностью все методики излечения. Некоторые подробности будут даны в следующем разделе "Лечение наркомании", ибо эти заболевания имеют много общего - с одной лишь разницей: наркомания лечится во много раз сложнее.

## Лечение наркомании

Какую опасность представляет наркомания, знает каждый, особенно тот, с кем рядом живет употребляющий наркотики человек.

Сегодня рост употребления наркотиков отмечается во всем мире, и особенно людьми молодого возраста. Некоторые подростки, как показал проведенный в США социологический опрос, употребляют наркотики потому, что: они им нравятся - 50%, поддаются влиянию сверстников - 20%, для снятия стресса и напряжения - 15%. (Фридман Л.С. Наркология. Издательство "Бином", 1998)

В нашей стране ситуация также тревожна: по некоторым данным у нас 1000 000 человек употребляют наркотики, по другим - эта цифра значительно выше. В некоторых школах бесплатно раздают наркотики, а многие студенты в доверительной беседе заявили, что пробовали наркотики и ничего не видят в этом страшного.

Ирина П., главный бухгалтер одного из банков, была полностью уверена, что ее дочь Наташа и на пушечный выстрел не подходит к наркотикам. Тогда мы договорились, что ее дочь запишется на наш семинар и с ней поговорят психологи. В доверительной беседе выяснилось, что более 50% студентов с ее курса попробовали слабые наркотики и не видят в этом ничего опасного. И сама Наташа уже более года употребляет более сильные средства, и дня не может прожить без дозы.

Особую опасность при привыкании к наркотикам представляет употребление алкоголя и курение. (Кстати говоря, курящий подросток гораздо чаще начинает курить и анашу, в отличие от детей, которые никогда не притрагивались к сигаретам) Табак усиливает действие алкоголя в 2-4 раза, в зависимости от крепости табачных изделий. Достаточно выкурить одну сигарету, как количество свободных радикалов в организме возрастает в тысячи раз, избавиться от них можно, как кажется, только табаком, - круг замкнулся.

Механизм действия наркотиков на клеточном уровне чрезвычайно сложен, поэтому, не вдаваясь в подробности, лишь отметим, что привыкание к наркотикам происходит очень легко, особенно у людей, употребляющих алкоголь и табак.

Справка. В нашей стране 65% мужчин употребляют табак, в США - только 28%.

С возрастом употребление наркотиков увеличивается и учащается, меняются мотивы и состав наркотического вещества. Если первоначально мотивами употребления наркотиков были: любопытство, желание казаться взрослым, то затем появляются другие мотивы: отметить праздник, от нечего делать и для усиления полового влечения.

Публичные выступления, ответы на вопросы слушателей привели нас к убеждению, что ни подростки, ни их родители не имеют полного представления ни о том, как действует наркотик, ни о том, какую опасность представляют даже малые дозы анаши, героина. Не задумываются о том, что от одного шприца передается гепатит и СПИД. Так, по последним данным, если в США заболеваемость СПИДом приостановилась и пошла на убыль, то у нас идет гигантский рост: в настоящее время больны 126 000 человек, т.е. на тысячу - один болен, не считая вирусоносителей. Фактически в каждом большом доме живет вирусоноситель, а в метро их - тысячи.

И тем более мало кто представляет, как идет привыкание, полная неосведомленность в методах лечения. Особенно среди молодежи распространено мнение, согласно которому при желании человек может отказаться от наркотиков в любой момент. Однако, как показывает наш опыт, это большое заблуждение, привыкание к одному наркотику со временем приводит к тому, что для аналогичного ощущения уже требуется более сильный наркотик. И круг опять замыкается, подростки очень быстро заболевают наркоманией.

На первых порах это проявляется в разнообразных психических расстройствах, затем падает гражданская активность: подростки забрасывают учебу и работу. Основное занятие такого человека - добывание денег на приобретение новой партии наркотиков. Из дома продается все, что имеет малейшую ценность. Затем, не имея ни профессии, ни работы, такой человек становится на путь преступлений. Одновременно происходит резкое ухудшение состояния здоровья: человека одолевает тоска, наваливаются болезни, в частности СПИД, способов лечения от которого не существует до сих пор.

Лечебные мероприятия осуществляются по нескольким направлениям.

1. Очищение толстого кишечника и печени.

2. Очищение крови и сосудов головного мозга.

3. Применение антиоксидантов.

4. Психотерапия.

Очищение толстого кишечника - это процедуры, при которых в кишечник вводят воду. Глубокое очищение позволяет освободить кишечник от затвердевшего кала, шлаков, патогенных бактерий и продуктов гниения. Несмотря на ежедневное освобождение кишечника, многие люди даже не подозревают о том, что у них есть проблемы с кишечником. Бывает, что толстый кишечник наполнен давними, уже затвердевшими отходами, оставляя лишь узкий просвет для прохождения отходов. В результате человек носит в себе до нескольких килограммов фекальных масс.

Таким образом, очищение кишечника - первый шаг для нормализации деятельности не только желудочно-кишечного тракта, но и всего организма в целом.

Очищение крови и сосудов головного мозга. Доктор Хаббард из США доказал, что все наркотики жирорастворимые, поэтому могут накапливаться только в жировых тканях, в частности, в головном мозге, который на 70% состоит из жиров. И чтобы восстановить работу головного мозга, необходимо сосуды и кровь очистить от посторонних примесей, чуждых организму.

Для этого специалисты разработали и применяют несколько сборов лекарственных растений, в которые входят: цикорий, семя льна, хвощ полевой, шелковица, лист грецкого ореха, росянка, бессмертник, мелисса, боярышник, пустырник, крапива жгучая, девясил и другие растения.

1 столовую ложку сбора нужно залить 0,2 л воды и прокипятить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс рассчитан на 30 дней.

Применение антиоксидантов. На этом этапе рекомендуется ежедневный прием витаминов в повышенных дозах.

Психотерапия - это психологическое воздействие с учетом индивидуальных особенностей и восстановление общей энергетики всего организма. На этом этапе также проводится коррекция внутрисемейных отношений, особенно там, где есть люди, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.

Некоторым пациентам хорошо помогает метод самосохранения. После первых этапов, когда мозг начинает понемногу приходить в норму, такому пациенту наглядно объясняют, к чему приведет пагубное увлечение наркотиками.

Особое значение в лечении наркомании играет климат в семье. Наблюдая многих больных, наркологи заметили, что стоило в семье возникнуть конфликтам, как они сразу гасились табаком, а затем и водкой. Водка приводила к новым конфликтам. Те, в свою очередь, к уходу из семьи и наркотикам. Поэтому при работе с такими больными особое значение имеет психотерапия в семье.

Все эти примеры показывают, что любое заболевание, наркотическую зависимость в том числе, вполне можно одолеть. Необходимо только терпение и желание.

Борьба с курением, алкоголем и наркотиками - это задача всей семьи, и направлена она на сохранение вашего здоровья.

## Список литературы

1. Вербин Сергей. Мозг и активное долголетие. Метод золотого сечения. 2000 г.