

11925 *сп.*

0109653

*Ш. 2
Р. 4
К. 4*

БИБЛИОТЕКА
— *соп.* —
И. Г. Н. Университета
ПУТЯ ШАНЯВСКАГО.

ВЪРНЫЙ

ПУТЬ

КЪ

достиженію и сохраненію

здороваго и крѣпкаго сна.

Перевелъ съ нѣмецкаго языка

БОРИСЪ МЕЛАНЪ.

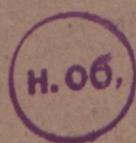


Ревель, 1896.

Печатано въ Типографіи Авг. Миквица.

301.

152356



с. 11925

с. ~~11925~~.

ВѢРНЫЙ ПУТЬ

къ

достиженію и сохраненію

ЗДОРОВАГО И КРѢПКАГО СНА.



Ревель, 1896.

Печатаю въ Типографіи Авг. Миввица.

ВЕРНЫЙ ПУТЬ

допущено к изданию

AR Fr. R. Kreutzwaldi
nim. ENSV Riiklik
Raamatukogu

Ам 896
Верный

36917

Дозволено цензурою. — Ревель, 23 Февраля 1896 г.

БИБ-НА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ
пропагандистов при ЦК В.И.Л. (б)
№ 159256

Ревель, 1896

Издано на территории Латвии

I. Сонъ.

Всякое благо оцѣняется и познается вполнѣ во всемъ своемъ значеніи лишь по потерѣ его. Эта древняя истина ни къ чему лучше не примѣнима, какъ ко сну. Никакая сила, никакія земныя сокровища не въ состояніи вознаградить того, кто лишился здороваго сна. Богачъ, который безпокойно переворачивается съ боку на бокъ на пышной и мягкой постели и не находитъ сильно желаемаго сна, несмотря на свою роскошную жизнь, завидуетъ послѣднему рабочему, который, утомленный отъ усиленной работы, ложится на жесткую кровать и скоро засыпаетъ. Тогда только несчастные приходятъ къ сознанию того, чего они лишились, и счастливы они, если еще возможно вернуть прежде ими столь мало оцѣненное благо; тогда только имъ становится яснымъ, какого несчастья они могли бы избѣгнуть, еслибъ прежде имѣли хотя бы слабое понятіе о сохраненіи здоровья.

Слѣдуетъ признаться, что относительно такъ называемыхъ теорій сна, т. е. взглядовъ на то, въ чемъ состоитъ собственно причина нашего сна, авторитеты по медицинѣ расходились и расходятся по настоящее время въ своихъ мнѣніяхъ. Однако же специалисты склоняются все болѣе и болѣе къ теоріи Берлинскаго профессора Прейера.

По этой теоріи сонъ есть ни что иное, какъ естественное слѣдствіе физической и психической усталости. Чтобы усталость могла произвести такое снотворное дѣйствіе, требуется уменьшеніе до небольшой степени причинъ, способствующихъ раздраженію организма человѣка въ тѣлесномъ

и психическомъ отношеніяхъ. При послѣднемъ условіи, совпаденіе этой физической и психической усталости въ состояніи ослабить на столько дѣятельность тѣхъ органовъ, при помощи которыхъ мы работаемъ физически и умственно, т. е. нашихъ мышцъ, головного и спинного мозга, что слѣдствіемъ является состояніе, въ которомъ прекращается всякое сознательное дѣйствіе тѣла и ума. Въ этомъ, именно, заключаются характеристическіе признаки сна.

Кислородъ, составляющій пятую часть всего атмосфернаго воздуха, какъ извѣстно, необходимъ для жизни. Въ особенности же мозгъ требуетъ для нормальнаго отправленія своихъ функцій въ большомъ количествѣ кислорода, доставляемаго ему снабженной кислородомъ кровью. Если отнять у мозга кислородъ крови, то слѣдствіемъ того будетъ безчувственность.

Если бы удалось сдѣлать вѣроятнымъ, что во время сна кислородъ, доставляемый мозгу также или почти также, какъ во время бдѣнія, не можетъ дѣйствовать на мозгъ вслѣдствіе нѣкоторыхъ особенныхъ обстоятельствъ, то мы имѣли бы удовлетворительное объясненіе сна. Это можно, въ самомъ дѣлѣ, сдѣлать очень вѣроятнымъ, ибо удалось, на примѣръ, доказать, что вслѣдствіе работы образуются въ соответствующихъ мышцахъ вещества, уменьшающія ихъ способность дѣйствовать. Не становится ли въ такомъ случаѣ вполне вѣроятнымъ, что мозгъ подобнымъ же образомъ образуетъ вещества, препятствующія также его нормальному отправленію дѣятельности?

Если эти вещества накаплиются все болѣе и болѣе по мѣрѣ напряженія мышцъ и мозга, то это обнаруживается, конечно, въ томъ, что для отправленія какихъ бы то ни было дѣйствій требуется напряженіе, большее обыкновеннаго. Человѣкъ чувствуетъ тяжесть, съ трудомъ можетъ думать, не смыкать глазъ, слушать, словомъ, онъ становится усталымъ.

Такъ какъ все это послѣдствія существованія тѣхъ веществъ, которые образуются въ нашемъ тѣлѣ внѣ сна

вслѣдствіе дѣятельности его, то профессоръ Прееръ называлъ ихъ утомляющими веществами.

При достаточномъ насыщеніи утомляющихъ веществъ кислородомъ крови, послѣдній можетъ вновь дѣйствовать на мозгъ. Сначала освобождается для мозга только часть кислорода, т. е. сонъ становится болѣе чуткимъ, пока, по мѣрѣ продолжающагося насыщенія утомляющихъ веществъ, на долю мозга не придется такое количество кислорода крови, что онъ вновь достигаетъ способности дѣйствовать нормально. Человѣкъ приходитъ въ себя — онъ просыпается.

Снова начинается тотъ же самый процессъ; вслѣдствіе новой дѣятельности накаплиются вновь образующіяся утомляющія вещества, пока черезъ опредѣленные и постоянные промежутки времени не наступитъ усталость, а слѣдствіемъ ея — сонъ.

Каждый почти ежедневно испытываетъ надъ самимъ собою, что онъ послѣ глубокаго сна, продолжавшагося нѣсколько часовъ, просыпается каждый разъ съ чувствомъ подкрѣпленія и приволья. Теперь же мы можемъ ясно понять причину этого явленія. Если количество силы, требуемое во время бдѣнія для отправленія мозга, въ состояніи устранить во время сна препятствующіе работѣ элементы, то, слѣдовательно, наши силы будутъ укрѣплены и способны къ дѣятельности, послѣ того, какъ просыпаніе доказало намъ совершенное устраненіе мѣшающихъ работѣ элементовъ.

Если сложная машина работала извѣстное время, то должно наступить время отдыха, чтобы можно было удалить изъ нея нечистоты, накопившіяся тамъ во время работы. То же самое бываетъ и съ организмомъ человѣка, который несравненно нѣжнѣе самой сложной машины.

Если принять во вниманіе, что отправленія жизни происходятъ съ большей еще правильностью во время сна, то становится вполнѣ понятнымъ, что сонъ имѣетъ, какъ въ физическомъ, такъ и психическомъ отношеніяхъ, задачей одно и то же, т. е. возстановленіе и возобновленіе матеріала, отчасти истощеннаго, отчасти испорченнаго работой внѣ сна.

Отсюда, съ одной стороны, понятно, что сонъ способствуетъ въ молодости развитію выносливости тѣла, съ другой же, устраненію веществъ, образовавшихся отъ работы и сдѣлавшихся въ тѣлѣ бесполезными или даже вредными. Не только работы и труды, но и самыя простыя занятія и жизненные процессы непрерывно утомляютъ тѣло; но на сколько день ослабляетъ организмъ человѣка, на столько же ночь крѣпитъ его опять.

Итакъ, не трудно понять, что значеніе сна должно еще увеличиться, если тѣло находится не въ нормальномъ состояніи, но больше обыкновеннаго подвержено различнаго рода вреднымъ влияніямъ. Уже для тѣхъ, которые чрезмѣрно напрягаютъ или должны напрягать, по какой бы то ни было причинѣ, свои физическія и умственные силы, во избѣжаніе вреда, могущаго возникнуть вслѣдствіе этого для здоровья, кромѣ здоровой и питательной пищи, нѣтъ лучшаго средства, какъ спать до тѣхъ поръ, пока сами не проснутся. Такое просыпаніе указываетъ на то, что изъ организма опять удалены вредныя вещества, накопившіяся въ немъ во время бдѣнія до послѣдняго сна. Иногда люди, предававшіеся въ теченіе многихъ лѣтъ развратной жизни и потворствовавшіе своимъ страстямъ и чувственной любви, тѣмъ не менѣе бываютъ даже въ преклонныхъ лѣтахъ сравнительно бодры и здоровы; въ такомъ случаѣ можно быть увѣреннымъ, что они не только питались хорошо, но и спали такъ долго, какъ чувствовали въ томъ потребность. Такимъ образомъ они заботились въ той же усиленной мѣрѣ объ устраненіи вредностей, въ какой подвергали тѣло дѣйствию ихъ.

Ясно также, что человѣкъ, подкрѣпленный здоровымъ сномъ, болѣе огражденъ отъ образованія разныхъ болѣзней, а въ случаѣ болѣзни можетъ болѣе рассчитывать на выздоровленіе, нежели человѣкъ, лишенный нормальнаго сна.

Подъ конецъ скажемъ еще нѣсколько словъ о времени, необходимомъ для того, чтобы сонъ могъ вполне оказать свое благопріятное дѣйствіе на человѣка. По мнѣнію боль-

шинства, слѣдуетъ спать ежедневно 6 или 7 часовъ, но истины этого предложенія безусловно допустить нельзя, частью уже потому, что медицинскія правила такого общаго характера могутъ относиться только къ большому или меньшему числу людей, но не ко всѣмъ. Изъ изложеннаго явствуетъ, что нельзя установить для всѣхъ безъ исключенія одно и то же время, необходимое для сна, не только потому, что нѣтъ людей, совершенно сходныхъ другъ съ другомъ въ тѣлосложеніи, но и потому, что для каждаго въ отдѣльности требуется для сна различное время, согласно и сообразно съ лѣтами, занятіями и различными условіями жизни. Зная теперь, что сонъ, равно какъ и просыпаніе, есть естественное слѣдствіе нормальныхъ процессовъ тѣла, мы можемъ сказать, что для каждаго человѣка самое здоровое спать до тѣхъ поръ, пока самъ не проснется. 6—7 часовъ сна для дѣтскаго возраста несомнительно мало, но и взрослый человѣкъ спокойно можетъ спать часовъ 8, между тѣмъ какъ 7 часовъ сна достаточно только въ старости.

II. Безсонница.

Причиной сна мы признали въ первой главѣ образующіяся вслѣдствіе физическихъ и умственныхъ занятій утомляющія вещества, начинающія свое дѣйствіе только при отсутствіи сильного или нерегулярнаго раздраженія (голодь, жажда, напряженная умственная дѣятельность, всякаго рода боль и т. п.). Изъ этого слѣдуетъ непосредственно, что причины безсонницы могутъ заключаться, во-первыхъ, въ недостаточномъ образованіи вышеназванныхъ утомляющихъ веществъ, во-вторыхъ, въ дѣйствіи сильного или нерегулярнаго раздраженія всякаго рода на тѣло, и, въ-третьихъ, въ совпаденіи того и другого обстоятельствъ.

Такъ какъ сонъ есть окончательный результатъ ослабленія вниманія, то, слѣдовательно, все, что возбуждаетъ наше вниманіе, будетъ, напротивъ, причиною безсонницы. Это состояніе можетъ появиться у тѣхъ людей, которые исключительно или преимущественно занимаются умственно и не знаютъ мѣры въ этихъ занятіяхъ, такъ что ихъ мозгъ находится постоянно въ состояніи чрезмѣрной раздражительности; изъ нихъ то и составляется главный контингентъ всѣхъ одержимыхъ безсонницей. Горе, заботы и боязнь, равно какъ и радость, веселье и восторгъ дѣйствуютъ раздражительно на душевное состояніе, и, слѣдовательно, разгоняютъ сонъ.

Кромѣ того, по преимуществу нервныя болѣзни обыкновенно лишаютъ больныхъ сна въ большей или меньшей степени. Хотя, конечно, каждый отдѣльный случай имѣетъ свои уклоненія, все-таки же явленія въ общемъ тѣ же самыя:

человѣкъ, страдающій нервною болѣзью, спитъ крайне спокойно и послѣ сна не чувствуетъ никакого освѣженія, при чемъ сонъ нерѣдко сопровождается ужаснѣйшими сновидѣніями.

Всѣ новѣйшія изслѣдователи, занимавшіеся основательно этимъ вопросомъ, признаютъ, что существуетъ, наконецъ, еще особый видъ бессонницы, котораго до сихъ поръ еще не удалось объяснить положительными причинами. Этотъ видъ бессонницы называютъ бессонницей вслѣдствіе нервическихъ причинъ, стараясь указать уже этимъ названіемъ на то, что для объясненія ея можно привести много предположеній и гипотезъ, но не безусловныхъ научныхъ причинъ.

Начиная съ невозможности заснуть легко и скоро, съ самой чуткой полудремоты, прерываемой малѣйшимъ шумомъ, и кончая тѣмъ состояніемъ, при которомъ тѣло совершенно лишено сна, бессонница дѣйствуетъ различнымъ образомъ на нашъ организмъ. Къ тому же, это вліяніе бессонницы на тѣло измѣняется, смотря по тому, продолжается ли это болѣзненное состояніе короткое или долгое время.

Въ первой главѣ мы сравнивали человѣческое тѣло съ машиной, говоря, что у этой машины сонъ играетъ, такъ сказать, роль предохранительнаго клапана, кромѣ того же, еще роль того рабочаго, которому надлежитъ основательно очищать ее.

Собственно говоря, этимъ указано уже на то, что произойдетъ съ машиной вслѣдствіе лишенія ея двухъ столь важныхъ факторовъ. Смотри по тому, неудовлетворительно ли или совсѣмъ не дѣйствуетъ предохранительный клапанъ, и исполняется ли очистка неосновательно или же совсѣмъ не исполняется она, происходятъ и большія или меньшія неправильности въ ходѣ машины. Машина скорѣе будетъ нуждаться въ починкѣ и скорѣе наступитъ время, когда она, несмотря на искусство мастера, будетъ негодна къ починкѣ, и, слѣдовательно, остановится. Такъ точно, если тѣло вслѣдствіе бессонницы нуждается въ необходимомъ для него подкрѣпленіи или если этотъ процессъ совершается неоспо-

вательно, то способность тѣла дѣйствовать ослабѣваетъ скорѣе и человѣкъ становится менѣ выносливымъ, чѣмъ въ нормальномъ состоянїи, т. е. не можетъ предохранить себя отъ различныхъ болѣзней и предупредить развитіе ихъ.

Разслабленное безсонницей тѣло находится въ крайней опасности подвергнуться въ особенности цѣлому ряду болѣзней, извѣстныхъ подъ общимъ названіемъ нервной болѣзни. Описать сущность этой болѣзни, значило бы издать объемистое сочиненіе. Почти всякій знаетъ это мученіе человѣчества нашего времени, и, не вдаваясь въ подробности, мы считаемъ только крайне нужнымъ обратить вниманіе всѣхъ на то обстоятельство, что широкое распространеніе нервной болѣзни, называемой поэтому иногда болѣзнию девятнадцатаго вѣка, зависитъ большею частью отъ послѣдствій, съ которою ведется въ настоящее время борьба за существованіе, потому, отъ недостаточнаго отдыха, и, наконецъ, отъ господствующаго въ обществѣ незнанія сущности и значенія сна.

Вотъ послѣдствія безсонницы, конечно, только къ крайнихъ и, къ счастью, очень рѣдкихъ случаяхъ. Но и встрѣчающаяся гораздо чаще неполная безсонница влечетъ за собою всѣ эти послѣдствія, хотя и въ меньшей мѣрѣ; со временемъ же, и она можетъ усилиться и сдѣлаться также опасною.

Кто будетъ имѣть въ виду это, тотъ при первыхъ припадкахъ легкой безсонницы приступитъ немедленно къ лѣченію ея, ибо болѣзнь, отъ которой при первомъ ея проявленїи легко можно избавиться, при дальнѣйшемъ развитїи требуетъ болѣе сложнаго лѣченія или же часто становится даже почти совершенно неизлѣчимою.

III. Средства къ излѣченію безсонницы.

*Усыпительныя средства. Безсонница при болѣзняхъ.
Сообразный съ природою образъ жизни. Спальня. Средства
къ достиженію крѣпкаго сна. Заключеніе.*

Столь же разнообразны, какъ бываютъ причины безсонницы, должны быть, конечно, и средства къ ея излѣченію. Достигнуть сна на короткое время весьма легко при помощи усыпительныхъ средствъ; но подобныя средства, какъ-то хлористый гидратъ и много другихъ, въ особенности же морфій, представляютъ собою сильныя яды, могущіе произвести дѣйствіе благодаря тому только обстоятельству, что духовные центральныя органы, будучи очень способны къ воспринятію яда, усыпляются и прекращаютъ свои естественныя отправленія.

Правильно принимать морфій значитъ, слѣдовательно, принимать какъ разъ дозу его, достаточную для прекращенія на нѣсколько часовъ особенно реагирующихъ на него духовныхъ органовъ, но допускающую еще чисто физическій процессъ дыханія и дѣятельность сердца.

Немыслимо, конечно, чтобы процессу отравленія подвержены были только головной и спинной мозгъ, напротивъ, ему подвержена, хотя и въ меньшей мѣрѣ, способность физическаго дѣйствія. Большія опасности всѣхъ этихъ искусственныхъ снотворныхъ средствъ заключаются именно въ томъ, что они, особенно при продолжительномъ употребленіи, неизбѣжно влекутъ за собою отравленіе всего

организма, послѣ чего лѣченіе часто бываетъ трудно, иногда же и совершенно невозможно; при томъ же въ большинствѣ случаевъ слѣдствіемъ отравленія бываютъ болѣзни, гораздо болѣе тягостныя и продолжительныя той, отъ которой больной хотѣлъ выльчиться при помощи снотворныхъ средствъ.

Къ тому же наркотическія средства, число которыхъ возрастаетъ съ каждымъ годомъ вслѣдствіе новыхъ открытій, нельзя считать средствами къ излѣченію бессонницы, потому что они подавляютъ одинъ только симптомъ на короткое время, но не имѣютъ никакого вліянія на причины бессонницы. Напротивъ, главныя причины могутъ даже развиться въ то же самое время, такъ что бессонница, непосредственно послѣ искусственнаго устраненія ея, появляется вновь въ усиленной еще мѣрѣ.

Считаемъ нужнымъ замѣтить, что совѣмъ не держимся стороны тѣхъ, которые, не зная мѣры, отвергаютъ всѣ безъ исключенія лѣкарства, и не стараемся на основаніи этихъ изложеній вывести изъ употребленія наркотическія средства, но, слѣдуя примѣру многихъ извѣстныхъ врачей, желаемъ только указать, въ какихъ именно случаяхъ можно пользоваться вышеприведенными средствами. Мы повторяемъ, что они представляютъ собою только средства, скрывающія болѣзнь и дающія больному возможность забыть на короткое время свое страданіе. Поэтому, эти средства можно употреблять — и всегда, конечно не иначе, какъ по указанію свѣдущаго врача — въ тѣхъ случаяхъ, когда непродолжительная по всей вѣроятности болѣзнь, вслѣдствіе мучительной боли или другихъ, сопровождающихъ ее явленій, препятствуетъ больному заснуть. Въ такомъ случаѣ больной преодолеваетъ болѣзнь, такъ сказать, во время сна, и однократный пріемъ яда вполне уравнивается уклоненіемъ отъ бессонницы.

Равнымъ образомъ мы, само собою разумѣется, не желаемъ, чтобы больные подвергали себя причиняющимъ боль операціямъ безъ наркоза и, наконецъ, не признали бы справедливымъ не облегчать несчастнымъ, одержимымъ не-

излѣчимою и мучительною болѣзною, послѣдніе дни жизни, хотя и при помощи самаго сильнаго яда.

Но мы встаемъ, съ одной стороны, противъ ложнаго мнѣнія, будто снотворныя средства суть средства къ излѣченію бессонницы, съ другой же, противъ употребленія ихъ въ тѣхъ случаяхъ, когда не испытаны еще другія, безвредныя средства, благодаря которымъ можно при томъ совершенно вылѣчиться отъ бессонницы.

Приступимъ къ исчисленію этихъ безвредныхъ средствъ, начиная съ самаго простаго. Если причина бессонницы заключается въ боли, то требуется устраненіе ея, и тѣмъ скорѣе, чѣмъ болѣе продолжалось уже это болѣзненное состояніе, ибо въ противномъ случаѣ легко можетъ случиться, что, по устраненіи главныхъ причинъ, тѣло успѣло уже настолько привыкнуть вслѣдствіе недостаточнаго сна къ измѣнившимся условіямъ жизни, что, по излѣченіи известной болѣзни, успѣла развиться уже новая болѣзнь — бессонница.

Это становится понятнымъ, если принять во вниманіе, что во время первоначальной болѣзни нервная система приведена вслѣдствіе бессонницы въ состояніе чрезмѣрной раздражительности и чувствительности, усиливающихъ и увеличивающихъ теперь всякое возбужденіе, которое при нормальныхъ обстоятельствахъ оставалось бы безъ всякаго вліянія. Поэтому, обращаясь за совѣтомъ къ врачу относительно болѣзни, сопряженной съ бессонницей, всегда слѣдуетъ обращать особое его вниманіе на самую бессонницу.

Употребленіе незначительныхъ дозъ наркотическихъ средствъ въ подобныхъ случаяхъ не только почти безопасно, но рекомендуется даже, разумѣется, не иначе, какъ по указанію свѣдущаго врача. Вообще слѣдуетъ непремѣнно обращаться за совѣтомъ къ врачу, если трудная болѣзнь есть единственная причина бессонницы.

Иначе это бываетъ въ тѣхъ случаяхъ, когда неправильный образъ жизни лишаетъ человѣка сна вслѣдствіе недостаточнаго образованія утомляющихъ веществъ. Здѣсь удаленіе вредныхъ веществъ, и, слѣдовательно, избавленіе

отъ болѣзни возможно только, если больной немедленно исправитъ образъ своей жизни, какъ въ физическомъ, такъ и въ нравственномъ отношеніяхъ.

Молодымъ людямъ тѣлесное упражненіе, при строгой воздержности отъ крѣпкихъ напитковъ въ особенности по вечерамъ, доставитъ покойный сонъ и съ пользою замѣнитъ всѣ усыпительныя средства и медицинскія пособія. Вообще нужно помнить, что умѣренность увеличиваетъ наслажденіе, между тѣмъ какъ невоздержность не только вредна для здоровья, но дѣлаетъ даже самое наслажденіе въ короткое время отвратительнымъ.

Не наблюдавъ разъ умѣренности въ наслажденіяхъ, не слѣдуетъ освѣжить себя по окончаніи пира чашкою крѣпкаго кофе, какъ это вошло теперь въ обычай, ибо это только кажущееся освѣженіе. вмѣсто того, чтобы послѣ пира дышать въ кофейнѣ удушливымъ воздухомъ, рекомендуется освѣжить себя прогулкой на свѣжемъ воздухѣ и, если возможно, выспаться потомъ. Здоровое тѣло съ удивительною быстротою и правильною уравновѣшиваетъ незначительныя поврежденія, если только не противодействовать естественнымъ процессамъ неправильными мѣрами.

Въ тѣхъ случаяхъ, когда бессонница бываетъ слѣдствиемъ собственной вины, отъ которой легко уклониться, нужно остерегаться болѣе всего искусственныхъ усыпительныхъ лѣкарствъ, такъ какъ они въ такомъ случаѣ не только усыпляютъ центры головного и спиннаго мозговъ, но и ослабляютъ энергію и силу воли человѣка. Кто разъ лишился энергіи, тотъ постоянно употребляетъ морфій, вмѣсто того, чтобы начать правильный, хотя и не столь удобный образъ жизни, и, наконецъ, тѣло его такъ привыкаетъ къ яду, что уже не можетъ обойтись безъ него.

Въ особенности же мы предостерегаемъ во всякомъ случаѣ отъ употребленія снотворныхъ лѣкарствъ при особомъ видѣ продолжительной бессонницы, встрѣчающейся весьма часто у тѣхъ, которые преимущественно или исключительно предаются напряженнымъ умственнымъ занятіямъ.

Этотъ видъ бессонницы, встрѣчающійся въ нынѣшнее время весьма часто въ большихъ городахъ, дѣлаетъ многихъ изъ одержимыхъ ею морфинистами, между тѣмъ какъ именно этотъ видъ бессонницы при естественномъ методѣ лѣченія подаетъ больше всего надежды на излѣченіе.

Мы видѣли во второй главѣ, что у тѣхъ, которые чрезмерно напрягаютъ свои умственные силы, бессонница частью происходитъ отъ состоянія постоянной раздражительности, въ которомъ находятся органы мышленія. Сюда же относится и слѣдующее обстоятельство. Утомляющія вещества мозга и мышцъ образуются, вѣроятно, не въ совершенно одинаковомъ количествѣ, между тѣмъ какъ естественная усталость можетъ явиться только при содѣйствіи тѣхъ и другихъ. Такъ какъ у лицъ, проводящихъ большую часть времени сидя и предающихся преимущественно умственнымъ занятіямъ, утомляющія вещества мышцъ не могутъ образоваться въ требуемомъ количествѣ, то можно полагать, что часть вины въ бессонницѣ слѣдуетъ приписать, кромѣ чрезмернаго раздраженія, разгоняющаго сонъ, также приведенному выше обстоятельству.

Объ же эти главные причины бессонницы легко устранить въ такомъ случаѣ весьма естественнымъ средствомъ, т. е. методическимъ тѣлодвиженіемъ. Въ чемъ именно будетъ заключаться это тѣлодвиженіе, собственно говоря, почти безразлично и предоставляется вкусу каждаго отдѣльнаго. Между тѣмъ какъ одному будутъ соотвѣтствовать легкія или трудныя упражненія гирями, гимнастическія упражненія и т. п., другой предпочтетъ восходить на горы, бѣгать, плавать, кататься на конькахъ или ѣздить на велосипедѣ.

Во всѣхъ этихъ случаяхъ успѣхъ двойной: благодаря этимъ упражненіямъ образуются, во-первыхъ, недостающія какъ разъ утомляющія вещества и, во-вторыхъ, слишкомъ раздраженный мозгъ чувствуетъ облегченіе, освѣжается и становится способнымъ къ дальнѣйшимъ занятіямъ, такъ какъ во время физической работы кровь сильнѣе стремится къ мышцамъ, чѣмъ во время бездѣйствія.

Рекомендуется особенно производить тѣлесныя упражненія подъ открытымъ небомъ, такъ какъ опытъ показываетъ, что люди, работающіе на чистомъ воздухѣ, пользуются весьма глубокимъ и крѣпкимъ сномъ. Очевидно, это объясняется только тѣмъ, что воздухъ, содержащій необходимый для существованія кислородъ, въ большинствѣ случаевъ гораздо лучше подъ открытымъ небомъ, чѣмъ въ помѣщеніяхъ.

Всѣмъ извѣстно, что ученые и вообще лица, работающіе преимущественно головою, проводятъ большую часть времени въ помѣщеніяхъ и дышатъ часто дурнымъ и вреднымъ воздухомъ, а, слѣдовательно, и нуждаются больше всѣхъ въ свѣжемъ воздухѣ. Человѣкъ, работающій головою, долженъ спать не только, какъ полагаютъ часто, дольше другихъ, но онъ долженъ спать глубокимъ сномъ; глубокой же сонъ лучше всего достигается моціономъ на чистомъ воздухѣ, что видно на каждомъ земледѣльцѣ.

Однако, иногда у работающихъ головою чрезмѣрная раздражительность успѣла развиться уже на столько, что указанныя средства остаются безъ всякой пользы. Въ такомъ случаѣ угрожаетъ опасность и необходимы болѣе энергичныя мѣры. Прежде всего немедленно нужно прекратить на время всѣ умственныя занятія, покинуть городъ, переселиться на нѣкоторое время въ деревню, лучше всего въ горную мѣстность, и заниматься тамъ на чистомъ воздухѣ тѣлесными упражненіями. Продолжая такой образъ жизни достаточное время, почти всегда можно вылѣчиться отъ бессонницы, даже въ случаяхъ, не подававшихъ уже почти никакой надежды на излѣченіе.

Въ приведенныхъ случаяхъ бессонница является слѣдствіемъ чрезмѣрнаго раздраженія мозга, происходящаго отъ напряженныхъ умственныхъ занятій, а, потому, для излѣченія этого вида бессонницы требуется главнымъ образомъ измѣненіе прежняго образа жизни. Разсмотримъ теперь тѣ виды бессонницы, коихъ причины заключаются болѣе въ тяжкихъ формахъ нервной болѣзни, обнаруживающихся въ истеріи, особенно у женщинъ, и въ ипохондріи.

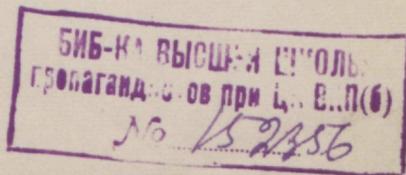
Чрезмѣрная раздражительность въ соединеніи съ нѣкоторымъ расположеніемъ къ нервной болѣзни легко можетъ сдѣлать существующія въ одномъ воображеніи страданія дѣйствительно существующими. Если нервный человѣкъ, имѣющій и безъ того склонность къ преувеличенію всего, относящагося къ его здоровью, много занимается по этой причинѣ чтеніемъ медицинскихъ сочиненій, которыхъ онъ совсѣмъ не понимаетъ, или видитъ даже, что его родные или знакомые страдаютъ какою-нибудь болѣзнию, то, не долго спустя, онъ воображаетъ себѣ, что болѣзнь постигла и его самого.

Вслѣдствіе этого центральный органъ, отъ котораго исходятъ эти воображенія, становится чувствительнѣе ко всякому раздраженію, что, съ своей стороны, вызываетъ бессонницу, весьма расслабляющую тѣло — и воображаемая только болѣзнь становится дѣйствительною.

Въ данномъ случаѣ задача наша будетъ заключаться также въ удаленіи главныхъ причинъ. Для вышеозначенныхъ лицъ бездѣйствіе весьма опасно не только по причинѣ недостаточнаго образованія утомляющихъ веществъ, необходимыхъ, какъ мы видѣли, для достиженія сна, но и потому, что бездѣйствіе заставляеть ихъ предаваться мечтамъ и размышленіямъ о своей болѣзни, ухудшающейся только отъ этого.

Здѣсь лучшее средство заключается въ не утомительномъ и не слишкомъ продолжительномъ тѣлодвиженіи. Легкія занятія въ саду или въ огородѣ, верховая и другая ѣзда, при чемъ, однако, больной долженъ самъ править лошадьми, словомъ, всякое занятіе, не слишкомъ напрягающее физическія и умственныя силы, но требующее, все-таки, полного вниманія, должно чередоваться съ необходимымъ отдыхомъ.

Не слѣдуетъ продолжать тѣлесныхъ упражненій до большой усталости, но прекращать ихъ, какъ только чувствуется легкая усталость, такъ какъ здоровый сонъ скорѣе



всего является при незначительной усталости, между тѣмъ какъ преодоленіе ея вызываетъ вредное раздраженіе мозга. Прогулки же, которыя рекомендовались нами при всѣхъ прочихъ видахъ бессонницы, въ данномъ случаѣ весьма вредны, если къ нимъ не присоединится какое-нибудь другое занятіе, обращающее на себя наше вниманіе, такъ какъ больные весьма охотно предаются на этихъ прогулкахъ своимъ обычнымъ ложнымъ представленіямъ.

Главная же задача, безъ которой немислимо совершенное излѣченіе, будетъ заключаться въ подкрѣпленіи силы воли. Слѣдуетъ всячески уговаривать и образумливать больныхъ, чтобы приучить ихъ, такъ сказать, къ правильнымъ представленіямъ и усилить тѣмъ ихъ выносливость. Только этимъ путемъ возможно возстановить естественныя отправленія нервовъ и мускуловъ.

Слѣдуетъ помнить, что во всѣхъ подобныхъ случаяхъ сущность болѣзни заключается въ разстройствѣ способности мышленія и что, поэтому, лучшія средства останутся безъ всякой пользы, если не удастся измѣнить направленіе мыслительныхъ способностей больныхъ и заставить ихъ не думать часто о своей болѣзни. Слѣдовательно, успѣхъ лѣченія будетъ зависѣть отъ вліянія, которое какое-нибудь постороннее лицо, лучше всего, конечно, врачъ, будетъ имѣть на больного.

Многіе — и между ними есть врачи — считаютъ лѣченіе нравственнымъ вліяніемъ — безъ лѣкарствъ — невозможнымъ. Этому мнѣнію мы противопоставляемъ краткое извлеченіе изъ сочиненія одного изъ лучшихъ изслѣдователей въ области нервной болѣзни, профессора Розенбаха въ Бреславлѣ, который говоритъ о пользѣ подобнаго метода лѣченія въ приведенныхъ нами случаяхъ, между прочимъ, слѣдующее: „Такіе больные здоровы, пока они въ состояніи развлекать себя и лишь только имѣютъ довѣріе къ предписаніямъ и къ способу лѣченія врача, въ противоположность дѣйствительно больнымъ, коихъ способность дѣйствовать умѣряется ихъ больными и, слѣдовательно, неисправно

отправляющими свои функции органами, несмотря на все исполненные надежды представлений и силу воли.“

„Болѣзни, лишь воображаемыя или находящіяся подъ вліяніемъ воображенія, можно излѣчить только путемъ нравственнаго вліянія; то, что было причиною болѣзни, даетъ теперь возможность избавиться отъ нея.“

„Польза средствъ, которыя въ самомъ дѣлѣ и непосредственно дѣйствуютъ на организмъ человѣка, не зависятъ отъ того, знаетъ ли больной о принятіи имъ этого лѣкарства или нѣтъ. Напротивъ, болѣзни воображаемыя можно излѣчить только, если больной самъ принимаетъ участіе въ лѣченіи и если онъ сообразно съ этимъ изменить направленіе своихъ представлений, слѣдуя или собственному побужденію и собственной волѣ или же побужденію и уговариваніямъ другого лица. Въ послѣднемъ случаѣ поводомъ къ измѣненію направленія мыслей и дѣйствій служить, по виду, воля посторонняго лица, въ дѣйствительности же, конечно, только собственная воля больного.“

Заключая этимъ свои соображенія о видахъ бессонницы, которые требуютъ особаго лѣченія, намъ остается только указать вкратцѣ на тѣ обстоятельства, которыя не должны быть оставлены безъ вниманія даже при нормальныхъ отправленіяхъ организма. Самое серьезное вниманіе слѣдуетъ обратить на спальню.

Съ точки зрѣнія гигиены, помѣщеніе семьи должно состоять, по крайней мѣрѣ, изъ отдѣльной горницы, спальни и кухни, при чемъ спальней должна служить лучшая комната, отличающаяся хорошимъ воздухомъ и соответствующая всемъ требованіямъ гигиены.

Большинство семействъ, къ сожалѣнію, заботится только о томъ, чтобы гостиная была свѣтла и уютна, между тѣмъ какъ спальней, которой никто не видитъ, служить самая маленькая и неудобная комната или даже, какъ это водится еще часто, отгородка. Кому извѣстно, что физическія и умственныя силы восстанавливаются и дѣлаются способными

къ новымъ занятіямъ какъ разъ во время сна, тотъ, конечно, будетъ заботиться о хорошей спальнѣ.

Прежде всего спальня должна быть свѣтлою, такъ какъ воздухъ подѣ вліяніемъ солнечнаго свѣта для органовъ дыханія человѣка болѣе здоровъ, чѣмъ въ помѣщеніяхъ, въ которыя не проникаютъ солнечные лучи. Такъ какъ мы во время сна крайне нуждаемся въ воздухѣ для удаленія утомляющихъ веществъ, производящихъ усталость и препятствующихъ нашей дѣятельности, то каждый день слѣдуетъ провѣтрить спальню непосредственно передъ тѣмъ, какъ ложатся спать, чтобы въ [комнатѣ находилось достаточное количество свѣжаго воздуха.

Въ одной комнатѣ не должно, конечно, спать слишкомъ много лицъ, потому что въ такомъ случаѣ воздухъ гораздо скорѣе становится негоднымъ и для остальной части отдыха остается для дыханія только воздухъ, служившій уже разъ этой цѣли. Въ одной комнатѣ могутъ спать въ крайнемъ случаѣ столько лицъ, чтобы на каждого взрослого приходилось по крайней мѣрѣ 24 (848), а на каждое дитя, не достигшее еще десятилѣтняго возраста 12 кубическихъ метровъ (424 куб. футовъ) воздуха. Вычисленіе это очень просто. Перемноживъ между собою число метровъ (футовъ), заключающихся въ длинѣ, ширинѣ и высотѣ комнаты, мы узнаемъ, сколько кубическихъ метровъ (куб. футовъ) заключается въ объемѣ комнаты. Раздѣливъ полученное число соответственно на 24 или 12 (на 848 или 424), мы узнаемъ число взрослыхъ или дѣтей, которые могутъ спать въ этой комнатѣ.

Такъ, напримѣръ, въ объемѣ комнаты средней величины, высотой въ 3 метра, шириною въ 4 метра и длиною въ 6 метровъ, заключается $3 \times 4 \times 6$ куб. метровъ = 72 куб. метр. (2544 куб. фут.), и, слѣдовательно, въ ней могутъ спать 3 взрослыхъ или 6 дѣтей, моложе десяти лѣтъ, или 2 взрослыхъ и 2 дѣтей и т. д.

Слѣдуетъ упомянуть еще о томъ, что вредная привычка нѣкоторыхъ людей читать долго, лежа въ постели,

нездорова не только въ отношеніи вреднаго раздраженія мозга, но и потому, что горѣніе лампы поддерживается кислородомъ, необходимымъ также для дыханія. То же самое бываетъ съ газовымъ освѣщеніемъ, и только электрическое освѣщеніе составляетъ исключеніе изъ этого. Итакъ, лампа, горящая продолжительное время въ спальнѣ, ухудшаетъ воздухъ и, слѣдовательно, по этой уже причинѣ не слѣдуетъ долго читать въ постели.

Постель не должна быть слишкомъ теплой, достаточной величины, чтобы можно было удобно лежать въ ней въ растяжку и, въ особенности для молодыхъ людей, скорѣе жесткой, чѣмъ слишкомъ мягкой. Встрѣчающимися еще иногда въ деревнѣ чрезмѣрно большими и тяжелыми перионами не слѣдуетъ пользоваться. Одѣяло, сообразно съ временемъ года, должно быть по возможности легче; ложась въ постель, необходимо устранить съ поверхности своего тѣла все, что могло бы производить прижатіе и препятствовать дыханію и свободному кровообращенію. Въ виду береженія глазъ желательно поставить постель такъ, чтобы свѣтъ падалъ параллельно ей и сзади черезъ тѣло, т. е. чтобы изголовье было обращено къ окну, а изножье отвращено отъ него.

Кромѣ этихъ общихъ правилъ для сохраненія и достиженія крѣпкаго сна, существуютъ, конечно, еще другія безвредныя средства, о которыхъ упомянемъ здѣсь вкратцѣ. Можно, напримѣръ, умѣрить дѣйствіе, разгоняющее сонъ и производимое несильнымъ возбужденіемъ мозга, будь оно скоропроходящее или продолжительное, сосредоточивая нѣкоторое количество физическихъ силъ на другой точкѣ и лишая тѣмъ мозгъ силъ, необходимыхъ для образованія раздраженія. На этомъ основывается дѣйствіе ножныхъ ваннъ съ цѣлью отвлеченія, напримѣръ, очень слабой горчичной ванны.

Равнымъ образомъ дѣйствуютъ, смотря по организму, стаканъ холодной воды или шипучій порошокъ. Обыкновенныя теплыя ванны, равно какъ омыванія верхней части тѣла холодною водою производятъ также снотворное дѣйствіе. Но при этомъ нельзя упускать изъ виду, что, хотя омы-

ванія холодною водою часто производятъ отличное снотворное дѣйствіе на страдающихъ бессонницей, однако иногда происходитъ совершенно обратное и больные не переносятъ ихъ; въ такомъ случаѣ рекомендуются тепловатыя, болѣе продолжительныя ванны (не долѣе $\frac{1}{2}$ ч.) или, наоборотъ, холодныя, если теплыя не переносятся хорошо. Но съ величайшей осторожностью слѣдуетъ избѣгать брать ванны до окончанія пищеваренія, такъ какъ многіе случаи внезапной смерти происходятъ единственно отъ несоблюденія этого правила. Всѣ эти средства вызываютъ въ отдаленныхъ отъ мозга точкахъ раздраженіе естественнымъ послѣдствіемъ чего бываетъ большій приливъ крови къ этимъ точкамъ, напримѣръ, къ кожѣ, а этимъ отливъ крови отъ мозга, въ силу чего понижается его раздражительность.

Возникаетъ, конечно, и вопросъ, нельзя ли ввести искусственно въ тѣло утомляющія вещества, производящія сонъ. Правда, химическій составъ утомляющихъ веществъ мышцъ извѣстенъ только отчасти, а химическій составъ утомляющихъ веществъ мозга почти совсѣмъ неизвѣстенъ, но молочная кислота при образованіи первыхъ играетъ несомнѣнно важную роль, при образованіи вторыхъ — по всей вѣроятности.

Въ самомъ дѣлѣ, одна или двѣ тарелки хорошаго молока по вечерамъ способствуютъ у иныхъ засыпанію и крѣпкому сну, между тѣмъ какъ другіе достигаютъ того же результата употребленіемъ въ достаточномъ количествѣ пахтанины, сыворотки или парного молока.

Еслиже кто-нибудь желаетъ принять болѣе концентрированную молочную кислоту, то лучше всего заказать въ аптекѣ смѣсь молочной кислоты съ достаточнымъ количествомъ очень сладкой сахарной воды. Такимъ образомъ можно получить совершенно безвредный лимонадъ, способствующій при отсутствіи сильной раздражительности усталости, а этимъ самымъ достиженію сна.

Можно, наконецъ, заснуть, если утомлять вниманіе совершенно неизмѣняющимся раздраженіемъ. Сюда отно-

сится явленіе, что мельникъ не только засыпаетъ, несмотря на стуканье мельницы, но даже просыпается, если она случайно останавливается.

Если мы при освѣщеніи, не способствующемъ новому раздраженію, лежимъ въ спокойной комнатѣ на удобной постели и сосредоточиваемъ все свое вниманіе на мысли, что хотимъ заснуть, то утомляющія вещества, накопившіяся въ тѣлѣ, могутъ легче произвести свое дѣйствіе, предполагая конечно, при томъ, что мы избѣгаемъ всего, что можетъ быть причиною раздраженія. Другіе достигаютъ совершенно одинаковаго по основному характеру сна, пристально глядя на какую-нибудь опредѣленную точку, отчего при отсутствіи сильной раздражительности появляется также усталость. Тотъ же успѣхъ достигается, если этотъ предметъ существуетъ не въ дѣйствительности но только въ воображеніи; всегда же при первомъ появленіи усталости слѣдуетъ тотчасъ закрыть глаза.

Итакъ — и это было уже извѣстно философамъ прошлаго столѣтія — отвлеченіемъ вниманія можно уничтожить свои болѣзненные ощущенія. Кто при видѣ зубного врача или зуборвальныхъ клещей внезапно избавился отъ сильной зубной боли, тотъ испыталъ, собственно говоря, то же самое, что тотъ, кто, сосредоточивая свое вниманіе на одномъ опредѣленномъ предметѣ, овладѣлъ раздражительностью и достигъ сна.

Рекомендуемъ, наконецъ, какъ безвредное располагающее ко сну средство, которое слѣдовало бы всегда испытать прежде, чѣмъ перейти къ употребленію наркотическихъ средствъ, родъ электричества — гальванизированіе. При правильномъ примѣненіи это средство часто имѣетъ снотворное дѣйствіе; во всякомъ случаѣ исполненіе его слѣдуетъ предоставить врачу.

Этимъ кончаемъ свое изложеніе. Кто внимательно слѣдовалъ ему, тотъ часто будетъ въ состояніи, руководствуясь имъ, предохранить себя отъ различныхъ болѣзней

и предупредить развитіе ихъ и всегда будетъ знать, когда слѣдуетъ обратиться за совѣтомъ къ врачу.

Цѣль нашей брошюры есть ознакомленіе всѣхъ, желающихъ себѣ пользы и здоровья, съ важнымъ процессомъ организма и съ существеннымъ отдѣломъ гигіены. Надежда, что всякій страдающій бессонницей найдетъ въ этомъ изложеніи средство ему полезное, вознаградитъ насъ за нашъ трудъ.



Въ книжномъ магазинѣ
Издательство
С. П. Б.

Ar 896
Верный

Поступило въ продажу третье изданіе брошюры:

Какъ я излѣчилъ

свою

НЕРВНУЮ БОЛѢЗНЬ.

Записки не свѣдущаго въ медицинѣ, страдавшаго прежде нервною болѣзною, теперь же опять совершенно здороваго.

ЦѢНА брошюры съ пересылкою **28** коп. почтов. марками.

СКЛАДЪ:

Эстляндія, Ревель, Широко-Несочная ул. д. № 356.
МЕЛЬМАНЪ.

Книгопродавцамъ уступна 30%

