

СЕКЦИЯ 4
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПОСТСТРЕССОРНЫХ,
ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

УДК 796.015:612.014.31

ТРЕНИРОВКА — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ СТРЕССА

Абрамов Б. Э., Сквиря И. М.

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

*Когда, успокоившись, я лягу
На праздное ложе, мне придет конец
И. В. Гете, «Фауст»*

*Во всем нужна сноровка,
закалка, тренировка...*

Из к/ф «Первая перчатка»

Мы живем в условиях хронического психосоциального стресса, что отражается на здоровье. Люди ищут доступные методики оздоровления, профилактики болезней, повышения устойчивости к разнообразным вредным воздействиям. На наш взгляд, не утратил своей актуальности «Режим ограничений и нагрузок», предложенный великим хирургом, ученым, замечательным человеком Н. М. Амосовым.

«В большинстве болезней, — утверждал академик, — виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности» [1].

Функция — проявление жизни. В биологии она выступает «как способность к изменению структуры или возможность вступать в соединение с другими структурами. Жизнь — это постоянное изменение структуры и функции во времени» [2]. Поведение определяется средой и телом, но само поведение сильно влияет на состояние тела, следовательно, на поведение. Быстрая эволюция человека связана с изменением его социальной жизни, а не биологической средой. Интеллект стал главным признаком, определяющим отбор. Именно через него реализовались и развивались из инстинктов древних стимулы: лидерство, агрессивность и сексуальность. Чем определяется функция клеток, органов, организма? Генами и тренировкой. У подавляющего большинства людей гены в порядке. На первое место выходит тренировка: изменения характеристики клетки, связанные с наработкой дополнительного белка — фермента в результате энергичной деятельности или, наоборот, рассасывание его от бездействия. Наиболее значительные изменения характеристик происходит при тренировке в период роста и формирования органов, переходящие — при изменении функции в зрелом возрасте. Уровень тренированности определяет границы внешних воздействий и собственного напряжения, за которыми кончается норма и начинается патология. Биологическое здоровье человека зиждется на физических усилиях, сопротивлении холоду и жаре, голоду и микробам. Механизмы их заложены задолго до возникновения высших психических функций. Социальные и технические средства цивилизации нарушили взаимодействие этих телесных функций с природой. Возникли условия детренированности одних структур и неправильной перетренировке других. От далеких предков нам досталось тело, требующее тренировки, и психика или биологические чувства, способные превращаться в пороки (недостатки). Первый из них — лень, второй — жадность на еду, третий — страх. «Человек умен, но ленив и жаден. Он не предназначен природой для сытой и легкой жизни. За удовольствие обильно и вкусно поесть, и отдыхать в тепле он должен платить болезнями. Можно попытаться, — пишет Н. М. Амосов, — убедить людей соблюдать какую-то меру: ограничивать себя ровно на столько, чтобы не переходить грани больших болезней» [1].

Биологи установили: все живые белки закономерно распадаются на простые молекулы с постоянной скоростью. Новый белок «нарабатывается» в рибосомах по «моделям» снятых с гена в соответствии с «запросом» от рабочих элементов клетки при регулирующем воздействии гормонов. Чем напряженнее работает каждая молекула белка — фермента и чем больше белка в рабочем элементе, тем выше запрос, тем больше интегрируется новых молекул белка. Так осуществляется баланс белка: одни молекулы распадаются в количестве тем большим, чем больше масса, а на их место синтезируются другие — в количествах, зависящих от интенсивности функции и от уже имеющейся массы [1].

В клетке, а соответственно в организме, состоящем из множества клеток, протекают два типа процессов. Тренировка, когда внешний сильный раздражитель заставляет функционировать все молекулы рабочих элементов клетки с максимальным напряжением, от них идет максимальный «запрос на синтез» в ДНК-рибосомы, и они так же максимально синтезируют новый белок. «Старый» белок при этом продолжает распадаться с постоянной скоростью. В результате при большой нагрузке синтез обгоняет распад, и масса белка возрастает, соответственно возрастает и мощность функции. Пример — тренировка спортсменов. Второй процесс — детренированность, когда все происходит ровно наоборот.

Эти механизмы белковых рабочих структур универсальны для всех клеток: мышечных, нервных, железистых — и для всех их функций. Именно детренированность определяет развитие многих болезней, когда орган не в состоянии справиться с возросшей нагрузкой. Уровень здоровья (по Н. М. Амосову) — это интенсивность проявления жизни в нормальных условиях среды, которая определяется тренированностью структур клетки. Количество здоровья — это пределы изменений внешних условий, в которых еще продолжается жизнь [2].

Развитие образования и массовой культуры привело к возрастанию интеллекта. Человек стал гораздо больше думать и меньше двигаться. Повышение уровня тревоги совпало с неблагоприятными изменениями в поведении людей: с физической детренированностью и перееданием. Переедание, физическая детренированность, психическое перенапряжение и отсутствие закаливания — главные причины болезней утверждает Н. М. Амосов.

Необходимые качественные характеристики тренировки: постепенность, непрерывность, субмаксимальные нагрузки, многократность повторения. Низкими нагрузками нельзя достигнуть удовлетворительной тренированности, сколько бы их не повторять.

Нобелевская премия по физиологии и медицине присвоена в этом году профессору Технологического института в Токио Есиноре Осуме за открытие механизма «самопоедания клеток» — аутофагии. Благодаря ей клетки могут не только оставаться чистыми, переваривая накопившийся «мусор», но и восполнять нехватку энергии и даже бороться с инфекциями. Именно на этом базируется выживание при голоде, выбросе энергии при стрессе.

Итак, для здоровья (по Н. М. Амосову) необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничение в питании, закаливание, время и умение отдыхать. Еще счастливая жизнь! Но без первых условий она здоровья не обеспечивает. Умение расслабляться — целая наука, но к ней нужен еще и характер. «Здоровье ради здоровья не нужно, оно ценно тем, что составляет неременное условие эффективной деятельности, через которую достигается счастье» [1]. Чтобы быть здоровым, необходим отказ от курения и алкоголя.

В последние десятилетия появился метод прерывистой нормобарической гипокситерапии (Р. Б. Стрелков и др.), который способствует повышению резистентности к стрессу, но это уже другая история.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья / Н. М. Амосов. — М.: АСТ: Донецк: Сталкер, 2003. — 590 с.
2. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. — 3-е изд. доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 64 с.

УДК 616.89-053.5-071

CLINICAL MANIFESTATIONS OF PSYCHOSOMATIC PATHOLOGY DEPENDING ON THE VEGETATIVE STATUS AT CHILDREN OF SCHOOL AGE

Aripova D. R., Shaikramov Sh. Sh.

«Tashkent Pediatric Medical Institute»
Tashkent, Uzbekistan

Headnote

According to foreign studies, the number of lesions of the digestive system in children and adolescents over 17 000 cases per hundred thousand child population, and the vast majority of patients