

## **РОЛЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В РАЗВИТИИ БОЛЕЗНЕЙ КОЖИ И ПРОФИЛАКТИКА ЕЁ НАРУШЕНИЙ (Памятка для больных).**

Центральной нервной системе отводится важное место в управлении всеми функциями организма. Заболевания кожи (особенно с хроническим течением) также развиваются при её участии. Травмы, интоксикации, тяжелые длительные заболевания, отрицательные эмоциональные перегрузки дома или на работе — все это сказывается на состоянии нервной системы и тем самым утяжеляет течение кожного заболевания, учащает его обострения. Поэтому больные должны уделять большое внимание укреплению нервной системы.

По возможности следует избегать психоэмоциональных конфликтов дома и на работе. Необходимо научиться не обращать внимания на разные мелкие житейские неприятности, а в случае их возникновения переключать свое внимание на другие, более приятные стороны жизни. Большую пользу в этом может оказать аутогенная тренировка, которая при достаточно хорошем ее освоении позволяет регулировать свои эмоции.

Предотвращению перегрузок нервной системы способствует правильно организованный режим труда и отдыха. Люди физического труда нуждаются в отдыхе, не связанном с физическими нагрузками, а работники умственного и монотонного труда, нуждаются в выполнении физических упражнений во время перерывов в работе.

Огромное значение для укрепления нервной системы имеет систематическое занятие физкультурой и спортом. Недаром говорят, что движение заменяет тысячи лекарств, а тысячи лекарств не заменят движения. Занятия физкультурой повышают работоспособность, вызывают ощущение бодрости, улучшают настроение, делают человека более уравновешенным, сдержанным, снимают нервное напряжение, улучшают сон. Только нужно помнить, что занятия должны быть регулярными и занимать не менее 3—4 часов в неделю.

Особое место придается распорядку дня. Режим должен предусматривать строго определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Сон должен продолжаться не менее 7—8 часов, а при сильных нервных и умственных нагрузках — 9—10 часов в сутки. Людям, страдающим неглубоким сном, рекомендуются вечерние прогулки на свежем воздухе, теплые водные процедуры (душ, ножные ванны) за 1,5—2 часа до сна, прием легких успокаивающих средств (настойка валерианы, пустырника и др.). Помещение перед сном необходимо проветривать.

Неоспоримый вред наносят употребление спиртных напитков и курение. Они приводят к истощению нервной системы, тем самым подготавливая почву для различных заболеваний.

Нормализующее влияние на нервную систему, а также на кожу оказывает санаторно-курортное лечение на климатических и морских курортах (Пятигорск, Сочи—Мацеста и др.).

### **АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (принципы и примерные упражнения)**

Чтобы освоить метод аутогенной тренировки и получить успехи от его применения, необходимо:

- а) верить в эффективность этого метода,
- б) достаточно длительно и регулярно проводить сеансы самовнушения,
- в) терпеливо, с упорством добиваться результатов.

Аутогенной тренировкой желательно заниматься не менее 2—3 раз в день: утром после пробуждения, вечером перед засыпанием и, по возможности, в середине дня. Длительность сеансов самовнушения от 5 до 20 минут. Общая длительность курса — 1,5—2 месяца. При необходимости сеансы можно повторять и в последующем.

Аутогенной тренировкой занимаются в спокойной обстановке. Исходные положения: 1) лежа на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, лежат вдоль туловища ладонями вниз; 2) сидя на стуле, туловище и голова слегка наклонены вперед, руки лежат на бедрах, ноги стоят на полной ступне («поза кучера»).

Основной задачей аутогенной тренировки является достижение полного нервно-мышечного расслабления при ощущении тяжести и тепла во всем теле. На этом фоне производятся специальные самовнушения, направленные на улучшение работы нервной системы, внутренних органов и нормализацию состояния кожи.

Итак, приняли исходное положение (лежа или сидя). Глаза закрыты. Взгляд мысленно направлен на переносицу. Дыхание ровное, спокойное. Ни о чем не думайте. Сосредоточьтесь на предстоящих самовнушениях.

**ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ** — вызывание ощущения **ТЯЖЕСТИ**. Внушение ощущения тяжести начинается с левой руки; затем переходят на правую руку, ноги, туловище и голову. Расслаблению помогает образное представление тяжести отдельных участков и всего тела, сравнение с тяжестью свинца, камня, чугуна и т. д.

Пример: «Моя левая (правая) рука (нога, туловище, голова) тяжелые (как свинец, камень, чугун и др.)». Утверждение повторяется многократно до появления ощущения тяжести. Для лучшего сосредоточения и усиления самовнушения периодически повторяют: «Я спокоен. Я совершенно спокоен».

**ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ** — вызывание ощущения **ТЕПЛА**. В том же порядке, что и ощущение тяжести, производится самовнушение ощущения тепла. Появление этого ощущения облегчается при образном представлении воздействия на кожу солнечных лучей, горячей воды и т. д.

Пример: «Моя левая (правая) рука (нога, туловище) теплые, как будто находятся под лучами солнца (или находятся в ванне с горячей водой)». Внушение тепла для каждого участка, а затем для всего тела повторяется многократно до появления отчетливых ощущений. Периодически желательно повторять: «Я спокоен, полностью расслаблен, ни о чем не думаю».

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** подключают по мере достижения состояния тяжести, расслабленности и ощущений тепла.

При сосудистых головных болях внушается прохлада лба (на вдохе: «мой лоб прохладен», на выдохе: «боль в голове исчезает»).

При болях и тяжести под ложечкой (при гастрите) внушается тепло в подложечной области («мое солнечное сплетение излучает тепло, я чувствую тепло под ложечкой, боль проходит»).

При высыпаниях на коже сосредоточивается внимание на пораженных участках. Производится внушение прохлады, побледнения кожи в очагах поражения («кожа рук, ног... и т. д. становится прохладной, как будто, на нее положили холодную влажную марлю; кожа бледнеет; отек уменьшается»), При кожном зуде, наряду с прохладой, внушается онемение кожи («кожа немеет, не ощущает ни зуда, ни боли; кожа деревенеет»).

Специальные внушения для кожи необходимо повторять многократно, периодически возвращаясь к ощущениям тяжести, расслабленности, покоя. («Я спокоен. Все тело расслаблено, тяжелое. Я совершенно спокоен»).

В заключение сеанса необходимо провести внушение бодрости, хорошего настроения и веры в скорейшее выздоровление. Пример: «Мое тело становится легким, бодрым, отдохнувшим. Настроение хорошее, приподнятое. Болезнь беспокоит все меньше. Я уверен в своем выздоровлении». Повторить несколько раз. Открыть глаза. Встать, потянуться и встряхнуть руками.

Надеюсь, данная методика окажет положительное влияние на больных, ускорит их выздоровление и предупредит обострения заболеваний кожи.

***Заведующий Мичуринским филиалом ГБУЗ «Тамбовский областной кожно-венерологический клинический диспансер» Каширский Ю.М.***