# "Розовые очки" обоснованного оптимизма

Зимняя депрессия Принято считать, что основными благотворными летними факторами являются «солнце, воздух и вода». Без сомнения, они весьма положительно влияют на деятельность различных органов и систем организма. Однако есть и еще один важный «летний» фактор — продолжительность светового дня, о котором известно, как правило, лишь специалистам.

Медицинские исследования последних десятилетий позволили достоверно установить, что наше самочувствие напрямую связано с продолжительностью дня и ночи, смена которых влияет на циркадные (суточные) ритмы человека. Не потому ли настолько темпераментны южане, у которых, как известно, солнце значительно дольше задерживается; или интенсивны краски и ритмы жизни латиноамериканцев, плохо знакомых с длинными, холодными зимами; или жизнерадостны танцы и костюмы африканцев, никогда не видевших бесконечных снежных пустынь?!

А что у нас? Удлиняется световой день — улучшается настроение, повышается работоспособность, уменьшается раздражительность. Так происходит весной — даже несмотря на авитаминоз, мы ощущаем прилив сил. А когда на смену летнему буйству красок и осеннему «очей очарованью» приходит унылая серо-белая гамма и короткий световой день, — тут и сонливость, и тревога, и раздражительность; снижается работоспособность, возникают трудности общения и, как следствие, конфликты. Многие начинают испытывать повышенную потребность в пище и, в частности, в углеводах, что неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья людей, больных диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, страдающих от избыточного веса. Именно осенью обостряются психические болезни, увеличивается число неврозов и невротических расстройств, хронических заболеваний, напрямую связанных с психоэмоциональным состоянием человека. Все это приводит к снижению иммунитета.

Комплекс симптомов, связанных с уменьшением светового дня, является признаком состояния, характеризуемого как сезонные аффективные расстройства (зимняя депрессия). Ему подвержено большинство людей, хотя и выражается это по-разному. Одни отмечают лишь легкое или умеренное чувство дискомфорта, которое успешно преодолевается. У других — состояние столь болезненное, что требует вмешательства врача. По данным медицинских наблюдений, наиболее подвержены зимней депрессии женщины — 80% всех регистрируемых случаев. Профилактика и лечение этого состояния довольно сложны. Обычные назначения — применение витаминов, седативных средств, традиционных физиотерапевтических процедур — малоэффективны. К тому же нет «безобидных» лекарственных средств. При длительном применении к седативным и снотворным препаратам довольно быстро развивается привыкание (дозу приходится увеличивать, а это чревато развитием токсического эффекта), затем формируется зависимость (по типу зависимости от алкоголя), которая уже требует лечения у психиатра. Кроме того, длительный прием седативных и снотворных препаратов, как правило, ухудшает ответные реакции. Это делает их ограниченно пригодными для водителей транспорта, операторов и т. д. Поэтому основными способами профилактики подобных заболеваний должны стать альтернативные, безмедикаментозные методы лечения.

Цветотерапия эмоций И коль причина многих расстройств заключается в недостатке света и цвета, то прежде всего, видимо, необходимо восполнять его. Именно на этом принципе основан метод визуальной цветостимуляции — терапия с использованием специальных искусственных излучателей окрашенного света, способного компенсировать недостаток его в зимнее время года и в различное время суток. В последнее время он нашел весьма широкое применение за рубежом (цветотерапия, фототерапия, светотерапия, цветопунктура и т. д.).

Эта методика, вообще-то, была известна еще в те времена, когда о таблетках и не слышали. Ее основы были заложены на Востоке (Индия, Китай) в IV–III тысячелетии до н. э., где окрашенный свет, полученный с помощью цветных кристаллов природных минералов, успешно применялся для лечения и профилактики заболеваний, связанных с эмоциональным напряжением. В Древнем Египте широко применялась Ра-терапия (Ра — бог солнца). Отдавали должное светотерапии и такие выдающиеся врачи и ученые прошлого, как Гиппократ, Парацельс, Авиценна.

Возникнув в глубокой древности, цветотерапия переживает сейчас второе рождение благодаря достижениям электроники. Интуицию и эмпирический опыт древних проверяют современные математика и физика, а специальная аппаратура позволяет во много раз усилить терапевтический эффект метода. Кстати, первый фотостимулятор был предложен и запатентован нашим соотечественником А.П. Белышевым в 1966 г.

Одновременно продолжаются попытки ученых научно обосновать дифференцированное воздействие на деятельность органов и систем человеческого организма различных ахроматических и хроматических цветов.

Диапазон предлагаемых концепций чрезвычайно широк: от древнеиндийского учения об особых энергетических центрах — чакрах, через которые свет воздействует на подчиненные им органы и системы, до современных теорий квантовой терапии, резонанса клеток организма и окружающей среды. Не исключая определенной рациональности таких теорий, тем не менее, автор этой статьи, например, считает основой цветотерапии ассоциативное восприятие цвета человеком, как генетически детерминированное (по типу безусловных рефлексов), так и приобретенное в процессе жизнедеятельности в виде условных рефлексов и психоэмоциональных ассоциаций. Например: Красный. Обладает резко выраженным психостимулирующим эффектом. Активизирует деятельность практически всех органов и систем организма. Эти реакции вполне закономерны, так как в процессе эволюции человека обилие красного цвета ему приходилось наблюдать при пожарах, извержениях вулканов, при особенно ярких закатах и восходах солнца — предвестниках резкого ухудшения погоды, и т. д.

Ответной реакцией организма в подобных ситуациях является резкая мобилизация ресурсов организма, состояние готовности к возможной борьбе за выживание. Поэтому назначение пациентам красного цвета вызывает у них комплекс аналогичных реакций. Его стимулирующее действие рекомендуется использовать при возникающих на фоне общего физического истощения и слабости болезнях сердца, сосудов, почек, кишечника.

Этот цвет повышает жизнестойкость и активность, помогает избавиться от чрезмерных сомнений и страхов, укрепляет оптимизм и решительность.

Оранжевый. Красный, смешанный с желтым, оказывает общеукрепляющее действие на весь организм, активизирует физическую и интеллектуальную деятельность, выделительную функцию почек, перистальтику толстого кишечника. Эти реакции тоже вполне закономерны: оранжевый — цвет восходящего и заходящего солнца, дающий импульс к восприятию новых идей и их реализации. Оранжевый цвет поможет лучше адаптироваться и избежать депрессии. Стимулирующее воздействие оранжевого цвета отличается от возбуждающей энергии красного.

Желтый. Это цвет солнца. Это жизнь и тепло. Он мягко стимулирует, повышая работоспособность, улучшая настроение, активизируя деятельность желудка, поджелудочной железы, кишечника, способствуя выделению желчи и снижая кислотность желудка.

Зеленый. Зеленый цвет находится в середине спектра, между теплыми и холодными тонами, поэтому он одновременно и освежает, и успокаивает. Это символ возрождения (молодая листва), цвет комфорта. К важнейшим реакциям на этот цвет относят релаксацию, нормализацию сердечного ритма, снятие спазмов сосудов. Прекрасное успокаивающее средство при хронических заболеваниях.

Голубой. Тонизирующий цвет. Действует так же, как желтый: увеличивает физическую и интеллектуальную активность, уравновешивает процессы торможения и возбуждения, повышает работоспособность. Это обусловлено голубым цветом неба в утренние и вечерние часы при желтом солнечном свете.

Синий. А это цвет неба после захода солнца, перед наступлением темноты, сигнал для всего живого (кроме ночных хищников) о приближении самого опасного времени суток. Нарастающее чувство сонливости, снижение трудоспособности сочетается с непреодолимой тягой к дому. Такие же реакции наблюдаются у пациентов, когда им предъявляется синий цвет при цветотерапии.

Фиолетовый. Практически отсутствует в природе. Наиболее коротковолновое, высокоэнергетическое излучение. Так же, как и ультрафиолетовое, в большей своей части поглощается роговицей и хрусталиком глаза. Кроме того, при прохождении через атмосферу фиолетовое излучение подвергается максимальной дисперсии. Поэтому во время наблюдения фиолетового цвета у человека возникает состояние ожидания чего-то необычного, загадочного, сопровождающееся торможением физической деятельности, уменьшением раздражительности. Это — генетически детерминированные ассоциативные психоэмоциональные реакции, но могут наблюдаться и индивидуальные, порой парадоксальные. Они зависят от личного опыта и закрепляются по типу условного рефлекса. Например, человек, подвергшийся нападению на зеленой лужайке, может на всю жизнь сохранить неприязнь к зеленому цвету.

Домашний доктор

Как часто бывает в нашей стране, знакомство с цветотерапией мы начали с импортных приборов, дорогих и малодоступных. И лишь к середине 1990-х вспомнили о разработках Белышева.

И в 1998 г., после широких клинических испытаний, впервые в нашей стране начат выпуск специального медицинскдго аппарата для профилактики и лечения сезонных аффективных расстройств. Его полное название звучит достаточно сложно: «Аппарат визуальной цветоимпульсной стимуляции с БОС для снятия эмоционального напряжения» (АСИР), а вот в управлении или использовании он чрезвычайно прост и компактен (1,2 кг), поэтому Минздравом РФ он рекомендован для применения не только в медицинских учреждениях, но и в домашних условиях.

При визуальной цветостимуляции осуществляется комплексное воздействие четырех факторов: цвета, ритма, модуляции световых сигналов и уровня освещенности светового поля. При этом применяется только естественный фактор — сложный по составу видимый свет. Сегодня этот метод и прибор нашли широкое применение в терапии, неврологии, педиатрии, офтальмологии, эндокринологии и других областях медицины для лечения, профилактики и реабилитации заболеваний, зависящих от эмоционального напряжения.

Теперь врач может либо полностью исключить длительное применение седативных и снотворных препаратов, либо (в тяжелых случаях) сократить их дозировку, оптимизировав химиотерапию.

У прибора есть и еще одна сфера применения. Ритмическое воздействие окрашенного света модулированными сигналами положительно влияет на работоспособность пользователей компьютеров и специалистов других областей, где требуется повышенное внимание. Предотвращаются зрительное переутомление, недомогание, головные боли.

АСИР состоит из индивидуальной маски-очков и небольшого электронного блока (19х10х6,5 см). Это — первый из аппаратов нового поколения, позволяющий проводить процедуры с учетом индивидуальных особенностей восприятия света и цвета пациентом, в нем заложены 152 программы в 19 режимах. Цель такого обширного диапазона — обеспечение широкого выбора в зависимости от темперамента, состояния здоровья пациента и целей цветостимуляции. Выбор режима лечения осуществляется очень просто и доступен любому, внимательно ознакомившемуся с инструкцией и проконсультировавшемуся с лечащим врачом. Недаром прибор часто называют «Домашним доктором». Процедуры могут проводиться в любом помещении, их продолжительность — от 3 до 15 мин, курс — 10–15 процедур.

Лучше нету того цвета…

Лечение сезонных расстройств — это лишь маленькая часть того, что может цветоимпульсная терапия и АСИР. Новый прибор помогает снять психоэмоциональное напряжение, связанное с любыми другими факторами (например, бытовыми или производственными), когда химиотерапия неэффективна.

Эмоции — неотъемлемая часть жизнедеятельности человека. В норме за эмоциональным возбуждением должна следовать естественная разрядка, но в повседневной жизни она может быть значительно отсрочена — на недели, месяцы… В результате длительного эмоционального напряжения происходит астенизация (истощение) нервной системы. Длительное эмоциональное напряжение не щадит никого, безжалостно разрушая организм. Сначала страдает сон, его качество: эмоциональное напряжение затрудняет засыпание, укорачивает продолжительность сна. Не выспавшийся человек менее устойчив к воздействию социальных факторов — раздражителен, вспыльчив. У него снижается работоспособность, внимание, что в свою очередь увеличивает травматизм (и бытовой, и производственный). Хроническое недосыпание — верный путь к нервному истощению, развитию неврозов и неврозоподобных состояний. Наряду с нарушением сна при эмоциональном напряжении страдают и многие другие физиологические функции. Вот далеко не полный перечень возникающих или осложняющихся заболеваний. Наиболее часто заметно повышается артериальное давление, изменяется частота и ритм сердечных сокращений, вплоть до развития различных аритмий. Это — вегетососудистые дистонии.

Сердечно-сосудистая система — коронарная болезнь сосудов, выраженная гипертензия, сердечная недостаточность, вазомоторный (вазодепрессивный) обморок, сердечные аритмии, психогенные сердечные жалобы у лиц, не страдающих заболеваниями сердца.

Дыхательная система — бронхиальная астма, гипервентиляционный синдром, кашель. Пищеварительная система — язвенный колит, пептическая язва. Заболевания скелетных мышц — ревматоидный артрит, боли в пояснице. Головные боли — мигрень (сосудистая головная боль), головная боль, связанная с напряжением (сокращением) мышц. Эндокринная система — гипердиреоидизм, сахарный диабет, расстройства, связанные с нарушением эндокринных функций женского организма. Иммунные расстройства — инфекционные заболевания, аллергические расстройства, аутоиммунные процессы. Кожные заболевания — общий или местный зуд, гипергидроз. А также психогенные боли, нервная анорексия, ожирение и т. д. Все это устранит цветотерапия.

Мнение специалистов, проводивших клинические испытания этого метода и прибора в лучших клиниках Москвы, однозначно — чрезвычайно перспективны. При высокой эффективности метод лишен негативных качеств лекарственной терапии: не токсичен, не вызывает зависимости и привыкания, не аллергизирует, к тому же, число противопоказаний для применения АСИРа весьма ограничено: это эпилепсия, пигментная абиотрофия сетчатки, инфекционные заболевания глаз, фотофобия и другие болезни, при которых не проводится рефлексотерапия.

Есть и еще одна чудесная особенность у нового прибора — он способен дарить летние ощущения круглый год!

**Список использованной литературы**:

Журнал "Экология и жизнь". Статья **А.В. Котровского.**