**Сосуды и душа. О наших возрастных изменениях**

Писать об этом не принято. Но каждый из нас видел это у своих родственников и каждому третьему из нас это предстоит после 60 - летнего возраста. Речь идет об атеросклерозе сосудов головного мозга. Так вот, для того, чтобы достойно встретить это, и, по возможности, не так скоро, давайте об этом поговорим.

Системное патологическое состояние атеросклероза вызвано отложением особого жироподобного вещества в ткани стенок сосудов. Вследствие этого органы, в нашем случае, кора головного мозга, не получают достаточного питания и энергии, что в свою очередь приводит к комплексу симптомов. Их то мы и рассмотрим.

Первые признаки данного состояния, такие как забывчивость, утомляемость и легкие интеллектуальные затруднения, обычно человек отслеживает в себе сам. Существует трогательная история о том, когда известнейшему психиатру Э.Крепелину предлагали остаться в должности профессора кафедры Дерптского университета еще на несколько лет. И тогда ученый ответил: "Пока то, что происходит со мной очевидно лишь мне одному. Однако через какое-то время все будет наоборот - досадные особенности моего заболевания будут ясны вам, но, увы, уже неосознаваемы мной". Если у человека недостает подобного мужества и мудрости для того, чтобы отдать себе отчет в происходящем - заболевание прогрессирует.

И тогда может внезапно наступить то, что американские психиатры именуют "синдромом катастрофы". В этом состоянии человек испытывает острое чувство страха полной потери контроля над собой. Привычное логичное восприятие реальности теряется, человек не понимает, что с ним происходит, перемешалось внутреннее и внешнее, события и чувства, причины и следствия. Так приходящий на прием 62-летний доктор технических наук со слезами рассказывает: "Я действительно растерян. Нет, я не сумасшедший, но, честное слово, сегодня за завтраком я не мог понять - то ли это я ем кашу, то ли она ест меня".

Нарастание атеросклеротических изменений психики включает, что общеизвестно, нарушения памяти. Они достаточно своеобразны и характерны тем, что в первую очередь, забываются текущие события. Здесь срабатывает закон Рибо: то, что запомнилось позже - сотрется раньше. Согласно этому закону, воспоминания детства и юности, события, происшедшие много лет назад остаются яркими и насыщенными, нередко припоминаются новые детали, но вот то, что ближе по времени, становится блеклым, пока не исчезнет из памяти вовсе.

Трудно воспроизвести, что было утром, час назад, куда положены счета за электричество, кому надо позвонить. Частым расстройством при атеросклерозе является слабодушие. Это особая сентиментальность, когда трудно удержать слезы жалости по отношению к героине душещипательной мыльной оперы или умиления при виде сколько-нибудь трогательного образа - доверчивого ребенка, чистенькой старушки, симпатичной кошечки.

Слезы здесь не выражают каких-то сильных внутренних эмоций, они появляются часто и непроизвольно, тогда глаза становятся припухшими и красноватыми, а платочек - неотъемлемой принадлежностью туалета. При этом иногда в манере выражаться появляется приторная ласковость, а в речи учащаются уменьшительные суффиксы. Впрочем, оборотной стороной слабодушия выступает повышенная обидчивость, припоминаются застарелые неприязни, нередко общение с близкими сводится к череде взаимных упреков.

Портится характер. Изменения личности происходят по типу "карикатуризации" - усиливаются до непереносимости ранее присущие особенности. Экономный человек становится скрягой, осторожный - подозрительным, консерватор - брюзгой, тонко чувствующий - капризным. Впрочем, подмечены и универсальные закономерности - склонность к пессимизму, нарастание эгоцентризма, когда все происходящее воспринимается только сквозь призму: а что это значит для меня, будет ли мне от этого хорошо или плохо. И теперь - основной вопрос: что делать. Как предотвратить, или хотя бы, если не повернуть вспять, то уменьшить подобные проявления?

Сейчас достаточно рекомендаций по приближению к здоровому образу жизни. Разумеется, не стоит фанатично мучить себя "чудодейственными" рецептами в погоне за здоровьем любой ценой. Однако постепенно можно предпринять некоторые шаги, важность которых в полной мере проявится впоследствии. Есть смысл просто отдать себе отчет в том факте, что может быть Минздрав прав, предупреждая о вреде курения. Честно обозначить проблему.

Можно, посоветовавшись с врачом, начать придерживаться определенных диетических рекомендаций, по возможности избегая жирных и соленых продуктов, ускоряющих отложения на сосудистых стенках. Существуют интересные наблюдения, согласно которым, ежедневное употребление 100 грамм сухого виноградного красного вина является хорошей профилактикой атеросклероза. В случае нарастания расстройств памяти можно проходить периодические курсы лечения безвредными ноотропными препаратами: глицин, пирацетам, энцефабол, винпоцетин, церебролизин.

Разумеется, лучше всего подобрать препарат именно для вас сможет только профессиональный врач -психиатр/психотерапевт. Достаточно многообещающим является научный прогресс в этой области - появились сообщения о том, что синтезирован новый препарат "арисепт", оказавшийся, по предварительным данным, весьма эффективным даже в случаях выраженных нарушений интеллекта. Возможно, вскоре он станет доступным и в нашей стране. И еще. Может быть самое главное.

Суть в том, что к этому возрасту надо готовиться заранее. Часто ли мы задаем себе вопрос, что с нами будет через 10 или 20 лет? В суете будней, охваченные экономическими и политическими настроениями, мы гоним от себя мысль о том, как можно умиротворенно и гармонично провести осень нашей жизни. А ведь осень может быть такой же прекрасной, как и другие времена года. И самой лучшей профилактикой от присущего пессимизма может быть чувство благодарности за счастье длинной жизни, за возможность быть полезным своим опытом и рассудительностью. Не стоит стремится любой ценой соответствовать самому себе в период наибольшего раскрытия своих физических и интеллектуальных ресурсов.

Даже телесную немощь можно принимать как приглашение к высвобождению осознания духовного смысла происходящего. В древней Руси существовала красивая традиция: распознав в себе первые признаки надвигающегося несоответствия стилю и темпу обыденной жизни, человек, приведя в порядок свое хозяйство, отправлялся в монастырь, где чувствовал себя принятым таким, какой есть, где он мог не выживать или доживать, а по настоящему "просто и мудро жить" (А.Ахматова).

Может быть и для наших неспокойных дней было бы небесполезно, сделав паузу, оглянуться - какой путь мы прошли, что еще нам предстоит сделать и понять на будущее - жизнь может быть полноценной в любом ее периоде и при любом ее качестве, если мы сами малодушно не обесцениваем ее.

**Список литературы**

Белорусов С.А. Сосуды и душа. О наших возрастных изменениях.