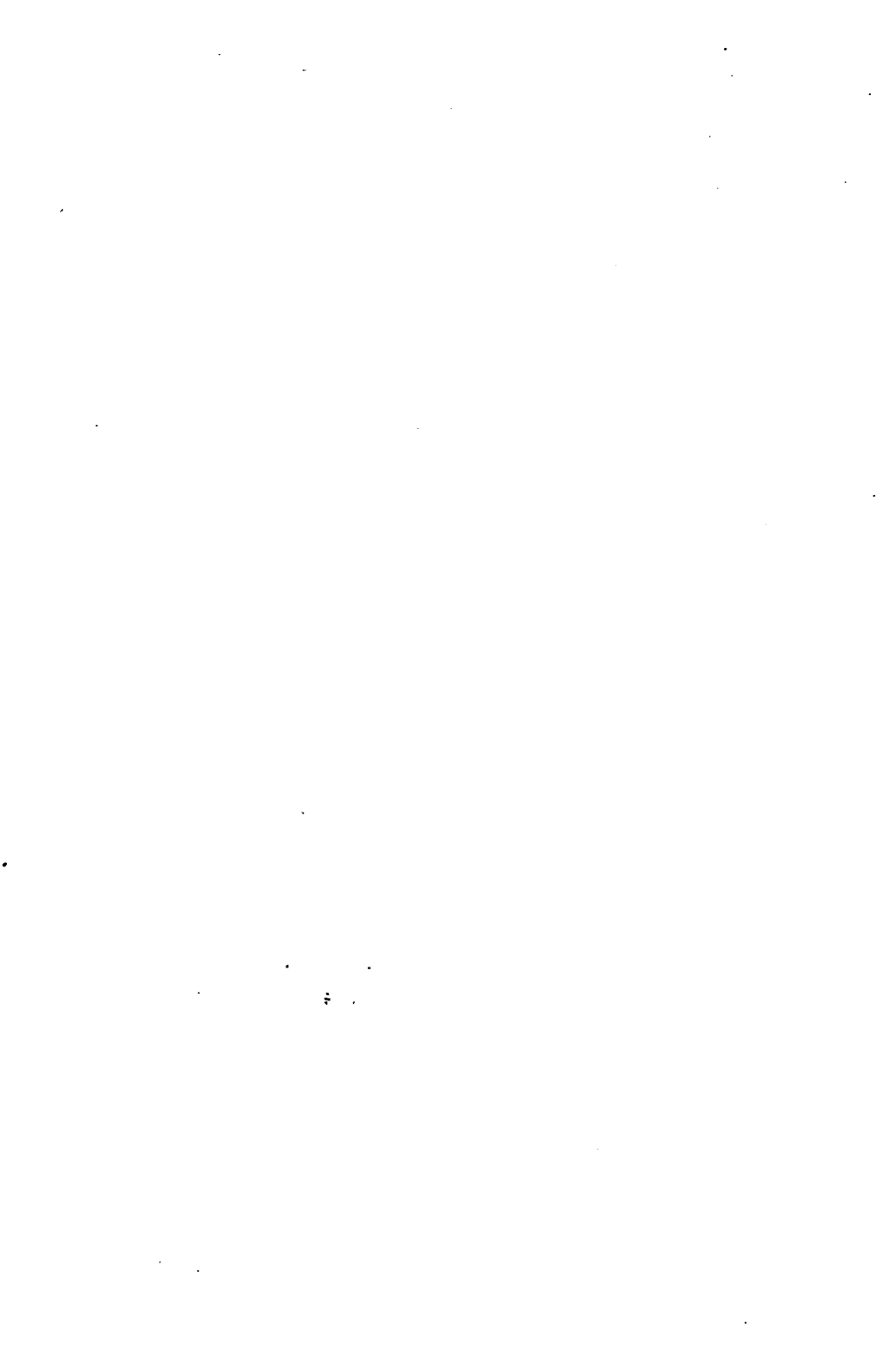


КАРЛЪ ДАРЪ.

ПСИХИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА.

Психическое нездоровье есть источникъ многихъ страданій, самоубійствъ, пороковъ и преступленій.

5728



СОХРАНЕНИЕ и РАЗВИТИЕ УМА и ЭНЕРГІИ

ПСИХИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА,

общедоступно изложенная по сочиненіямъ доктора Бока,
Беккереля, Фребели и друг.

СОСТАВИЛЪ

КАРЛЬ ААРЪ

ТРЕТЬЕ ИСПРАВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ ИЗДАНИЕ

Издавъ Р. J. Суринъ.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ

Скоропечатня В. РЕЙНБЕРГЪ, Литейный пр., 38.

1884.

KL 20909



Дозволено Цензурою: СПб. 12 Марта 1884 г.

ПРЕДИСЛОВІЕ

КЪ ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНІЮ.

Въ этой книгѣ мы старались передать читателю то, что говорить наука, здравый смыслъ и общественное мнѣніе относительно разныхъ средствъ, служащихъ для развитія ума и энергіи.

Мы прямо говоримъ читателю: помни что современные жрецы Эскулапа, университетскіе и деревенскіе знахари — одинаково честно, усердно лѣчатъ, но неизлѣчиваютъ больную душу, больной умъ человѣка. Въ психическихъ болѣзняхъ современная наука почти безсильна. Въ домахъ умалишенныхъ рѣдко излѣчиваются больные; но самый здоровый человѣкъ можетъ превратиться въ больного уже отъ одного убійственнаго однообразія впечатленій и упражненій.

Баловни природы, счастливыцы миллионеры, точно также какъ пасынки природы, несчастливцы и бѣдняки — одинаково прибѣгаютъ къ самоубійству, какъ единственному средству прекратить вѣчный, гнетущій страхъ, невыносимую тоску и другія душевныя и умственныя болѣзни. Неужели же нѣтъ другихъ средствъ?

— Они есть, говоримъ мы, но не въ области лекарствъ, не въ лечебницахъ — а въ области предупрежденія болѣзней, т. е. въ предѣлахъ гігіены.

Человѣчеству почти неизвѣстны вѣрныя средства вылѣчивать опасныя болѣзни, но извѣстно очень много средствъ для избѣжанія этихъ же болѣзней посредствомъ надлежащей гігіенической обстановки. «Береженаго и Богъ бережетъ». «На Бога надѣйся, а самъ не плошай».

Авторъ.

ОТДѢЛЪ ПЕРВЫЙ.

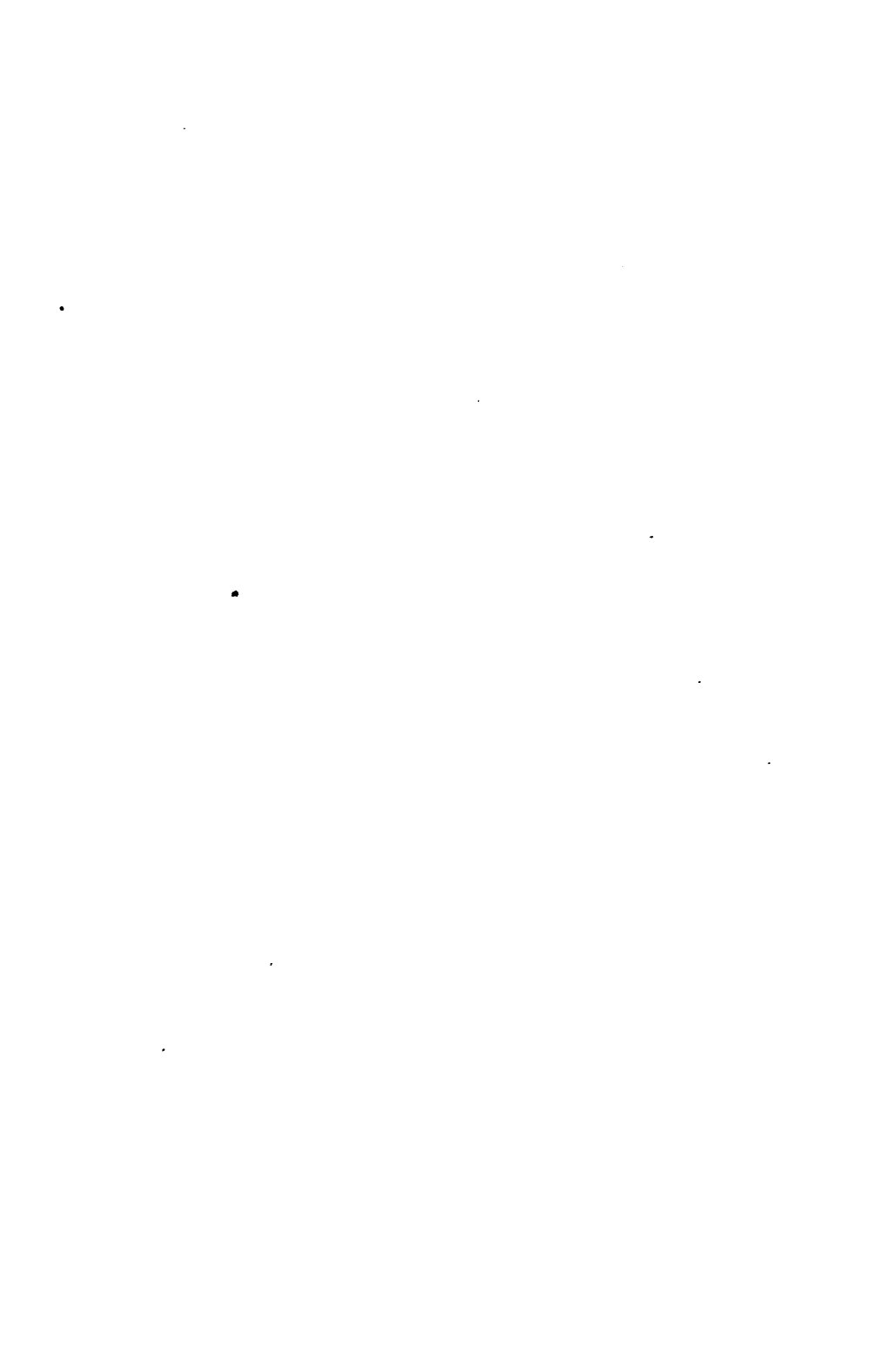
ТЕОРІЯ.

«Я думаю, что всѣ великіе мыслители, изучавшіе этотъ предметъ, готовы допустить гипотезу, что всякій актъ сознанія, какъ въ области чувствъ такъ и въ области мысли и волненія, соотвѣтствуетъ какому либо одному опредѣленному частичному (молекулярному) состоянію мозга; что это отношеніе между физическимъ состояніемъ и сознаніемъ—существуетъ неизмѣнно.»

Джонъ Тиндаль: *«Физическія силы и мысль.»*

«Развитіе всегда идетъ отъ общаго къ частному, отъ простаго къ сложному, отъ однороднаго къ разнородному.»

Фонъ Бэръ *«Законъ обособленія.»*



ОТДѢЛЪ I. Т Е О Р І Я.

ГЛАВА I.

ЗНАЧЕНІЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ.

Что такое психическая гигиена? подумаетъ читатель, прочтя названіе книги.

Чтобы отвѣтить на этотъ вопросъ съ возможною ясностью, замѣтимъ, прежде всего, что психическая гигиена есть одинъ изъ отдѣловъ, или одна изъ главъ частной и общественной гигиены, а потому задача психической гигиены и ея программа суть часть задачи и программы частной и общественной гигиены.

Чтобы понять эти задачи и программу, надо знать, что такое гигиена вообще.

Что же такое гигиена?

На этотъ вопросъ, не вызывая возраженій, можно только отвѣтить: «гигиена есть одна изъ медицинскихъ наукъ».

Дальнѣйшія подробности отвѣта у разныхъ гигиенистовъ вызываютъ разные варианты; большинство отвѣчаетъ: «гигиена есть искусство сохранять здоровье». Другіе, какъ напримѣръ профессоръ гигиены въ парижскомъ медицинскомъ факультетѣ Флери, отвѣчаютъ: «гигиена есть наука, рассматривающая здоровье человѣка съ цѣлью сохранять, улучшать и, при извѣстныхъ условіяхъ, возстановлять его. Или иначе: гигиена, или гигиотехника есть искусство, имѣющее цѣлью, при посред-

ствѣ космическихъ и индивидуальныхъ дѣтелей, поддерживать, ставить или возвращать человѣка, здороваго или *больнаго*, *отдѣльнаго* или живущаго въ обществѣ, въ самыя благопріятныя условія для развитія его физической, умственной и нравственной организаціи».

Леви, знаменитый сотрудникъ Эстерлена, говоритъ: «гигіена есть клиника здороваго человѣка.»

По словамъ Жерди, гигиена есть искусство избѣгать извѣстныхъ причинъ болѣзней.

Дѣльнѣйшій изъ современнѣйшихъ гигиенистовъ, Петтенкоферъ говоритъ: «въ сущности содержаніе гигиены есть ничто иное, какъ прикладная физиологія, спеціально направленная къ сохраненію здоровья людей».

Та часть гигиены, которая разсматриваетъ условія здоровья *отдѣльнаго* человѣка, называется *частною* гигиеною.

Та часть, которая разсматриваетъ особыя условія здоровья цѣлаго общества, народа, государства — называется *общественною* гигиеною.

Этими опредѣленіями и отвѣтами цѣль или задачи, или субъектъ гигиены, болѣе или менѣе выяснены; остается выяснить содержаніе, или объектъ, и программу.

Относительно этого вопроса опять встрѣчаются разные взгляды и противорѣчія — неизбежныя въ такой свѣжей или новоразвившейся наукѣ, какъ гигиена.

Петтенкоферъ (въ заключеніе знаменитыхъ чтеній о воздухѣ, вентиляціи и проч.), констатируя сущность и нужды современной гигиены, перечисляетъ слѣдующіе главные предметы изложенія: воздухъ, одежда, жилище, вентиляція, отопленіе, освѣщеніе, почва, отношенія ея къ воздуху и водѣ, вліяніе почвенныхъ условій на распространеніе и образованіе болѣзней и эпидемій и предохранительныя средства противъ нихъ; вода и водоснабженіе, питаніе и питательныя вещества, отношеніе къ нимъ санитарной полиціи, вкусовыя вещества, *продовольствованіе различныхъ классовъ народа при различныхъ*

обстоятельствахъ, уходъ за наружною оболочкою нашего тѣла и гимнастическое упражненіе, собираніе и удаленіе нечистотъ и другихъ какъ хозяйственныхъ, такъ и заводскихъ отбросовъ, канализація, дезинфекція, погребеніе всякихъ труповъ, фабрики и ремесленныя заведенія, вредныя для здоровья; школы, казармы, больницы и уходъ за *больными*, тюрьмы, санитарная статистика и т. д.

Далѣе: излагая условія сохраненія здоровья, одни гигиенисты наполняютъ толстые томы анатомическими, физиологическими и другими посторонними научными свѣдѣніями, и разбавляютъ это содержимое, собственно гигиеническими правилами, распредѣляя эти правила по физиологической программѣ, то есть по мѣрѣ разсмотрѣнія физиологическихъ системъ, частей организма, отправленій и т. п., напр. пищеваренія, дыханія, кровообращенія.

По примѣру Моро, Рошу, Пьерри и другихъ, — такъ поступаютъ: Бокъ, Эстерленъ и др.

Но на ряду съ этимъ физиологическимъ методомъ изложенія встрѣчается методъ изложенія, разсматривающій субъектъ гигиены, то есть отдѣльнаго человѣка и человѣческое общество и формы его здоровья, преимущественно съ точки зрѣнія общественныхъ наукъ, съ точки зрѣнія біологіи, соціологіи, политической экономіи, технологіи медицинской полиціи и друг. наукъ и искусствъ, которыя еще болѣе тѣсно связаны съ здоровьемъ или благоденствіемъ человѣка. Собственно гигиеническія правила, въ этой программѣ, распредѣляются по мѣрѣ разсмотрѣнія главныхъ обстоятельствъ обыденной жизни, каковы: формы здоровья, питаніе, трудъ, отдыхъ, сонъ, привычки, жилища, мѣстность, воспроизводительныя отправленія и т. д.

По этой программѣ началъ писать еще Галенъ, потомъ Галле, Ройе-Колларъ, Беккерель и др. Самъ Петтенкоферъ, не смотря на то, что называлъ гигиену прикладною физиологіею, на самомъ дѣлѣ болѣе заимствовалъ данныя для гигиены изъ физики и технологіи, чѣмъ изъ физиологіи.

Хотя гигиена начала развиваться только не давно, хотя въ сущности еще не создано даже теоріи гигиены, въ гигиенѣ явились отрасли болѣе или менѣе самостоятельныя, напр. военная гигиена, морская гигиена. Сверхъ того каждая часть гигиены разработана съ физиологической точки зрѣнія въ видѣ гигиеническихъ монографій, подъ названіемъ гигиены кожи, гигиены нервовъ, гигиены волосъ, гигиены полости рта и т. д.

Военная гигиена уже имѣетъ громадную литературу на всѣхъ языкахъ; морская гигиена наиболѣе разработана въ англійской научной литературѣ; психическая же гигиена почти не имѣетъ литературы и находится на степени не отрасли, а отдѣла гигиены, или на литературной степени гигиеническихъ монографій. Психическая гигиена еще въ энциклопедіи Галена имѣла мѣсто въ гигиенѣ страстей. Потомъ почти въ каждой гигиенѣ являлся отдѣлъ, посвященный сохраненію умственного духовнаго здоровья и сохраненію здоровья людей, трудящихся умственно, руководящихъ разными предпріятіями, напрягающихъ психическія силы.

Кромѣ этихъ отдѣловъ психической гигиены, являлись и психо-гигиеническія монографіи, напр. 1) сочиненіе Тиссо: О здоровьѣ ученыхъ людей, 2) Брайема: О вліяніи умственного образованія и умственного раздраженія на здоровье, 3) Ревелье Париза—*Physiologie et hygiène des hommes livrés aux travaux d'esprit etc.*

Однако, бѣдная психо-гигиеническая литература, въ сущности, до сихъ поръ состоитъ изъ хаоса данныхъ и сомнительныхъ правилъ, почти не представляющихъ ничего положительнаго и научнаго.

При такомъ положеніи дѣла, принимавшемуся за психо-гигиеническую монографію, приходилось или наполнить книгу физиологическимъ описаніемъ нервной системы и психологическими умозаключеніями, по примѣру современныхъ составителей гигиены, или же обратиться за помощью къ другимъ наукамъ,

и составлять, на основаніи избранныхъ данныхъ, болѣе или менѣе произвольныя, собственныя умозрительныя правила.

Мы рѣшились обратиться за помощію и данными преимущественно къ педагогикѣ, физиологикѣ и биологикѣ. Правила преимущественно взяты изъ курсовъ медицины, изъ отдѣловъ, посвященныхъ причинамъ нервныхъ и психическихъ болѣзней. Указаніе этихъ причинъ и указаніе способовъ избѣгать этихъ причинъ стало источникомъ правилъ психо-гигіены.

Обобщеніе этихъ причинъ и условій проявленія здоровья и собраніе психо-гигіеническихъ данныхъ, составили нашъ 1-й теоретическій отдѣлъ.

Основаніемъ теоріи психо-гигіены послужили выводы 1) изъ теоріи единства силъ и веществъ въ природѣ, 2) теоріи единства происхожденія видовъ и 3) психо-физической теоріи Фехнера и др.

Въ этомъ первомъ отдѣлѣ помѣщены самыя необходимыя, для обыкновенныхъ образованныхъ читателей, естественно-научныя и психологическія свѣдѣнія, необходимыя для разумнаго примѣненія и пониманія правилъ психо-гигіены.

Второй отдѣлъ посвященъ изложенію правилъ гігіены, въ видѣ прикладной психо-гигіены, въ видѣ приложенія теоріи психо-гигіены къ особннымъ условіямъ труда, упражненій, отдыха, сна, климата, привычекъ и др. главныхъ житейскихъ особенностей и биологическихъ явленій обыденной жизни.

Всѣ нижеизложенныя гігіеническія свѣдѣнія преимущественно относятся къ частной психической гігіенѣ, къ психо-гигіеническимъ правиламъ для людей умѣреннаго климата, для трудящихся волею и умомъ, т. е. преимущественно для руководителей, для управляющихъ чьими либо дѣйствіями, для приобретающихъ и распространяющихъ научныя и дѣловыя познанія, для людей жаждущихъ духовной дѣятельности, умственныхъ трудовъ, и поэтому часто стоящихъ на рубежѣ между психическимъ здоровьемъ и нездоровьемъ.

Правила психо-гигіены требуютъ выполненія и прочихъ правилъ общей и частной гігіены на столько, на сколько эти правила не противорѣчаютъ указаніямъ психо-гигіены.

Правила психо-гигіены направлены преимущественно къ възложенію условій, при которыхъ возможна наиболѣе долгая, безболѣзненная, умственная и волевая дѣятельность. Кромѣ этого изложены способы, при которыхъ умъ и энергія могутъ быстро дойти до апогея и проявляться хотя не долго, но сильно.

Наконецъ, психо-гигіена можетъ служить для возстановленія, до нѣкоторой степени, духовнаго, умственнаго здоровья.

Однако все выше и ниже-изложенное должно считаться только опытомъ психо-гигіеническаго возложенія, попыткой изложенія, основаннаго столько же на спеціально-гигіеническихъ данныхъ, нѣбующихся въ современной гігіенѣ, сколько на теоріи вѣроятностей и личныхъ выводахъ и личномъ выборѣ чужихъ научно-авторитетныхъ выводовъ.

Остается объяснить значеніе гігіены въ области медицинскіхъ наукъ, какъ значеніе полезнаго средства, отчасти вознаграждающаго недостатки современной медицины.

Врачебная наука съ самыхъ древнихъ временъ была одною изъ почетнѣйшихъ и даже священнѣйшихъ наукъ, потому что ею занимались жрецы; вѣра въ силу тогдашняго врачеванія была вдвойнѣ сильна. Теперь же, болѣе и болѣе распространяется знаніе того, что гігіена сильнѣе медицины, что легче сохранять здоровье, предупреждать болѣзни, чѣмъ лечить ихъ. Вмѣстѣ съ этимъ болѣе и болѣе уменьшается довѣріе къ произведеніямъ такъ называемой латинской кухни, то есть къ книжнымъ рецептамъ (писаннымъ такъ называемою кухонною латынью), — и къ лабораторнымъ, химическимъ, аптечнымъ веществамъ.

Сами врачи, доктора медицины, современные жрецы Эскулапа — стали открыто заявлять о безсиліи медицины. Такъ Циммерманъ (въ его *Erfahrung u. s. w.*) утверждаетъ, что

легче убить 10,000 человекъ, нежели вылечить одного человека. Или наприимѣръ, профессоръ медицины Блосфельдъ съ университетской кафедры объявляетъ, что изъ десяти болѣзней девять *вылечиваются однимъ усиліемъ природы, даже вопреки дурнѣйшему леченію* (см. вступительную лекцію Блосфельда, изд. 1861 г. Казань); другими словами, $\frac{1}{10}$ часть всѣхъ человѣческихъ болѣзней дѣйствительно требуетъ медицинской помощи. Но изъ этой $\frac{1}{10}$ части болѣзней, требующихъ чисто медицинскаго пособія, только нѣкоторая доля подчиняется силѣ современнаго медицинскаго искусства.

При такомъ состояніи современной медицины и при возможности скорѣе и легче предупредить, нежели лечить болѣзни—въ наше время еще хирургія поддерживаетъ довѣріе къ себѣ и оправдываетъ его. Медицина же продолжаетъ терять кредитъ и за нее большинство людей хватается лишь, какъ утопающій хватается за соломенку.

Быть можетъ недалеко то время, когда врачи, изъ 100 случаевъ заболѣваній, въ 10 случаяхъ будутъ лечить по общепринятому способу, то есть преимущественно посредствомъ аптечныхъ лабораторныхъ средствъ и фармакологическихъ совъѣтовъ о приѣмѣ этихъ средствъ; а въ остальныхъ 90 случаяхъ, взаимнѣ рецептовъ для аптекъ, будутъ писать только гигиеническія наставленія, сообразныя роду болѣзни каждаго пациента. Такимъ образомъ, какъ бы ни пало довѣріе къ медицинѣ, все таки врачъ, какъ спеціалистъ по части всѣхъ медицинскихъ наукъ, будетъ полезнымъ спутникомъ нашей жизни, начиная съ нашего зачатія, съ появленія на свѣтъ (при рожденіи) и до послѣдняго предсмертнаго вздоха.

Полезъ медицинскихъ наукъ и ея спеціалистовъ не уменьшится отъ того, что эти спеціалисты будутъ не только медиками по преимуществу (какъ теперь), но будутъ преимущественно гигиенистами санитарами—въ роли совѣтниковъ, контролеровъ и исполнителей требованій частной и общественной гигиены.

До послѣдняго времени ученикамъ даже высшихъ учебныхъ