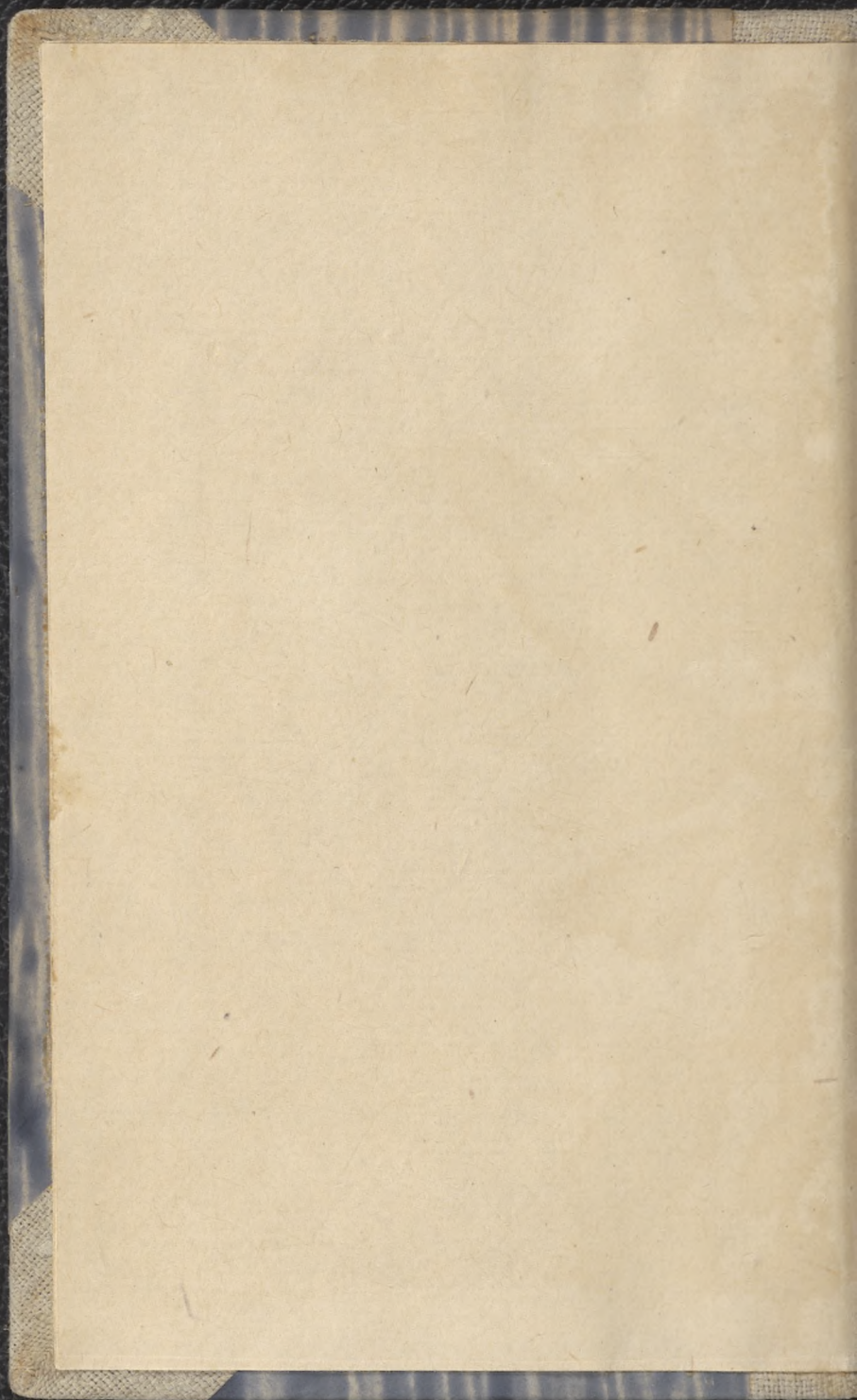


I 2.007.754



72949

Prof. Krafft-Ebing.

—♦♦—

NASZ WIEK NERWOWY.

(NASZE ZDROWE I CHORE NERWY).

Przekład z upoważnienia autora.

—♦♦♦♦♦—

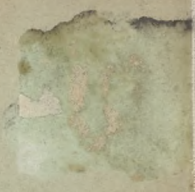
WARSZAWA.

NAKŁADEM KSIĘGARNI

Tedora Paprockiego i S-ki,

41. Nowy-Świat 41.

—
1886.



WASZAWA
KRAJ
KRAJ

WASZAWA

WASZAWA

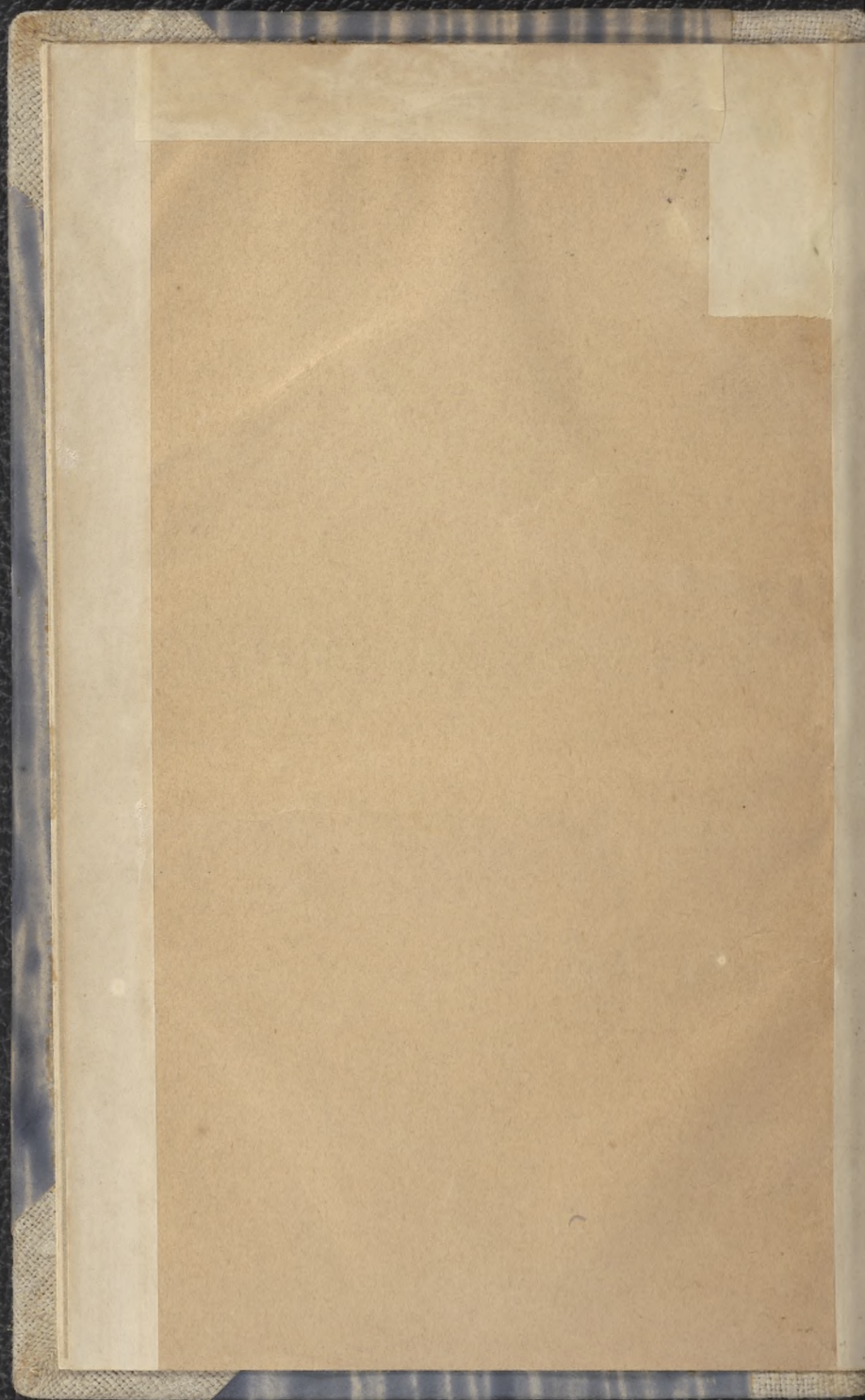
WASZAWA

WASZAWA

1905

NASZ WIEK NERWOWY.

EK



Prof. Krafft-Ebing.

NASZ WIEK NERWOWY.

(NASZE ZDROWE I CHORE NERWY).

Przeład z upoważnienia autora.

WARSZAWA.

NAKŁADEM KSIĘGARNI

Teodora Paprockiego i S-ki,

41. Nowy-Świat 41.

—
1886.

72949

Дозволено Цензурою.
Варшава, 9 Ноября 1885 года.



I 2.007.754



Druk Emila Skiwskiego, Warszawa, Chmielna № 1530 (26 nowy).

72.949 2mas.

WSTĘP.

Nasz wiek nerwowy.

Człowiek dziewiętnastego wieku ma prawo być dumnym z osiągniętego w ostatnich czasach nadzwyczajnego rozwoju nauk i sztuk, przemysłu i handlu. Poroobił on odkrycia, które dokonały przewrotu w świecie, umiał zaprzędz do służby potężne siły natury w postaci pary i elektryczności, i tym sposobem pokonał czas i przestrzeń. Wiek nasz również był nieraz świadkiem walki duchowej, jaka się toczyła zwycięzko w imię najszlachetniejszych celów ludzkiego istnienia. Doczekał się on ponownego rozkwitu sztuk i przemysłu, jako téż wielkiego postępu medycyny, który znacznie osłabił obawę epidemij, zapewnił obronę przed chorobami i dał możność przedłużenia życia, oraz utrzymania w zdrowiu organizmu. Stosunki międzynarodowe, ułatwiane przez znakomite środki komunikacyjne, pozwalają nam korzystać z produktów, pochodzących z najrozmaitszych części świata, i dają tę błogą pociechę, że życiu ludzkie-

mu, jak daleko sięga cywilizacja, nigdzie nie może od-
tąd zagrozić klęska głodu.

Mając na względzie powyższe fakty, możnaby by-
ło sądzić, że człowiek współczesnej cywilizacji coraz bar-
dziej się zbliża ku szczęściu, zdrowiu i zadowoleniu,
czego zdają się dowodzić: oświata, wykształcenie i wy-
gody, jakich dostarcza udoskonalone życie kulturalne.

Niestety, jest-to jednak złudzenie. Człowiek współ-
czesnej kultury bynajmniej nie jest ani spokojny, ani
zdrowy, ani zadowolony ze swego bytu. Przypuśćmy
nawet, że sobie wygodnie urządzi swoje mieszkanie
i upiększy je dziełami sztuki, oraz ozdobnymi sprzę-
tami, że zasiądzie w swym starodawnym poko-
ju, otoczony wszystkiem, co może uczynić życie przy-
jemném i rozkoszném—brak jednak właścicielowi owego
pięknego mieszkania prostoty dawnych czasów, które
nie bez racji nazywamy dobremi, brak mu starych do-
brych obyczajów. Być może właśnie w téj chwili ma
przed sobą telegram, który go uwiadamia o wyścigach,
o walce wyborczej, o operacjach giełdowych, w których
bierze udział—albo może jest kupcem i wskutek tego
zajęty jest bilansem swego interesu i zobowiązaniami
terminowemi, przyczém przemyśliwa nad coraz bardziej
wzrastającymi potrzebami domu, między którymi niepo-
ślednie zajmują miejsce arystokratyczne zachcianki sy-
na, drogie toalety i podróże do wód jego żony i córek.

Tak, zaiste, nie jest dotychczas szczęśliwem ani
spokojném życie wielu ludzi. Na świetny obraz kultury,
jaki możnaby było narysować w wyobraźni i oczeki-
wać w rzeczywistości, pada ponury cień. Bładym, zmar-
twionym, rozdrażnionym, niestałym przedstawia się czło-
wiek współczesnej cywilizacji, szczególnie mieszkający

W S T Ę P.

w jej centrach, t. j. wielkich miastach, a że się nie czuje szczęśliwym, dowodem może być fakt, iż tak sympatycznie przyjętym został beznadziejny pogląd na świat Schoppenhauera i E. v. Hartmana.

Robakiem, który toczy owoc życia cywilizowanego, zatruwa naszą energię życiową i pozbawia nas szczęścia na ziemi, jest t. zw. nerwowość, powszednie i ogólne wyrażenie, przyjęte dla rozmaitych stanów nerwowych, poczynawszy od słabości i rozdrażnienia, a kończąc na zdecydowanych chorobach nerwowych. Z tego chorobliwego stanu naszych nerwów pochodzi w znacznej części owa skłonność do weltszmercu i pesymizmu, skłonność, która przenika szerokie warstwy dzisiejszego społeczeństwa i daje się mierzyć, nie mówiąc już o innych niepokojących objawach, coraz to bardziej wzrastającą ilością samobójstw i chorób umysłowych. Te fakty jednak są jedynie najjaskrawszymi z pośród wszystkich innych objawów, przekonywających o osłabieniu systematu nerwowego.

Wspomnijmy, dla przykładu, choćby o owój bojaźni i niepokoju, które opanowują ogół, gdy jakiegokolwiek, nawet dość dalekie, niebezpieczeństwo zagrozi zdenerwowanej ludności.

Obawa przed epidemią, politycznym przewrotem, giełdowym krachem, wojną, socjalizmem i innymi katastrofami, utrzymuje niezliczoną ilość ludzi w ciągłym niepokoju i rozdrażnieniu i groźną chmurą rozciąga się na pogodnym widnokręgu ich istnienia. Podobne fakty napotykałyśmy w czasach średniowiecznych: straszliwe wojny, zarazy, klęski głodowe nawiedzały ludność, budziły ponure zwątpienie i wywoływały usposobienie pa-

tologiczne, które się objawiało w rozmaitych epidemiach psychicznych.

Nasz wiek jednak jest daleko więcej nerwowy, niż czasy średniowieczne; bojaźń i nerwowe rozdrażnienie naszych przodków były koniecznym następstwem świadomości swojej fizycznej i umysłowej niemocy wobec klęsk narodowych.

Epidemie, jakie nas obecnie nawiedzają, nie są już bynajmniej tak straszne, jak „czarna śmierć,” owa groza przeszłych wieków; obecnie potrafimy już stawiać im opór; przesąd i obawa przed nadprzyrodzonym rozwiały się, dzięki dobroczynnemu wpływowi nauk przyrodniczych i medycyny; państwa są dość silne, by bronić mienia i dobytku swych obywateli przed wewnętrznymi i zewnętrznymi nieprzyjaciółmi, a jednak drży znaczna część ludności, gdy się gdziekolwiek ukaże jaka epidemia. Dość przypomnieć ów paniczny strach, jaki opanovał Europę, kiedy przed paru laty pojawiła się dżuma w Astrachaniu, lub obawę cholery w r. 1884. Nie mówimy już o tym bezustannym niepokoju, który przyniata całe warstwy ludności, o tej niepewności, z jaką ludzie oczekują socyalnych rewolucyj, nowych wojen i innych jeszcze okropności.

Niepokój ten zakrada się obecnie nawet do umysłów dzielnych i odważnych, i kto znosi lekkie dreszcze, ten niechaj przeczyta Johannes'a Schera, przepowiadającego na koniec naszego stulecia olbrzymi powszechny pożar, wobec którego pierwsza rewolucya francuzka wydaje się jedynie wesołym fajerwerkiem.

Nie można jednak powiedzieć, aby takie majaczenia ducha naszego czasu były pozbawione wszelkiej podstawy, jak często nie brak jój i majaczeniom chorego.

Stosunki nasze społeczne bynajmniej nie są sielankowe. Wielka rewolucya francuzka zburzyła prawne i społeczne stosunki, jakie się urobiły w ciągu całych wieków; nowe zaś, jakie ze sobą przyniosła, nie zdążyły jeszcze przyjąć się, ani ustalić. Wskutek tego rewolucya zachwiała równowagę i dotychczas jeszcze odczuwamy na sobie następstwa owego gwałtownego wstrząśnienia w życiu narodów europejskich. Zaledwie nadała nowe prawa i pozycję trzeciemu stanowi w życiu społeczném, aliści czwarty stan już rości także pretensye do swych mniemanych praw i często wyraża je bynajmniej nie w sposób parlamentarny, lecz zapomocą dynamitu, pożaru i mordu. Utworzyły się wolne instytucye w państwach, których obywatele wcale jeszcze do tego nie dojrżeli; zawrzała walka między rozmaitemi narodami; spór między państwem i kościołem jest jeszcze dalekim rozwiązania; nowe państwa, powstałe na gruzach dawnych, nie zdążyły się jeszcze utrwalić, ani zamknąć w określonych granicach; wielkie kwestye narodowo-ekonomiczne—co wybrać: wolny handel czy téż system protekcyjny—pozostają dotychczas bez odpowiedzi; we wszystkich państwach widzimy tenże sam brak finansowy, słyszymy téż same skargi na ciężar podatków, co w znacznej części pochodzi ze wzajemnej obawy państw i kolosalnego gromadzenia zasobów militarynych. Wskutek zwiększania się potrzeb zbyt szybko rozwijającego się życia cywilizowanego, zmniejsza się wartość pieniędzy, wszędzie powstaje konkurencya, tak w dziedzinie sztuk i nauk, jak handlu i przemysłu. Obawy jednak, jakie drogą naturalną wypływają z tego rodzaju stosunków społecznych i politycznych, są stanowczo przesadzone i chorobliwe, i świadczą o nadmierném pobudze-

niu i rozdrażnieniu systematu nerwowego, o ile są przyczyną bezustannych trosk, osłabienia energii i zmniejszenia się wiary we własne siły.

Ta ogólna bojaźń przed klęskami narodowymi najwidoczniej wypływa z tego samego źródła, co i bojaźń, jaką widzimy u jednostek chorych nerwowo, które lękają się najróżnorodniejszych nieszczęść, grzmotów i piorunów, zamkniętych miejsc, wściekłych psów, ognia, a najbardziej pożaru teatru, apopleksyi i chorób zaraźliwych.

Bojaźń jest słabością. Nerwowe osłabienie współczesnego pokolenia jest przyczyną jego tchórzliwości. Gdzie taka bojaźń opanowuje wszystkie warstwy ludności w jednej epoce, tam mamy prawo mówić o *wieku nerwowym*.

I rzeczywiście, słyszymy dziś skargi na coraz częstsze i coraz groźniejsze ukazywanie się cierpień nerwowych we wszystkich warstwach ludności. Niesposób wszakże wyrazić tego wzrostu nerwowości w cyfrach statystycznych. Te ostatnie mają jedynie na względzie jawnie zdeklarowane choroby nerwowe. O ogólnej nerwowości, o pogorszeniu się budowy fizycznej w masach, które niewątpliwie stały się nerwowymi i noszą na sobie piętno łatwo pobudliwej słabości, wnosić można jedynie na zasadzie skutków. Do takich należy wzrost prostytucyi, przestępstw moralnych, samobójstw, chorób umysłowych, pijaństwa i nareszcie używania pewnych rozdrażniających środków, które jeszcze bardziej niszczą nasz, już i tak stargany, systemat nerwowy.

Kto tylko bada socyalne i biologiczne warunki współczesnego życia, ten musi dojść do rozpaczliwego wniosku, że społeczeństwa nasze czeka fizyczna i moral-

na ruina, jeżeli nie użyjemy środków zapobiegawczych, sprężyn, które pozwolą kulturze normalniej się rozwijać, starganemu ciału uspokoić się, wzburzonej duszy ześrodkować, dążeniom zaś ludzkim obrać szlachetniejsze i moralniejsze cele. Błogi wpływ takiej zmiany warunków sprawi, że nastanie epoka wyższego stopnia kultury, podczas której prawdziwa etyka ducha umożliwi pokojowe sąsiedowanie narodów, zniszczy na zawsze narodową, socyjalną i religijną nienawiść, a prawdziwa etyka ciała w badaniu i poznawaniu praw, jakie rządzą naturą, znajdzie rozumną wskazówkę dla higienicznego sposobu życia.

Nim nastąpi ten wiek szczęśliwy, historia ludzkości skreśli jeszcze niejedną czarną kartę. Nienawiść rasowa i walka klas, nędza i choroby, czeże ubieganie się o materyalne korzyści, przy wyczerpywaniu najszlachetniejszych sił duszy i ciała, przy utracie moralnych dóbr życia (zdrowia, szczęścia rodzinnego, szacunku), będą długo jeszcze dziesiątkowały i unieszczęśliwiały ludzkość. *Walka o byt*—oto hasło współczesnej cywilizacji.

Przyczyny téj walki należy szukać w nienormalnym życiu, sprzeczném z prawami natury.

Aby zrozumieć warunki bytu człowieka współczesnej cywilizacji, aby poznać wszystkie czynniki, szkodzące jego ciału i duszy, dość zbadać jeden dzień życia ludzi w jakimś siedlisku kultury, w jakimś dużém mieście.

Kto nigdy życia podobnego nie widział, sądzić będzie, że na tych ludzi, którzy z nerwowym pośpiechem biegną tu i owdzie, spadła jakaś nadzwyczajna katastrofa. Nienawykły do wrzawy dozna zawrotu głowy i du-

szności w piersiach i postara się uciec czémprędzj z tój ciżby.

Tylko stały mieszkaniec wielkiego miasta znaleźć może zadowolenie w podobném życiu; zadowolenie to jednak bynajmniej nie jest oznaką zdrowia i siły, ale, przeciwnie, świadczy o nerwowém pobudzeniu i słabości.

Systemat nerwowy takiego człowieka nie znosi prostego i skromnego życia, również jak chory i osłabiony żołądek sybaryty nie zadawalnia się zwyczajną strawą domową.

Jak ten ostatni zwraca się z błagalną prośbą o pomoc do sztuki kulinarnój, która mu wynajduje rozmaite oryginalne zaprawy, tak samo mieszczanin, obywatel dużego miasta, doznaje potrzeby społecznych przyjemności i środków podrażniających, któreby zadowolniły jego nadmiernie pobudzone nerwy.

Im drażliwszy i słabszy jest systemat nerwowy, tём różnorodniejszych i oryginalniejszych potrzebuje pobudzeń dla swojego zadowolenia.

Lecz wszystko to kosztuje, i to dużo kosztuje; więc dla zdobycia środków na przyjemności, coraz bardziej stające się fizyczną potrzebą organizmu, niezbędną jest ciągła praca umysłowa.

Tym sposobem tworzy się błędne koło: nadmierne rozdrażnienie nerwów w walce o byt wyradza potrzebę oryginalniejszych i kosztowniejszych przyjemności, urzeczywistnienie zaś tych przyjemności wymaga spotęgowanej pracy systematu nerwowego. Czyż więc można się dziwić, że dla wielu ludzi każdy dzień jest pasmem szkodliwie działających na nerwy wpływów?

Po dniu spędzonym w nadmierném napięciu, w czynnościach niedozwalających nawet zjeść porzą-

dnie — wszak czas to pieniądz — po całodziennój walce z konkurencją, po pracy, połączonej z odpowiedzialnością i zobowiązaniami—wieczorem zjawia się gwałtowna potrzeba odpoczynku, potrzeba przyjemności, mniejsza za jaką cenę! Lecz nadmiernie pobudzone nerwy potrzebują nadzwyczajnych przyjemności.

Wielkie miasta dostarczają ich w postaci strasznych dramatów, komedij wystawiających cudzołóstwo, akrobatów, wstrząsającej i pobudzającej muzyki, obrazów działających na wzrok i zmysłowość, rozpustnych śpiewek, mocnych win, cygar, likierów, klubów, domów gry, awantur miłosnych, dziennikarskich doniesień o zbrodniach, wypadkach i t. d. I oto nasz stępiący mieszczanin, używszy tych najrozmaitszych przyjemności naszego kulturnego życia, przesiedziawszy większą część nocy w źle przewietrzanych pokojach, udaje się nareszcie na spoczynek, by nazajutrz, znużony i rozstrojony, na nowo przystąpił do swój codziennój pracy. Wobec tego gorączkowego niepokoju naszych czasów, niezdolne są prawie nas zadowolnić ani najszybsze pociągi, ani telegraficzne depesze, ani podwójne każdego dnia wydania gazet. Poniedziałek jest *dies nefastus*, gdyż dostarcza tylko jedno wydanie gazet; tydzień zaś, który nie darzy nas żadnym skandalem, żadnym strasznym wypadkiem, żadną polityczną zmianą, wydaje się nam niemożliwym do zniesienia. Jeśli sobie wyobraźmy okropne skutki, jakie pociąga za sobą owo ubieganie się o pieniądze i o przyjemności zmysłowe, jeśli uprzytomnimy sobie uwydatniające się w tym razie rozkiełznanie namiętności, usiłowanie, z jakim każdy stara się pozyskać w najkrótszym czasie największe uciechy i najlepszą pozycję, wyczerpanie wskutek trudów,

wyczerpanie wskutek używania — jeśli zważymy, że używanie to może mieć miejsce jedynie nocą, kosztem tyle potrzebnego snu, gdyż dzień należy zachować na walkę o byt i usilną pracę—jeśli dołączymy do tego wszystkiego wzruszenia, jakie wywołują rozmaite sprawy polityczne i handlowe, wśród których niepoślednie miejsce zajmują wybory i gra giełdowa,—wówczas zrozumimy rozstrój nerwowy dzisiejszego pokolenia, szczególnie zaś mieszkańców wielkich miast, których nerwy znajdują się ciągle, że tak powiem, w gorączkowym naprężeniu.

Taki sposób życia zużywa z konieczności siły żywotne organizmu, szczególnie zaś nerwowe, i wywołuje przedwczesną starość, w połączeniu z najrozmaitszymi duchowymi i fizycznymi chorobami.

Szybko postępujące naprzód psucie się konstytucji fizycznej teraźniejszego społeczeństwa objawia się w słabości nerwów i małokrwistości. Niezliczona ilość słabych, słabowitych, znużonych, wyczerpanych ludzi, którym brak w krwi dostatecznej ilości żelaza i którzy posiadają „zbyt wiele nerwów, lecz zamało nerwu,” zaludnia nasze przemysłowe, handlowe i wielkomiejskie siedliska kultury.

Dość spojrzeć na ogłoszenia naszych dzienników, by wnioskować o małokrwistości i nerwowym osłabieniu dzisiejszego pokolenia. Całe szpalty są zapisane nazwami rozmaitych przetworów leczniczych żelaza i innych leków. Ogromna ilość ludzi ratuje corocznie swe zdrowie w kąpielach, na brzegu morskim i w górzystych miejscowościach, pomimo to jednak społeczeństwo coraz bardziej się rozchorowuje, gdyż jego sposób życia jest jaknajszkodliwszy.

Wśród kobiet dzisiejszego społeczeństwa owo wyradzanie się konstytucji fizycznej objawia się w coraz bardziej wzrastającej niezdolności zadośćczynienia najpierwszym obowiązkom matki. Wioski nie mogą już zastarczyć potrzebnej ilości mamek i wskutek tego olbrzymią masę sztucznych środków odżywiania reklamują bezustannie doniesienia gazet rozmaitych krajów. Musimy tu wspomnieć również o przestraszającym rozwieleniu się chorób zębów wśród dzisiejszego pokolenia, co uwydatnia się w coraz bardziej wzrastającym popycie na dentystów.

Fatalna cecha charakteryzuje nasz wiek: jest nią niepohamowana dążność wybicia się naprzód i wyniesienia, chociażby to należało jaknajwiększą ceną okupić, chociażby demonowi pychy i bogactwa należało przynieść w ofierze zdrowie, rodzinę i honor, byleby tylko upragniony cel jaknajprędzej został osiągnięty.

Francuz dla wyrażenia tej zgubnej i demoralizującej pogoni za bogactwem, zaszczytami i przyjemnością, używa krótkiego zdania: *robić karyerę*.

Język niemiecki dla podobnego robienia karyery, aczkolwiek się ono praktykuje u nas, nie wynalazł odpowiedniego wyrażenia. Przywykliśmy mówić: ktoś zrobił szczęście, wybił się—wszystko to jednak są wyrażenia daleko powolniejsze od żywego francuzkiego „en carrière.”

Dążenie to do zrobienia karyery nietylko szkodliwie wpływa na nerwy, wymagając od nich nadzwyczajnej pracy, ale jest także częstokroć, jako „steeple chase z przeszkodami,” źródłem wielu wstrząśnięć moralnych.

Te zaś ostatnie należą do przyczyn, najłatwiej wywołujących najrozmaitsze choroby nerwowe i działa-

jących tém fatalniej, czém większa im towarzyszy praca umysłowa. A ta natężona praca umysłowa w gorączkowej walce o jaknajwygodniejszy byt jest niebezpieczną nietylko dla dzisiejszego, ale również i dla przyszłych pokoleń.

Maudsley, jeden z najznakomitszych uczonych i lekarzy angielskich, zwraca uwagę na fakt, że potomkowie ludzi, z wyczerpaną energią dążących do uzyskania dóbr ziemskich, bywają zwykle fizycznie i duchowo ułomnymi, i nie potrzeba wcale wielkiej znajomości życia, aby zrozumieć, że potomkowie dorobkiewiczów, nawet znacznie umysłowo rozwiniętych, rzadko wyjść mogą na coś dobrego. Zjawisko to da się poczęści wytłumaczyć tém, że pod wpływem jednostronnego działania systemu nerwowego, siły produkcyjne organizmów ilościowo i jakościowo słabną i że akt płodzenia odbywa się w czasie, kiedy umysły rodziców są znużone, a sercami wstrząsają burze moralne. Jeżeli zreasumujemy wszystkie wyżej opisane ciemne strony naszego życia cywilizacyjnego, to przyjdziemy do wniosku, że nie przypadkowi zawdzięczamy chorowitość naszego wieku, lecz że jest ona koniecznym następstwem gwałcenia praw naturalnych, niezmiennych, które, mszcząc się za nasze nieposłuszeństwo, karzą nas nerwowym osłabieniem, nerwowym charakterem, słowem nerwowością; również nieprzypadkowym jest fakt, że obok sławy i blasku szczęśliwych zwycięzców, tryumfujących w walce o byt, dzięki większym siłom, widzimy wielu zwyciężonych, zabitych, rannych, którzy, pragnąc wznieść fundament dla gmachu swego szczęścia, zamiast tego własnymi rękoma grób sobie wykopali. Nic dziwnego, że te katastrofy spadają przedewszystkiém, i po największej części, na

mężczyznę, gdyż on to głównie pracuje umysłowo, urzęda złożone i doskonałe życie, pełne rozkoszy i przyjemności, a nadmiernie pobudzone nerwy łatwo prowadzą go do rozpusty.

Tak przerażająco często zdarzające się wśród mężczyzn dziewiętnastego stulecia t. zw. rozmiękczenie mózgu jest jedynie wyrazem patologicznym i następstwem wadliwych stosunków społecznych, od których w znacznej części cierpi również i kobieta.



ROZDZIAŁ I.

KAPITAŁ NERWOWY I PRACA NERWOWA.

Całe nasze szczęście zależy od prawidłowego działania systematu nerwowego. Cały postęp duchowy wspiera się na materyalnym podkładzie, który w postaci stosunkowo cienkiej warstwy najdoskonalszej materii organicznej otacza białą substancję mózgu i nosi nazwę istoty szarzej lub korowej. Opis mechanizmu życia duchowego jest całkiem niemożliwy. Wiemy tylko tyle, że mikroskopijne komórki nerwowe, których ilość w korze mózgowej indywiduum dochodzi do 500 milionów, stanowią dźwignię pracy umysłowej. Lecz w jaki sposób z ich działalności powstają czucia, myśli i czyny, dotychczas nauka żadną miarą objaśnić nie umie, i kto wie, czy umysłowi ludzkiemu uda się kiedykolwiek zgłębić tę największą tajemnicę stworzenia.

Uzbrojone najsilniejszym mikroskopem oko badacza nie jest w stanie odnaléć różnicy nawet w kształcie komórek myślowych w mózgu geniusza i idyoty.

Niektóre jednak ogólne zasadnicze warunki procesu myślowego są nam wiadome.

Odpowiednio do olbrzymiej pracy, jaką wykonywa istota korowa mózgu, jest on bogato zaopatrzony w krew — tę ogólną karmicielkę ciała — którą każdy skurcz serca, każde uderzenie pulsu tłoczy z wielką siłą do kory. Ta ostatnia przypomina laboratorium chemiczne, w którym ze składowych części krwi formują się w komórkach złożone substancje chemiczne, tworzące kapitał ukrytej energii. Zewnętrzne i wewnętrzne pobudki sprawiają, że ów martwy kapitał energii przekształca się w żywą siłę, która się objawia w postaci ruchu, wrażeń, myśli i t. d.

Produkty tej wymiany materii w chemicznej pracowni myślenia, jako nieużyteczne substancje, bywają odprowadzane siecią rozgałęzionych kanałów, otaczających naczynia krwionośne i komórki umysłowe mózgu.

Ów kapitał duchowy, podstawa ludzkiej pracy i wrażeń, rozmaitym ludziom w rozmaitej ilości został odmierzony. Jest on atoli dla każdego jednakowo drogi, wskutek czego zachowanie i prawidłowe użytkowanie udzielonej nam energii nerwowej jest kwestją niezmiernie wielkiej wagi.

Oto są zasadnicze warunki zachowania siły nerwowej:

1) Konieczność dostatecznego odżywiania systematu nerwowego.

2) Prawidłowy stosunek między zapasem i wydatkowaniem siły nerwowej.

Odżywianie systematu nerwowego.

Dla odżywiania systematu nerwowego niezbędną jest zdrowa krew, ta zaś potrzebuje dobrego pokarmu

i czystego powietrza. Że dobry pokarm jest warunkiem zdrowia, o tém wie każdy, chociażby z bezpośrednich wrażeń języka i podniebienia. Co się zaś tycze powietrza, to jedynie ograniczona ilość ludzi pojmuje jego doniosłość w sprawie prawidłowego funkcyonowania organizmu. Atoli tlen, zawarty w powietrzu, posiada największe znaczenie we wszystkich procesach wymiany materyi, czyste zaś powietrze jest o wiele ważniejszém dla zachowania zdrowia, niż jakość pożywienia. Doświadczenie przekonywa nas, że życie możemy podtrzymywać rozmaitemi środkami odżywczemi, podczas gdy bez powietrza możemy się obejść w ciągu kilku zaledwie sekund, i że oddychając przez długi czas nienależycie czystém powietrzem, wpadamy w chorobę i tracimy siły żywotne, co daje się łatwo zauważyć na proletaryacie wielkich miast, robotnikach fabrycznych i urzędnikach biurowych.

Zanieczyszczenie powietrza może być tak nieznaczne, że się wcale przy chemicznej analizie uwydatnić nie da, dość jednak tego zakażenia, aby osoby wrażliwe doznały zaburzeń w prawidłowych funkcyach mózgu.

Dowodem tego ból i zawrót głowy, jakie występują u osób, które przebywają w źle przewietrzanych pokojach.

Współczesna cywilizacya, zmuszająca człowieka do spędzania największej części życia w pokoju, biurze, kantorze i salach fabrycznych, uniemożliwia tym sposobem jeden z najpierwszych warunków zachowania zdrowia ustroju nerwowego.

Podatki, jakie nadmiernie obciążają mieszkania, stają się podatkami od powietrza, co zmusza ludzi tłoczyć się w ciasnych izbach i nocnych przytułkach, gdzie

się lęgną i zkażd wychodzą charłactwo i choroby (małokrwistość, skrofuły, gruźlica, rachitis i t. d.).

Bardzo ważną jest także kwestya pokarmu.

Są ludzie, którzy gorąco popierają sprawę pokarmów roślinnych, błahe są jednak ich dowody przeciwko mięsnym pokarmom. Być może, że niektóre narody w pierwszych okresach istnienia, przy danych warunkach klimatycznych, odżywiają się i odżywiały z korzyścią dla zdrowia wyjątkowo pokarmem roślinnym — lecz człowiek nowożytnej kultury żadną miarą nie może się obejść bez mięsa.

Przy używaniu wyłącznie roślinnych pokarmów przyswajanie białka i tłuszczu, od których zależy zachowanie czynności mózgu, odbywa się daleko powolniej, niż przy pokarmach mięsnych. Zresztą, mówiąc o tej kwestyi, winniśmy mieć na uwadze rodzaj wykonywaney pracy.

Praca umysłowa wymaga daleko większego natężenia mózgu, niż zwyczajna mechaniczna praca rąk.

Pod względem racjonalnego odżywiania dzisiejsze stosunki społeczne pozostawiają również wiele do życzenia, i faktem jest niezaprzeczonym, że wskutek wzrastającej drożyzny mięsa, wielu ludzi, szczególnie mieszkańcy dużych miast, zamało korzystają z tego ważnego odżywczego środka.

Mogą nam zarzut uczynić, że wieśniak jeszcze mniej mięsa używa. Lecz zarzut ten upada wobec faktu, że praca umysłowa wieśniaka jest daleko mniejsza niż praca przeciętnego mieszczanina, że wieśniak żyje w daleko dogodniejszych od nas warunkach higienicznych, że oddycha on daleko lepszym powietrzem

i że brak mięsa wynagradza sobie doskonałym pożywieniem, jakie stanowi dobry pokarm mleczny.

Trzeba koniecznie przyznać, że człowiek naszego wieku, poświęcający się pracy umysłowej, w żaden sposób obejść się nie może bez tłuszczu i mięsa, i że twierdzenie Beard'a, jak również innych uczonych, jakoby wzrastająca nerwowość obecnego pokolenia ludzi była skutkiem zawierania się małej ilości tłuszczu w naszym pożywieniu, jest przypuszczeniem zupełnie prawdopodobnym.

W istocie pokarm, jakiego używali nasi przodkowie, posiadał w swym składzie daleko więcej substancyj tłuszczowych, niż ten, jakim my dzisiaj odżywiamy, i bezwątpienia tłuszcze, zupełnie tak jak materye białkowe, są bardzo ważnymi czynnikami w laboratorium chemicznym kory mózgowej. Wiedzą bardzo dobrze lekarze, poświęcający się chorobom nerwowym, jak znakomicie wpływają na pacjentów pokarmy tłuszczowe, i można nawet przypuścić, że tran jest daleko radykalniejszym środkiem leczniczym dla chorych nerwowych, niż dla piersiowych.

Współczesna cywilizacja, wskutek niezadawalniającego odżywiania, ucieka się do środków, które, jak to wykazało doświadczenie, mają znaczenie czynników ekonomicznych dla organizmu, gdyż powstrzymują szybką wymianę materyi. Środkami takimi są: alkohol, kawa i herbata. Napoje te, użyte w umiarkowanej ilości jednocześnie z bardziej substancjonalnym pokarmem, są dobroczyńcami dla białych niewolników cywilizacji, jednakże, jako środki pobudzające i przyjemne dla nerwów, używane nie w miarę i w niewłaściwym czasie, szkodliwie działają na systemat nerwowy.

Niewinną jest stosunkowo kawa i herbata w porównaniu z alkoholem, o którego szkodliwem działaniu na nerwy specjalnie pomówimy niżej.

Spokój i działanie.

Zadziwiającym jest pomysł natury, która dla zachowania energii systematu nerwowego stworzyła tyle zbawienną potrzebę peryodycznie powtarzającego się snu.

Kto choć raz w swoim życiu poznał, czém jest bezsenność i doświadczył na sobie szkodliwego jój wpływu na ciało i umysł, ten zrozumie olbrzymią doniosłość snu dla zdrowia naszego organizmu.

Żaden mózg nie byłby w stanie podolać właściwój mu pracy umysłowój, nawet gdyby praca ta polegała jedynie na przyjmowaniu wrażeń od świata zewnętrznego, jeżeliby sen od czasu do czasu nie przerywał wszelkiej łączności z życiem. Podczas snu wydatkowanie siły nerwowój redukuje się do minimum, chemiczne zaś procesy, zachodzące w komórkach mózgowych bez przerwy, tworzą i gromadzą nowy zapas ukrytėj energii nerwowėj w pracowni umysłowego życia.

Zadanie więc snu polega na zmniejszaniu rozchodów i gromadzeniu kapitału siły nerwowėj organizmu.

Biada temu, kto wzgardził lub zapomniał o tym zbawcy naszego zdrowia!

Człowiek taki podaża do fizycznego i umysłowego bankructwa, jako marnotrawca, który ma daleko większe rozchody, aniżeli dochody.

Jednym z najpierwszych symptomatów szkodliwego wpływu, jaki wywierają nienormalne warunki odżywiania na stan systematu nerwowego, są zaburzenia

w sferze snu — trudne zasypianie, częste budzenie się, niespokojny sen z przykreimi marzeniami. Podczas gdy człowiek zdrowy po orzeźwiającym śnie zabiera się z rana z jaknajwiększą energią do swój codziennój pracy, czując się właśnie w téj chwili najbardziej ożywionym (Morgenstunde hat Gold im Munde), człowiek chory na nerwy budzi się ociężałym, leniwym, niezdolnym i nieusposobionym do pracy.

ROZDZIAŁ II.

PRZYCZYNY CHORÓB NERWOWYCH.

Od trzech głównie warunków zależy ludzka dola i niedola — od *organizacyi ciała*, *wychowania* i od *stosunków społecznych*.

Trzy zaznaczone tu punkta są to źródła, w których winniśmy szukać przyczyn najrozmaitszych cierpień nerwowych.

Budowa ciała.

Nieliczona ilość ludzi dzisiejszego społeczeństwa przynosi ze sobą na świat bardzo słabą konstytucję fizyczną, mało zdolną do opierania się najrozmaitszym szkodliwym wpływom otoczenia. Konstytucya nerwowa głównie jest dziedziczną. Niezmienne prawo biologiczne *odziedziczania*, które z taką siłą objawia się w dziejach wszystkich ustrojów organicznych, posiada olbrzymie znaczenie w dziedzinie nerwów. Nietylko zalety i uzdolnienie, lecz również braki i przywary odzie-

dziczają się na mocy tego niezłomnego prawa — jest to prerażająca maksyma nauk przyrodniczych i potwierdzenie zdania, jakie znajdujemy w Piśmie Świętém: „za błędy ojców waszych będę się mścił na was do trzeciego i czwartego pokolenia.”

Co się tycze *nerwowej konstytucyi*, straszne te słowa sprawdzają się: wszak widzimy dzisiaj osłabienie w ośrodkach nerwowych zdolności przeciwdziałania szkodliwym wpływom zewnętrznym; osłabienie to jest dziedzicznym i ono to staje się przyczyną chorób nerwowych.

Biada naszym wnukom, jeśli się nie zatrzyma postępowy rozwój nerwowości wśród rodzaju ludzkiego!

Owo dziedziczne osłabienie nerwowe, smutne piętno naszego wieku, często powstaje wskutek nierozsądnego marnowania przez rodziców siły nerwowej, którą wydatkowali na nieumiarkowane przyjemności i nieumiarkowaną pracę. Istnieje prawo biologiczne i patologiczne, na mocy którego wszelki organ od nadmiernej pracy i nateżenia słabnie. Jako dowód służyć mogą rozmaite choroby urzędników i rzemieślników. Wiadomo wprawdzie, że zdolność funkcyjnalna organów (mięśni, oczu, nerwów i t. p.) potęguje się przez działanie i że spotęgowana przechodzi drogą dziedziczności na organizmy przyszłych pokoleń,—prawo to jednak stosuje się jedynie do działania, zawartego w granicach fizjologicznych. Nadmierne używanie fizycznych i umysłowych sił czyni narządy słabemi, choremi, a słabość ta i chorobliwość niezmiernie łatwo się odziedzicza. Jeśli sprawiedliwem jest przypuszczenie nasze, że działalność mózgowa człowieka dzisiejszej kultury, zwrócona na pracę i przyjemności jest zbyt wielką, to prawdą jest

téż, że na mocy niezłomnych praw biologicznych otwiera się przed nami źródło chorób dzisiejszego pokolenia, chorób, które przejdą i na późnych potomków. Nasz sposób życia wyrokuje o szczęściu przyszłych pokoleń.

Jakże wielką odpowiedzialność bierze na siebie dzisiejsze społeczeństwo, wskutek nadmiernego używania sił fizycznych i umysłowych, za stan zdrowia przyszłego pokolenia!

Szczególnie niebezpieczeństwo zagraża potomkom tych osób, które oddają się pijaństwu i popełniają inne zdrożności, lub posiadają jaką chorobę nerwową albo umysłową.

Ale i osoby zupełnie zdrowe, których funkcje nerwowe odbywają się całkiem prawidłowo, mogą wydać na świat potomstwo nerwowo chore; bywa to wówczas, jeśli akt płodzenia miał miejsce w okresie, w którym na rodziców działały szkodliwe wpływy fizyczne i duchowe.

Tycze się to głównie dzieci, których rodzice, wkrótce przed urodzeniem dziecka, chorowali na tyfus lub jaką inną ciężką chorobę, albo téż znajdowali się pod wpływem trosk, udręczeń, bolesnych wzruszeń i t. p. Toż samo stosuje się do dzieci tych rodziców, którzy byli dotknięci gruźlicą, syfilisem lub jaką inną chorobą organiczną.

Daléj należy wspomnieć o słabowitości potomstwa, powstałego z małżeństwa zawartego pomiędzy blizkimi krewnymi, lub téż w zbyt wczesnym lub późnym wieku. Niezaprzeczone fakty zdają się przemawiać na korzyść przypuszczenia, że dzieci poczęte przez rodziców w chwili, gdy ci ostatni znajdowali się w stanie nietrzeźwym, przychodzą na świat ze słabą konstytucją nerwową, a nawet idyotyzmem.

Owa wrodzona słabość elementów nerwowych, zależna od wpływów urodzenia, może polegać poprostu na zmniejszeniu się zdolności przeciwdziałania szkodliwym impulsom zewnętrznym (*ukryta predyspozycja*) lub też objawia się od dzieciennych lat w najrozmaitszych zaburzeniach funkcji systematu nerwowego (t. z. *skłonność do chorowania*), lub nareszcie, silnie oddziaławszy na życie dziecka w pierwszych stadiach jego rozwoju, uniemożliwia wszelki normalny rozwój (*wrodzona choroba* — wstrzymany rozwój umysłowy, idyotyzm).

Nadzwyczaj ważną rzeczą jest znajomość symptomatów owej „organicznej predyspozycji,” gdyż starannie pielęgnując zdrowie dziecka, możemy zapobiedz prawdziwej jego chorobie.

Objawy *neuropatycznej konstytucji* u rozmaitych indywidualów są odmienne. Wogóle powiedzieć tylko można, że przy takiej predyspozycji systemat nerwowy wykazuje słabą zdolność opierania się, jest nienormalnie wrażliwy i łatwo się nuży; dalej czynności mózgu lub odbywają się z chorobliwą szybkością, lub są niedostateczne i jednostronne, czasami zaś nawet zupełnie nienormalne.

Indywiduala neuropatyczne wogóle odznaczają się nienormalnie wczesnym fizyczno duchowym rozwojem, są słabo zbudowane, mają zgrabną postawę, delikatne rysy twarzy i posiadają limfatyczną, skłoną do małokrwistości konstytucję. Wyraz ich oczu bywa często błyszczący, omdlewający, tęskny; można go nazwać nerwowym. Osoby te bledną i rumienia się niezmiernie łatwo przy najlżejszych wzruszeniach moralnych; a wzruszenia te, o ile szybko i łatwo powstają, o tyle wolno i trudno ustępują i rozwiewają się w umyśle.

Dzięki takiej wrażliwości, osoby nerwowe pod wpływem najłżejszych pobudek zapominają się, z przestraszenia wpadają w omdlenie, przy nieurzeczywistnieniu się ich pragnień ulegają szalonemu gniewowi, tarzają się po podłodze, rzucają na obecnych, łamią wszystko co im wpadnie pod rękę, aż nareszcie zupełnie zmęczone wracają do przytomności.

Wskutek téj skłonności do rozdrażnień, wychowanie tych indywidualów staje się niezmiernie trudném; chcąc wykorzenić tę wadę, musimy zarówno strzedz się pobłażania jak i surowości, gdyż jedno i drugie jednakowo jest niebezpieczném.

Lękliwość tych wrażliwych istot bywa nieraz przyczyną tańca Ś-go Wita lub epilepsy; łatwa ich drażliwość bywa źródłem ponurego usposobienia, a u młodych indywidualów prowadzi nieraz do samobójstwa.

Fantazyja ich, jak i uczucia, jest równie nienormalnie rozwiniętą. Oto przyczyna, dlaczego są one uzdolnione szczególnie do zawodu artystycznego i dlaczego w kołach artystycznych przeważnie spotykamy tego rodzaju delikatne i wrażliwe osobniki. Bowiem łatwa pobudliwość centralnego systematu nerwowego wywołuje przy najmniejszych cierpieniach fizycznych obrazy fantastyczne i ułudne wizye.

Nienormalna pobudliwość nerwów czuciowych sprawia, że wszelki ból u osób tych łatwo promieniuje na cały układ nerwowy; osłabienie zaś centrów nerwowych jest tak wielkie, że ból ten z nadzwyczajną łatwością wpływa na usposobienie ich, myślenie i zdolność działania organizmu. Bardzo często osoby te cierpią na migrenę, która czasem ukazuje się już w dzieciństwie, zwykle zaś pojawia się dopiero w latach rozwoju

i trwa już w ciągu całych lat życia. Najłżejsze nawet wpływy, takie jak np. niezwyčajny pokarm, odstąpienie od diety, zmiana klimatu i pogody, zdolne są wywołać wspomnianą dolegliwość nerwową. Gorąca, szczególnie zaś suchéj pogody, nerwowe konstytucye nie znoszą. Ciekawém jest również, że temperatura i powietrze pokojowe, napoje alkoholiczne i lekarstwa budzą w nich wstręt albo idyosynkrazyę.

Uspodobienie ich rzadko bywa w równowadze,—łatwo i prędko się zmienia, ulegając wpływowi najdrobniejszych pobudek. Brak odwagi, graniczący z bojaźnią i z zupełną niewiarą we własne siły, łatwo ustępuje miejsca swawoli, rozpuście i pewności siebie — „him-melhoch jauchzend, zum Tode betrübt.”

Organ myślowy tych ludzi wogóle funkcjonuje łatwo, procesy myślowe zachodzą szybko; myślenie bardzo często uskutecznia się drogą indukcyjną i nieraz na téj drodze dochodzi do genialnéj doskonałości; lecz obok wielkich zdolności brak tam zwykle niezbédnej przy dociekaniach naukowych głębokości, energii i wytrwałości, a również i daru estetycznego, bez którego staje się niemożliwém urzeczywistnienie wielkich i szczęśliwych pomysłów w jakiejkolwiek dziedzinie artystycznej.

W tym razie, obok genialności widzimy szaleństwo, obok oryginalności myśli—dziwaczne, a nawet potworne wykonanie pomysłu.

Do takich neuropatycznych indywiduów należą niektórzy artyści i pisarze naszych czasów, którzy cieszą się popularnością jedynie dlatego, że ogół, darzący ich uznaniem, jest tak samo usposobiony i nienormalny jak i oni.

Do téj kategorii należy również zaliczyć działaczy

politycznych, zbawców świata, marzycieli i fantastów, jacy się ukazują w rozmaitych sferach życia społecznego. Do spokojnej, celowej i rozsądnej pracy, która wymaga dla zrealizowania wielkiego planu całych lat życia daniej jednostki, nerwowe konstytucye całkowicie są niezdolne.

Smutnym objawem naszego wieku nerwowego jest fakt coraz rzadszego ukazywania się wielkich dzieł na polu filozofii i nauki, a prace współczesnych autorów zdradzają też samę ogólną nerwowość naszych czasów.

W dziedzinie odkryć naukowych charakterystycznym jest w tym względzie zwyczaj szybkiego publikowania rezultatów badań w postaci „tymczasowych doniesień,” podczas gdy owe badania bardzo krótko zwracają na siebie uwagę publiczności.

Mówiąc o innych, bardziej organicznych objawach chorobliwości, musimy wskazać na wielką śmiertelność i zmniejszającą się długość życia, oraz na łatwość, z jaką mózg ulega obecnie ostrym, choć przejściowym chorobom umysłowym w postaci halucynacyj, majaceń i konwulsyj. Te ostatnie bardzo często zdarzają się w okresie ząbkowania i narażają na niebezpieczeństwo życie i dalszy rozwój mózgu. Jako skutki pozostawiają po sobie na całe życie zéz, jękalstwo, głuchotę i paraliż oddzielnych członków lub mięśni twarzy, oraz predyspozycję do epilepsyi.

Nadzwyczaj często widzimy u takich chorowitych osób zaburzenia płciowe, gdyż żądze budzą się u nich nader wczesnie, nieraz nawet w dzieciństwie, a wybuchają z chorobliwą gwałtownością lub szukają zadowolenia w nienaturalnych środkach. Te zaburzenia są

przyczyną fatalnych następstw i sprawiają, że słaba konstytucya przeradza się w prawdziwą chorobę.

Wychowanie.

Pomimo odziedziczonych własności, pomimo wrodzonej organizacyi mózgu, los indywidualum w znacznej części zależy od udzielonego mu wychowania.

Dzisiejszy system wychowania dzieci, szczególnie w wyższych warstwach społecznych, nie może zadowolnić ani lekarza, ani filantropa.

Wychowanie nasze jest jednostronne: zwracamy uwagę głównie na rozwój umysłu, ze szkodą dla zdrowia i ciała, dla uczuć i charakteru. Oto dlatego do dziś dnia, niestety, spotykamy tak wielu egoistów i materialistów, ludzi ze słabym charakterem, a nawet bez charakteru.

Mężczyzna nowoczesnego społeczeństwa coraz bardziej traci zmysł piękna i poczucie ideału w sztuce i nauce.

Bardzo mało ludzi zajmuje się obecnie dziełami klasycznych poetów, teatru zaś, uszlachetniające umysł i serce, stają się coraz rzadszemi. Przybytek muz przemienił się w miejsce zabawy, w którym farsy i operetki święcą swój tryumf, a pieprzne i tłuste francuzkie dwuznaczniki zbierają ogólne hołdy. W teatrze chcemy się bawić, polechtać swoje zmysły, podrażnić swoje nerwy, ale bynajmniej nie wykształcić się, uszlachetnić i doznać wzniosłych wzruszeń.

Odpowiedzialność za to pada poczęści na nasze szkoły, które zamiast rozwijać zmysł moralny i estetyczny, karmią nasze dzieci samą-li gramatyką, zaniedbu-

jąc ducha klasycznych autorów, i przez swój suchy, specjalnie-filologiczny wykład budzą w młodzieży wstręt do studyów nad klasyczną starożytnością. Taka metoda nauczania natęży jedynie rozum i pamięć, a nie daje żadnego pokarmu sercu, wskutek czego obrzydza uczniowi naukę, każąc mu jaknajusilniej się starać, aby po szczęśliwem ukończeniu gimnazyum jaknajprędzej mógł zapomnieć wszystko, czego się nauczył.

Dawniej było inaczej. Przodkowie nasi jeszcze w wieku dojrzałym czytali swego Wirgila, Horacego i Homera — dzisiejsze pokolenie stara się czemprowadzić uwolnić od téj plagi naszych gimnazyów; a co dziwniejsza, tak mało potrafią je nauczyć, że w kilka lat po wyjściu ze szkoły nie jest już w stanie rozumieć klasycznych autorów.

Ledwie ukończywszy gimnazyum, bierzemy się do studyów fachowych — dla chleba. Lecz i z tych zajęć usiłujemy wywiązać się jaknajprędzej, przystępując do nich z niechęcią, a nieraz nawet z odrazą.

Nawet w chwilach wolnych od pracy dzisiejszy człowiek fachowy nie szuka żadnej idealnej rozrywki, żadnych szlachetnych przyjemności: bogate źródło prawdziwych rozkoszy ducha nie przedstawia dlań żadnej wartości. Uwolniwszy się od pracy codziennéj, przystępuje do mdłych i niedorzecznych rozrywek. Urzędnicy udają się do klubu lub restauracyi, na piwo lub bilard, nie dbając o dobro rodziny, nie myśląc o kwestyi ogólnego szczęścia; rzemieślnicy spędzają wolne godziny w knajpie lub w szynku.

Wskutek wadliwego wykształcenia charakteru i uczuć rozwijają się coraz bardziej w klasie roboczej zmysłowość, rozpusta, zdziczenie obyczajów i ideje so-

cyalistyczne, podczas gdy klasa inteligentna, osobiwie urzędnicy, przedstawia gromadę marnych filistrów, zajętych jedynie pogonią za zyskiem i pohulankami. Idealizm z każdym dniem ustępuje miejsca materjalizmowi; a ten, nie mogąc dać istotnego zadowolenia, wytwarza pesymizm, na który chorują całe warstwy społeczne i który bardzo łatwo przyjmuje się na gruncie nerwowości i apatyi, towarzyszących rozpuście i charłactwu dzisiejszego pokolenia.

Współczesne wychowanie cierpi jeszcze głównie ztąd, że bardzo często zacięta walka o byt i usiłowanie wzbogacenia się nie pozwalają rodzicom zająć się poważnie wychowaniem swych dzieci. Brak ten daje się zauważyć zarówno u biednych ludzi, zmuszonych rękoma zarabiać na chleb codzienny, jako téż i u bogatych; ci ostatni, zamknięci w kole swych fachowych obowiązków i zaprządnięci pogonią za bogactwem, mają jedynie na względzie dobrobyt materjalny dzieci, pomijając zupełnie ich wychowanie moralne. Jakżeż nieszczęśliwe muszą być później dzieci takich polujących na złoto i zaszczyty rodziców! Ojca całkowicie pochłaniają kłopoty, interesa i przedsiębiorstwa, matka musi dbać o świeżość i zewnętrzny blask domu.

Wychowanie powierza się obcym. Dzieci posiadają bogatych rodziców. Kieszeń ich zazwyczaj jest pełna. Wcześnie poznają rozkosze życia, oswajają się z pochlebstwem i pieśczoćami; to téż wcześnie są stępliałe i przesycone. Poważna praca, oszczędność — są im nieznanne: zdobyte ojcowskim potem bogactwo łatwo roztrwonią. Udziałem ich jest charłactwo nerwowe, częstokroć ława oskarżonych, gdzie spotykają się z dziećmi proletaryatu, które nie otrzymały żadnego wycho-

wania i wcześniej się zaznajomiły z występkiem i rozpustą. Dosyć zajrzeć do akt sądowych, aby się przekonać, ile klęsk i przestępstw zawdzięczamy brakom i błędom dzisiejszego wychowania! Rzadko kiedy rodzice pojmują trudność i znaczenie wychowania. Nieświadomie popełniają najgrubsze błędy, rozpieszczają swoje dzieci, potęgują ich wady i kaprysy, nie umieją wykorzystać ich namiętności i słabostek, i tym sposobem tworzą nieszczęśliwych ludzi, wychowanie których zakończy szorstka ręka życia. Lecz wielu nie wytrzymuje trudnej walki życiowej i przepada w niej. Wśród masy nerwowych lekarz psychologicznie wykształcony z łatwością pozna ludzi z wadliwem lub niedostatecznym wychowaniem, albowiem uniemożliwia ono wszelkie lecenie.

Do najcięższych chorób nerwowych należą hipochondrya i histerya. W nieskończonej ilości wypadków sprowadza je właśnie i podtrzymuje błędne wychowanie; zbyt pedantyczna troskliwość, przesadne pielęgnowanie ciała—osłabiają i zniewieścniają często już z natury delikatne dzieci, a zwracanie uwagi na najdrobniejsze dolegliwości fizyczne usposabia je do hipochondryi. Tym sposobem wychowanie samo wytwarza chorobę, zaniedbując istotne obowiązki względem zdrowia, tak przy fizycznym, jak i umysłowym rozwoju.

Właściwem zadaniem wychowania jest rozwinięcie w dziecku tej swobody ducha, która jest tak potrzebną człowiekowi do znoszenia trosk i niepokojów życiowych. Powstaje ona najpewniej z wyższego, filozoficznego pojęcia człowieka o stanowisku swoim we wszechświecie, pojęcia, które ponad znikomością i niedolą ludzkiego bytu kieruje wzrok nasz ku wieczności

i pięknu, i pośród burz życiowych zbawczą kotwicę znajduje w etyce i religii. Praktycznymi rezultatami tego rodzaju życiowej filozofii są rozsądne, celowe dążenia i poważna praca, które oddalają od nas hipochondryczne obawy i kaprysy, zgoryczające życie i zmieniające je w powolne konanie.

Ta tak w obecnym wychowaniu pomijana higiena mogłaby obronić człowieka przed ową lekkomyślnością, z jaką postępuje na przekór prawom natury, sprzysięga się przeciw własnemu zdrowiu i pozwala się rozgościć prawdziwej chorobie.

Inną ciemną stroną obecnego wychowania stanowi nerwowy pośpiech, charakteryzujący dzisiejsze społeczeństwo; gorączkowo wykrzykiwane hasło: „naprzód!” porywa za sobą młodzież wcześnieją, niż to było w zwyczajach u poprzednich pokoleń, zmusza ją do natężonej umysłowej pracy i każe przyjąć udział w życiu i dążeniach ludzi dojrzałych. Ale jeżeli rozwinięty mózg dojrzałego człowieka potrafi czasem z cudowną siłą przeciwdziałać zmęczeniu, to nie może to jednak mieć miejsca żadną miarą u młodych.

Brak ten spotykamy zarówno we wszystkich klasach: w niższych zbyt wcześnie posyła się dzieci na zarobek, do fabryk,—w wyższych oddaje się je w zbyt młodym wieku do szkół dla umysłowych zajęć.

I czego to się nie uczą nasze dzieci! Nie umieją jeszcze paplać porządnie swoim własnym językiem, a guwernantki i bony wykładają już im języki obce. Palce ich nie rozwinęły się jeszcze dostatecznie, a uczą już je pierwszych prawideł muzyki.

Jakże proste i zwyczajne były dawniej zabawki dziecinne, jakież zawile i złożone są teraz! Nie dziw,

że dzieci wczesnie dojrzewają, przesycają się, tracą swoje dzieciństwo. Na domiar złego, dzieci, szczególnie w wielkich miastach, zawczasie wciągane bywają w wir zepsutego życia starszych.

Ztąd przedwczesna zmysłowość i zbyt prędko i sztuczny rozwój fizycznych i umysłowych funkcyj. Tak np. wiadomo, że dziewczęta w miastach o rok lub dwa lata rozwijają się wcześniej od wiejskich, a nie trzeba wiele doświadczenia życiowego, ażeby wiedzieć, że tajemnice płciowych stosunków znane są dziś 10—12-letnim dzieciom; dawniej młodzież w daleko późniejszym wieku zaledwie przeczuwała je zlekka.

Zresztą, niema w tém nic dziwnego; samo życie uliczne najbezwstydniej odsłania przed naszymi dziećmi te misterye. Jak szkodliwie to wpływa na zdrowie i obyczaje naszej młodzieży, o tém pomówimy niżej.

Dla ilustracyi współczesnej kultury i wychowania dość wskazać na ten fakt, że po wszystkich teatrach i miejscach zabawy spotykamy dziś masę zaspanych i znudzonych dzieci, które przywlekli tu nierozsądni i żądni uciech rodzice, odrywając je od tyle potrzebnego im snu.

Niektórzy rodzice, bardzo wątpliwém darzą szczęściem dzieci, prowadząc je na dziecinne bale i wieczorki i abonując dla nich pisma.

Możnaż się potem dziwić, że dzieci wielkich miast coraz rzadziej są prawdziwemi dziećmi, że stępiały są i rozstrojone wtedy, kiedy następuje właściwa pora zaznajomienia się z pracą i przyjemnościami.

Kto jeszcze wątpi, że dzisiejsze pokolenie żyje i używa zbyt szybko — ten niechaj spojrzy na życie dzisiejszych gimnazystów, dla których tak

wielkie znaczenie mają zebrania, wizytowe karty, glansowane rękawiczki, binokle, knajpy, miłostki i miłosne awantury.

Z gwałtowném dążeniem naprzód łączy się niemniej godna pożałowania chęć wybicia się w górę. Młodzieniec wybiera sobie karyerę, która nietylko nie odpowiada materyalnym środkom rodziny, ale częstokroć przewyższa jego własne siły.

Nigdy jeszcze napływ do wyższych szkół męzkich i żeńskich nie był tak wielki, jak dzisiaj. To też nigdy taka masa nieodpowiednich, średnich, socyalnie nierozwiniętych elementów nie napełniała szkół, zatrzymując tym sposobem naukowe zakłady w dążeniu do zakreślonych celów. Jasném jest, że przy takim stanie rzeczy mnóstwo osób wykoleja się na nierozsądnie wybranej przez siebie drodze.

Taki los spotyka zazwyczaj słabo uzdolnione indywidua z wyższych klas. Nie biorąc na uwagę słabego rozwinięcia dziecka, pędzi się za ogólnym nieszczęśliwym prądem naszych czasów, prądem, co każe wybić się naprzód; natęża się wszystkie siły, ażeby dziecko wynieść do góry, bo inaczej, podług pojęcia rodziców, ucierpiałoby: honor i stanowisko rodziny.

Syn znakomitego ojca mógłby zostać wybornym rzemieślnikiem. Ale nie! mimo wyraźnej niechęci do nauk, mimo bardzo słabych zdolności umysłowych, gwałtem sadzają go nad książką, najmują korepetytorów i nauczycieli; protekcyja załata brak wiedzy, protekcyja wynagrodzi brak pilności!

Ale takie utrzymanie honoru rodziny mści się gorzko. W najlepszym razie biedny chłopiec zostaje złym urzędnikiem, przynoszącym społeczeństwu szkodę. Ale

w niezliczonej ilości wypadków niszczy się fizyczne i umysłowe zdrowie dzieci, które wychodzą na nerwowych i wynędzniałych ludzi.

Na poważną uwagę zasługują także błędy współczesnego wychowania kobiety, od fizycznego i moralnego rozwoju której w prostej linii zależy szczęście rodziny, potomstwa, a zatém i całego społeczeństwa.

Powołaniem kobiety jest małżeństwo, w którym winna ona wypełniać obowiązki matki, gospodyni, towarzyski męża i wychowawczyni dzieci.

Dzisiejsze wychowanie kobiet zapomina całkowicie o tym celu. Przyszłemu powołaniu dziewczęcia, jako matki, szkodzi on przez długie siedzenie w szkole i zbyt częste przeciążanie lekcyjami; takie wychowanie przyspiesza rozwój płciowy i dążąc do rozwinięcia ducha, nie oszczędza ciała w najważniejszych peryodach rozwoju. Jako rezultat zjawia się tak rozpowszechniona w naszych czasach bladaczka, która otwiera wstęp tylu chorobom jak np. cierpieniom płucnym i nerwowym.

Obyczajowo-rodzinna wartość kobiety, jako gospodyni domu i towarzyski męża na jego ciernistej i trudnej drodze życia, niknie przy takim wychowaniu, które dąży tylko do tego, aby przez zewnętrzny i wewnętrzny strój z dziewczęcia zrobić pożądaną partję dla mężczyzny: celem wychowania staje się małżeństwo, jako środek zapewniający byt kobiety. Taki system wychowawczy zaniedbuje rozwój uczuć i serca, zmysł gospodarzenia, prostoty i zadowolenia, pragnienie dobra i piękna. Służy on tylko zewnętrznemu połyskowi, ceni jedynie powierzchowną encyklopedyczną wiedzę i te właściwości, które czynią młodą damę ulubienicą towa-

rzystwa. O właściwych kobiecie cnotach i zaletach nawet mowy niema.

Plan nauk w wyższych zakładach kobiecych, do których uczęszczają częstokroć i dziewczęta z niższych warstw społecznych, podobnie jak do gimnazyów chłopcy wszystkich stanów—zbyt jest złożony i błędny.

Współczesne dziewczęta z wyższych klas towarzyskich raczej wszystkiém inném są, niż gospodyniami. Romanse czytają wcześniej, niż książki gospodarskie; w kuchni i spiżarni o wiele rzadziej bywają, niż w teatrach, salach koncertowych i na balach; w wieku, w którym ledwie dojrzały na dziewice, bez koniecznych wiadomości i doświadczenia, wychodzą za mąż, pełne pretensyj i iluzyj, których życie nie zadawalnia i nie urzeczywistnia.

Statystycy zapewniają, że 75% małżeństw jest nieszczęśliwych. Jeżeli liczba ta jest nawet cokolwiek przesadzoną, to jednak najmniej jest nie ulega wątpliwości, że dzisiejsza kobieta, nieposiadająca równowagi w uczuciach, słabo rozwinięta fizycznie, wychowana dla zbytku i rozkoszy, postawiona ponad swoją socyalną sferą, po pierwszym połogu bezprzestannie chorująca i wiedziona, że taka kobieta żadną miarą nie może być prawdziwą towarzyszką życia mężczyzny!

Rozczarowanie następuje tak z jednój, jak i z drugiej strony.

Żona nie jest zadowolnioną ze swojego otoczenia, czuje się cierpiącą, nerwową, niezdolną czynić zadość obowiązkom matki i gospodyni domu.

Gdzie miłość i wesołość powinny panować, tam zstępują gorycz i niesnaski.

Mąż również rozczarowany, rozdrażniony, niez-

dowolniony, unika swojej żony. To jeszcze smutniej oddziaływa na nią — i oto mąż musi wydawać pieniądze na drogę podróże żony do wód!

Nie lepszym jest los dziewczyny w razie, kiedy nie wyjdzie za mąż. Jeśli nie jest piękną i bogatą, a pochodzi z wyższej klasy, los taki czeka ją niechybnie. I tutaj winnym jest współczesne wychowanie kobiet. Mężczyzna z wyższej klasy z trudnością i to bardzo późno decyduje się na ożenienie: mieszczańska prostota tak zwanych dobrych starych czasów ustąpiła miejsca nie-naturalnemu zawikłaniu potrzeb, i dowcipna odpowiedź pewnego kawalera, którego namawiano, aby się ożenił, nie jest bez podstawy: „Mógłbym tylko karmić moją żonę — powiedział on — ale nie byłbym w stanie jej ubierać.”

Kobieta, która nie wyszła za mąż, nie spełniła swojego przeznaczenia. Zostaje starą panną, co prowadzi za sobą świadomie lub nieświadomie rozstrój i cały szereg chorób nerwowych.

Po wszystkim, cośmy powiedzieli, jasnym jest dlaczego tak mało przy obecnym wychowaniu mamy żon i matek, zdolnych wypełniać najważniejsze swoje obowiązki względem dzieci. To też dzieci są raczej ciężarem, niż radością, dla naszych strojnych salonowych dam, które uciech i przyjemności szukają nie w kole rodzinnym, nie pod dachem swojego domu, ale w wesołym i próżniaczym towarzyskim życiu.

Prócz wspomnianego błędu, polegającego na dążeniu do zewnętrznego blasku, w wychowaniu kobiet tkwi jeszcze i inny, niemniej ważny; wykłada się dziewczętom nauki, języki i sztuki, a zapomina się o tém, co im, jako przyszłym matkom, będzie najpotrzebniej-

sze, mianowicie o elementarnych zasadach higieny i umiejętności obchodzenia się z chorymi.

Brak ten rzuca się w oczy domowemu lekarzowi podczas wizyt w dziecinnym pokoju. Ach, ileż-to dziecięcych istnień stało się ofiarą nieświadomości matek! Wątpliwem jest, czy zdoła później kobieta braki wychowania wynagrodzić czytaniem popularnych dzieł, chociażby Bocka i Klencke'go.

STOSUNKI SPOŁECZNE. SZKODLIWY SPOSÓB ŻYCIA.

Nadmierne używanie środków pobudzających.

Jedną z najważniejszych przyczyn powstawania chorób nerwowych polega na nadmiernym używaniu napojów spirytualnych. Statystyka celna i podatkowa wskazuje, że rok rocznie niezmiernie się wzmacza spożycie spirytualij, jako téż herbaty, kawy i tytoniu. Lecz jak objaśnić to zjawisko? Wspomniane substancje, jak również opium, morfina i t. p. stanowią częstokroć organiczną potrzebę dla chorych nerwowych, gdyż są one zdolne podnieść upadłego ducha ludzkiego, rozpedzić troski i niepokój, a wyczerpany system nerwowy na nowo powołać do życia.

A zatem alkohol jest środkiem pobudzającym; powstrzymując jednak szybką wymianę materji, działa również na organizm jako środek ekonomiczny. Oto dlaczego wśród biednych klas społecznych alkohol cieszy się tak wielkiem uznaniem, dlaczego biedni wolą kupować wódkę, niż chleb i mięso. Rzecz jasna, że taka

oszczędność musi szkodliwie wpływać na zdrowie i długość życia ludzkiego.

Nie jest więc rzeczą wypadkową coraz szybsze wzrastanie spożycia alkoholu — owego głównego źródła dochodów współczesnego państwa — ale przeciwnie, jest ono dla nas miarą coraz bardziej wzmagającego się ubóstwa, które całe masy ogarnia, — dowodem nadmiernej pracy umysłowej i fizycznej, jaką mózg ludzki wykonywa przy obecnych warunkach życia, — oznaką fizycznego, szczególnie zaś nerwowego osłabienia ludzi fachowych, którzy zupełnie instynktowo posługują się alkoholem dla pobudzenia i ożywienia spracowanego i zmęczonego umysłu, czerpią w nim nowe siły do walki i topią w nim swe kłopoty i troski. To jednak powszechne lekarstwo prowadzi do strasznych i niebezpiecznych chorób, od których karłowacieją jednostki i rodziny, od których całe narody zginąć mogą śmiercią moralną, fizyczną i ekonomiczną. Czyż więc niewidoczna, że winniśmy położyć jaknajsilniejszą tamę gwałtownemu rozszerzaniu się tej zarazy narodowej i dżumy pijackiej, albowiem środki, jakich dziś używamy: domy robocze, przytułki dla opuszczonych, ochrony, szpitale i zakłady dla obłąkanych, są niedostateczne? Na nieszczęście, zło nie doszło jeszcze do zenitu. Społeczeństwo nasze dopiero wtenczas powstanie przeciwko owej pladze narodowej, przeciwko temu potworowi cywilizacyi, który jest źródłem ubóstwa, niemoralności, prostytucyi, przestępstw, a także socjalizmu, kiedy już do reszty upadną jego siły fizyczne, duchowe i materyalne.

Dość przytoczyć kilka cyfr statystycznych, aby przekonać czytelnika o poważnym stanie rzeczy. W szpitalach środkowej Europy ilość chorych umysłowo wsku-

tek nadużywania trunków spirytualnych wynosi 10—50% ogólnej ilości obłąkanych (Szwecya). Dahl konstatuje, że w Szwecyi 60% idiotów pochodzi od rodziców, którzy się oddawali pijaństwu. W Anglii dowiedziono, że na milion publicznie wspieranych biednych przypada 800,000 zbiedniałych wskutek pijaństwa. W 1872 roku mieszkańcy Wielkiej Brytanii czwartą część swoich dochodów wydali na napoje alkoholiczne. W Ameryce północnej i w Rosyi, gdzie rząd rok rocznie pobiera przeszło 200 milionów podatku od trunków spirytualnych, 75% ogólnej ilości przestępstw pochodzi z nadużyć alkoholicznych; w innych krajach cyfra ta redukuje się do 50%. Równocześnie ze zwiększaniem się spożycia spirytualij rośnie liczba samobójstw. Prawie 50% wszystkich samobójstw powstaje wskutek pijaństwa i popełnia się w stanie nietrzeźwym!

Oto jest dowód, jaką klęską dla sił moralnych i fizycznych, dla dobrobytu i długości życia są nadużycia alkoholu. Stanowczo można twierdzić, że jad pijaństwa, który Europejczycy zaszczepili wśród mieszkańców Ameryki i Australii, również wielkie sprawił między nimi spustoszenie, jak broń palna, jak choroby, które mniemani cywilizatorowie zawieźli ze sobą do owych nieszczęśliwych narodów!

Niestety, za brak wstrzemięźliwości cierpią nie tylko ci, którzy się oddają fatalnemu nałogowi pijaństwa, ale także ich potomkowie, i słuszną rację ma Pelman (über Trinker und Trinkerasyte, Zeitschr. „im neuen Reich“ 1878), twierdząc, że rodzice, oddający się pijaństwu, nie mogą mieć zdrowych psychicznie dzieci.

I w istocie, dzieci nałogowych pijaków bywają zwykle nienormalne: albo odziedziczają bezpośrednio skłon-

ność do pijaństwa, albo odznaczają się nerwowém osłabieniem, które się pośrednio staje przyczyną takowój; zdradzają one zazwyczaj moralną i umysłową niemoc, graniczącą nieraz z idiotyzmem; częstokroć są usposobione do najcięższych nerwowych i umysłowych chorób.

Jakżeż wielkie szczęście dla społeczeństwa, że potomstwo pijaków posiada bardzo małą żywotność i że nader często umiera już w pierwszych miesiącach życia wskutek ostrych chorób mózgowych! Nigdy nie byłibyśmy w stanie wybudować potrzebnej ilości domów poprawczych, szpitali i zakładów dla obłąkanych, a jakżeż znaczne ponieśliśmy straty!

Pewien lekarz francuzki obserwował potomstwo jakiegoś pijaka. Człowiek ten miał szesnaścioro dzieci; z tych piętnaścioro umarło w bardzo wczesnym wieku, ostatnie zaś, które się utrzymało przy życiu, chorowało na epilepsyę.

W porównaniu z zabójczém działaniem alkoholu, który bez litości czyni tak wielkie spustoszenia wśród ludności dzisiejszój Europy, nadużycia innych środków pobudzających wywołują stokroć łagodniejsze następstwa, aczkolwiek w pojedynczych wypadkach i one zgułbnie wpływają na organizm.

W rzadkich wypadkach widzimy nadużycia *opium*, owego szkodliwego środka pobudzającego, jako téż kosztownego lekarstwa, którém narody wschodnie rozdrażniają sobie nerwy, Anglicy zaś handlują z korzyścią dla swój kieszeni.

Częściej zdarzają się w społeczeństwie europejskiém nadużycia *morfiny*, jaką otrzymujemy z opium, i każdy zna, sądzę, jój wpływ rozdrażniający na nerwy. Środek ten jest tém ważniejszy od poprzedniego, że uży-

wają go chorzy nerwowi, jak również jednostki skłonne do cierpień nerwowych.

Dotknięci morfinomanią przedstawiają mizerne, godne litości istoty, pod względem fizycznym i moralnym bardzo podobne do pijaków.

Mniej znanym jest u nas *wodan chloralu*, który nader miły sen sprowadza ze znaczną jednak szkodą dla zdrowia. Lekarze amerykańscy zapewniają, że środek ten bardzo często można u nich znaleźć w damskim buduarze, gdyż tamtejsze kobiety używają go dla zabicia nudy.

Co się tycze *kawy* i *herbaty*, nie ulega najmniejszej wątpliwości, że nadmiernie używane wpływają szkodliwie na nerwy. Czy jednak nerwowość, jaką tak często widzimy u kobiet rosyjskich, należy przypisać nadmiernemu używaniu herbaty, trudno w danej chwili rozstrzygnąć, albowiem, prócz téj ostatniej, działa mnóstwo innych jeszcze szkodliwych wpływów. A że wzmiankowane substancje niezdrowo wpływają na nerwy, można wniesić z faktu, że u ludzi nieprzyzwyczajonych wywołują bicie serca, drżenie rąk i bezsenność.

To samo się odnosi do *tytuniu*, zapomocą którego wprowadzamy do organizmu nie tylko straszną truciznę — nikotyę, ale również inne nader szkodliwe produkty, jakie się wywiązują przy spalaniu.

Nadmierne używanie tytoniu bezwątpienia staje się bardzo często powodem wielu cierpień nerwowych, jak np. słabość wzroku aż do ślepoty, kurcze serca, neuralgie i inne dolegliwości nerwowe.

Musimy wszakże przyznać, że organizm ludzki wskutek przyzwyczajenia znosi te substancje, i że pomi-

mo ich używania możemy bezkarnie doczekać się starości, czego bynajmniej powiedzieć nie można o pijakach.

Nadużycia płciowe.

Ważną oznaką nadmiernego pobudzenia nerwów jest spotęgowana zmysłowość. Ona-to zwykle zwiastuje chylenie się do upadku społeczeństw. Dla przykładu wskażemy Grecyę, Rzym cesarski, Francyę za Ludwika XIV i XV. Ze zmysłowością w parze idzie zbytek i rozpusta. Zdaje się, że i my zbliżamy się do podobnych czasów. Dowodem tego wzmaganie się prostytucyi i zwiększanie się liczby przestępstw przeciwko moralności. Rozwiązłość rodzi *syphilis*, tę straszną plagę ludzkości.

Cały szereg cierpień nerwowych powstaje z płciowych nadużyć. Niemoralność i rozpusta wśród mieszkańców wielkich miast przechodzą wszelkie wyobrażenia.

Dość przejrzeć ostatnie stronicy dzienników, gdzie ogłaszają się w ogromnej ilości lekarze-specjaliści, gdzie roją się reklamy pewnych środków przeciwko osłabieniu—dość zwrócić uwagę na szalone powodzenie wiadomych książeczek, aby zrozumieć, jak wielką rolę odgrywa w dzisiejszem kulturném życiu zmysłowość ze wszystkimi jej skutkami.

Przedwczesny rozwój zmysłowości jest smutnym znamieniem naszych czasów. Rozwój pewnych popędów natura przeznaczyła na ten czas, kiedy organizm będzie odpowiednio dojrzały do zadowolenia ich. Patryarchalność dawnych wieków dozwalała na wcześniejsze zawieranie związków małżeńskich, niż to dziś jest

możebném. Życie obecne sztucznym sposobem budzi przedwczesnie owe popędy i jednocześnie odsuwa możność ich naturalnego i moralnego zadowolenia na 10—20 lat. Popęd żąda zadośćuczynienia i prowadzi na nienaturalne drogi, a te—czy to będzie prostytutcyca, czy téż samogwałt—wywołują nędzę i choroby i dla tysięcy ludzi gotują wczesną mogiłę. Ci zaś, których śmierć oszczędziła, jeśli zawrą kiedykolwiek związek małżeński, nie znajdują w nim szczęścia, albowiem będą starzy, przeżyci, znędzniali i żadną miarą nie mogą spodziewać się zdrowego potomstwa. Z drugiej strony płciowe niezadowolenie, przy bezustannych chuciach, odbija się niebezpiecznie na funkcjach systemu nerwowego.

Nadmierne zadawalnianie płciowych popędów, nawet drogą naturalną, wpływa szkodliwie na mózg i wywołuje coraz częstszą w wielkich miastach chorobę: rozmiękczenie mózgu. Onanizm zaś rozstraja przedewszystkiém funkcyę mleczną pocięzową i jest główną przyczyną nerwowości i hipochondryi, na które choruje tak wielka ilość naszej młodzieży.

Ten przeciwny naturze nałóg, stawiający człowieka na jednym stopniu z psem i małpą, przerażająco szybko szerzy się pomiędzy naszymi chłopcami; ale i dziewczynki, przyszłe matki i wychowawczynie nowego pokolenia, nie są bynajmniej wolne od tego występku; wiedzą o tém dobrze lekarze kobiet i dzieci.

Ale czyż może być inaczej, gdy zniewieścianość w sposobie życia, zbytek w pokarmie, rozgościły się w wyższych klasach? gdy w niższych panuje dzika zmysłowość, ciemnota i pomieszanie płci? Czyż może być inaczej, gdy w miastach prostytutcyca rozbija na uli-

cach swe namioty; gdy teatry i café-chantant napełniają sprośnościami uszy młodzieży, gdy pewne skandaliczne pisemka garściami rzucają tłuste dowcipy i podają drażniące płciowość ilustracye? Czyż może być inaczej, gdy księgarze w oknach wystawiają na sprzedaż najniemoralniejsze książki, gdy gazety darzą swoich czytelników brudami obyczajowości, miłosnemi awanturkami, bezwstydną, pikantną lekturą.

Gimnazyści nasi czytają Boccaccia i uczęszczają do publicznych domów. Ale dlaczegóżby nie, kiedy dla naszej dziatwy urządzają się domowe baliki, kiedy nieodrosłe od ziemi dzieci uczą się już tańczyć, kiedy 16-letni chłopcy przyjmują udział w familijnych balach, na których figurują nasze młode i skromne damy w stroju niemożliwym na ulicy, ani w powszedniem życiu! A jeżeli przy takich warunkach wypadkowo nie ucierpi niewinność dziecka, to w naszym nerwowym, lubieżnym, żadnym uciech wieku, bardzo często służba, a nawet nauczyciele biorą na siebie rolę kusicieli.

Umysłowy wysiłek.

Obfitém źródłem nerwowości w dzisiejszém społeczeństwie jest nadmierne umysłowe natężenie.

Jeżeli Kant ma rację, twierdząc, że dla zachowania zdrowia człowiek winien 8 godzin sypiać, 8 pracować i 8 poświęcać odpoczynkowi,—to jakżeż nieskończenie wielka ilość ludzi prowadzi dzisiaj życie, wręcz szkodliwe dla zdrowia!

Przytém zauważyć należy, że praca umysłowa wymaga większej chemicznej pracy i zużywa więcej żywo-

tnych sił, niż zwyczajna robota mechaniczna. A zatem ustanowiona przez Kanta norma osmiogodzinnej pracy względem umysłowych pracowników jest już przekroczeniem naturalnych granic. Dalej, ażeby sądzić o stopniu wysiłku w każdym oddzielnym wypadku, należy zwrócić także uwagę na rodzaj pracy i na okoliczności, przy jakich takowa bywa wykonywana. Duchowy wysiłek, to pojęcie względne. Dla jednego nużąca i przechodząca siły jest ta praca, która innemu z łatwością przychodzi.

Pod duchowym wysiłkiem należy przeto rozumieć taką pracę, która *przekracza pewną fizyologiczną miarę.*

Duchowe zmęczenie, ból głowy, brak snu i apetytu, zły humor — wszystko to są nieomyślne oznaki nadmiernej pracy ośrodków nerwowych. Nie ulega to żadnej wątpliwości. Ale duchowy wysiłek istnieje i tam, gdzie sama przez się lekka praca *nie odpowiada zdolnościom umysłowym osobnika, gdzie jest jednostronną, gdzie połączoną jest z duchowym niepokojem, albo gdzie wykonywaną bywa w zbyt wczesnym wieku.*

Najczęściej umysłowe natężenie powstaje ztąd, że mózg nie jest dostatecznie rozwiniętym do wykonywania pewnej pracy.

W położeniu tém znajdują się słabo uzdolnieni uczniowie, których na niestosowną drogę pracy naukowej popchnęła ambicya rodziców; dalej, osoby zajmujące nieodpowiednie urzędowe stanowisko dzięki protekcji; ludzie z jednostronnemi zdolnościami, jak np. do matematyki, do nauk przyrodniczych, do studyów językowych, którzy obrali sobie specjalności niezgodne ze swojemi skłonnościami; następnie ludzie bez talentu, z których tresowaniem chcą koniecznie zrobić artystów; i nakoniec

kobiety, które, straciwszy nadzieję wyjścia za mąż wskutek braku pieniędzy i piękności, obrały sobie jakąś specjalność, ażeby uczciwie i otwarcie konkurować z mężczyzną.

Ta *emancypacja* kobiet, w najlepszym znaczeniu tego wyrazu, która zdobyła sobie prawo bytu w nowożytnej kulturze, jest także bogatym źródłem chorób nerwowych.

Jeżeli współczesna kobieta posiada nawet potrzebne zdolności do konkurowania z mężczyzną na polu umysłowej pracy, to w każdym razie pierwotne jej przeznaczenie było całkowicie inne. Ażeby zająć miejsce mężczyzny w naukowej i artystycznej karierze, konieczną jest zdolność do usilnej pracy mózgowej, zdolność, która rozwija się u kobiet tylko w przeciągu kilku pokoleń. Obecnie bardzo mała ilość kobiet jest tak pomysłnie rozwiniętą, że może skutecznie wytrzymać narzuconą jej przez socyalne warunki konkurencyę z mężczyzną na polu pracy umysłowej. Większej części kobiet, wstępujących do tej trudnej walki, grozi niechybna zguba.

Kobiety-urzędnicy, buchalterzy, telegrafści i t. d. bardzo często są nerwowo słabe, a nawet chorują na nerwy. Jeszcze bardziej stosuje się to do nauczycielek. Stawiane im przez dzisiejsze społeczeństwo wymagania są niezmiernie wysokie. Ledwie wyrosły z lat dziecięcych, nie zdoławszy rozwinąć się fizycznie, nieszczęśliwe te istoty muszą wyteżać duchowe swoje siły, ażeby zdobyć w niezmiernie krótkim czasie takież sam materyał naukowy, jak młody człowiek, poświęcający się uczonej karierze. A przecież ten ostatni nie obiera sobie powołania przed 18 rokiem życia!

Nocne ślęczenie nad książkami i umysłowe nateżenie wywołują u tych nieszczęśliwych, niedojrzałych fizycznie, delikatnych dziewcząt, blednicę i nerwową słabość. Częstość też bywa, że młode dziewczątka, natychmiast po zdaniu egzaminu na nauczycielki, zapadają na długie i ciężkie choroby nerwowe.

Do dziwactw współczesnego życia cywilizowanego należy przesąd, że dziecko z wyższych warstw społecznych winno posiadać *wykształcenie muzyczne*. O prawdziwych zdolnościach niema mowy. Moda wymaga, aby młodzi ludzie umieli grać na fortepianie. Kto rzeczywiście posiada talent, ten dojdzie do znacznych rezultatów, osłabi tém jednak swoje zdrowie, gdyż godziny odpoczynku, których i tak ma niewiele, będzie poświęcał uciążliwym studjom muzycznym.

Kto zaś nie ma żadnego talentu, ten poniesie jedynie niepowetowane straty z powodu swych zajęć muzycznych, albowiem te ostatnie pochłaniają niemal wszystkie siły fizyczne i umysłowe ucznia, a u nieutalentowanych dziewcząt, które ze wstrętem uczą się gry na fortepianie, spowodzają nerwowe osłabienie, częstość poważne choroby nerwowe.

Nadzwyczaj szkodliwie umysłowe nateżenie działa na *mózg, znajdujący się dopiero w stanie rozwoju*. Okoliczność ta sama przez się, bez pomocy innych przyczyn, zdolna wytworzyć chorobę nerwową.

Czyż więc dziwna, że *dzisiejsze wychowanie szkolne* wpływa tak niekorzystnie na młode umysły, zmuszając je przedwcześnie do zbyt wielkiej pracy?

Programy szkolne są nieracjonalne: uczniów przeciąża się olbrzymią robotą, dostarcza się im wiedzy rozległej, lecz powierzchownej, nie dba się o wypoczynek

i zdrowie, zaniedbuje się wychowanie serca i charakteru.

Zewsząd rozlegają się skargi na dzisiejsze wychowanie dzieci; osoby prywatne, towarzystwa medyczne i filantropijne narzekają na przeciążanie uczniów, szczególnie w średnich zakładach naukowych, nadmierną pracą umysłową; rozumni pedagogowie sami chętnie przyznają, że system szkolny wymaga dziś gruntownej reformy, albowiem w istocie szkodzi fizycznemu i duchowemu rozwijaniu się ucznia.

Z pomiędzy wielu odezw rozmaitych powag naukowych w kwestyi szkolnego wychowania i higieny przytaczamy poniżej zdanie profesora Rosbacha z Würzburga, wyjęte z jego dzieła o błędnym systemie wyższych szkół:

„Gimnazya nasze nadwężają wzrok uczniów i nie dbają o ich zdrowie fizyczne. Zamiast stosować w naszych czasach system harmonijnego rozwijania ducha i ciała, który był znany w starożytności, zamiast budzić zapal w naszej młodzieży do helleńskiej cywilizacji, gimnazya nasze zmuszają uczniów do suchych, jednostronnych studyów, i stają się tym sposobem zakładami gramatyczno-filologicznego tresowania. Duch starożytności ustępuje przed gramatyką, zdrowie się niszczy wskutek mozolnej pracy. Chłopców naszych, którzy po swoich silnych przodkach odziedziczyli zdolność do energicznej pracy i ruchliwej działalności, zamykają w cuchnących i pełnych kurzu pokojach szkolnych. Lekcye, zadawane do domu, odbierają naszym dzieciom cały t. zw. czas wolny. Wciągu zimy każe im się siedzieć w szkole póki jasno, wieczorem zaś surowo zabrania się im spacerować. Jeśli po wyjściu ze szkoły biegają na

ulicy lub mocują się ze sobą i tym sposobem bezwiednie czynią potrochu zadość swym naturalnym popędem, otrzymują za to surową naganeę. Przeciwwagę tego nierozsądnego systemu powinny być lekcy gimnastyki. Serce pęka, gdy porównybam nasze biedne dzieci z dziećmi angielskiemi: tam uczniom po mozolnej pracy umysłowej pozwalają swobodnie się bawić na zielonych, obszernych łąkach."

Nadmierna praca uczniów wyższych klas gimnazyów i szkół realnych jest faktem oczywistym; dowodem ta okoliczność, że na każdy tydzień przypada prawie 36 godzin wykładowych i prócz tego uczniom zadają się jeszcze lekcy, które od najzdolniejszych chłopców wymagają 2—4 godzin pracy poobiedniej. Jest to praca duża, zaduża nawet dla dojrzałego mózgu. Jakżeż może jój podolać organ, który się dopiero rozwija?

Nic więc dziwnego, że fizyczna i duchowa energia naszej młodzieży nie jest wielka, że brak młodym ludziom życia, zapału i zdrowia, co czyni ich niezdatnymi do wyższych studyów naukowych. Wiedzą lekarze, jak często zdarza się między studentami małokrwistość, osłabienie nerwowe, bóle głowy i nerwów, uderzenia krwi do mózgu, choroby płuc i serca i skrzywienie kolumny pancerzowej; a zarząd wojskowy skarży się nieustannie na niezdatność rekrutów, pochodzących ze sfery wykształconej młodzieży. Okuliści liczą w Niemczech 60—80% krótkowidzów między uczniami i twierdzą, że ilość chorych na oczy wzmaga się z przejściem do wyższych klas. Kto się zaś chce przekonać, jak częste są wśród gimnazyastów samobójstwa, niechaj czytuje dzienniki.

Niesłusznie jest jednak składać winę za wszystkie te nieszczęścia na same-li szkoły i programy szkolne.

Musimy zwrócić uwagę na to, że w obecnych czasach ciśnie się do szkoły niezliczona ilość słabych fizycznie i umysłowo jednostek.

Ztąd smutny stan gimnazyów i samego ucznia. Gimnazysta wyteża wszystkie swoje siły, porywa się na nieodpowiednią dlań pracę umysłową i tym sposobem doświadcza wszystkich fatalnych następstw nadmiernego trudu. Z powodu olbrzymiego natłoku wytwarzają się między uczniami i szkołą wrogie stosunki, i oto widzimy, że do wspomnianej już wady, przeciążenia uczniów pracą, przyłącza się inna, również szkodliwie działająca na zdrowie — przepełnienie.

Daléj należy wspomnieć, że wśród dzisiejszój szkolnéj młodzieży gwałtownie się szerzy straszny występki—onanizm, będący nieraz skutkiem zbyt długiego siedzenia w szkole.

W ostatnich latach badałem ogromną ilość chorób nerwowych wśród młodzieży gimnazyalnéj i przyszedłem do wniosku, że nigdy przeciążenie umysłowe samo przez się nie stawało się źródłem choroby, ale że ta ostatnia zależała głównie od organicznój wady mózgu, od wrodzonój słabości nerwowej, od miernych zdolności, do czego się przyłączał częstokroć nienormalny rozwój czaszki i grzechy tajemne. Ale te moje osobiste spostrzeżenia bynajmniej nie są w stanie osłabić ogólnéj opinii, która się gorąco oburza na średnie zakłady naukowe za to, że zabijają ducha i ciało.

Gimnazjom dzisiejszym musimy uczynić zarzut, że stawiają uczniom zbyt wielkie i zbyt wczesne wymagania, że zmuszają dzieci do przesiadywania zbyt wiel-

kiej ilości godzin w szkole i że zatruwają im czas wolny od zajęć i ferye lekcjami domowymi i powakacyjnymi egzaminami.

Prócz tego plan nauk gimnazyalnych jest całkowicie chybiony: przy dzisiejszych warunkach gimnazjum jest raczej szkołą przygotowawczą dla przyszłych filologów, aniżeli zakładem, wszechstronnie kształcącym umysły.

Na dzisiejszych szkołach położył swoje piętno obecny przejściowy okres rozwoju ducha ludzkiego. Olbrzymi postęp wiedzy, szybki rozwój przyrodznawstwa, techniki i matematyki — umiejętności, o których każdy wykształcony człowiek winien dziś mieć pojęcie, nie mogły pozostać bez wpływu na program nauk szkolnych. Nauki realne, przyrodnicze, znalazły wstęp do gimnazjów i zasiadły obok nauk klasycznych, humanitarnych; te zaś ostatnie mimo to są obecnie również poważnie i obszernie traktowane, jak i w owych czasach, kiedy były wyłączną strawą duchową młodzieży.

Lecz na tém nie koniec. Stosunki międzynarodowe, dzięki współczesnym środkom komunikacji, w ostatnich latach silnie się rozwinęły; oto dla czego człowiek wykształcony musi dziś znać kilka nowożytnych języków.

Tym sposobem powstaje olbrzymi plan nauk szkolnych, który sprowadza nadmierny wysiłek umysłowy ucznia i staje się odpowiednim jedynie dla najbardziej uzdolnionych chłopców.

Święcie ulegając tradycjom średniowiecznej kultury, średnie zakłady naukowe niezdolne są przejąć się duchem nowszych czasów, który wymaga znajomości nauk przyrodniczych i języków. Jednostki, mające

zdolności i zamiłowanie do matematyki i przyrodoznawstwa, nie osiągną w szkole żadnej korzyści: studia ich klasyczne i lingwistyczne pójdą na marne, zdolności zaś, pozostawione bez odpowiedniego materiału, zmaleją i znikną. Wykład nauk realnych, w porównaniu z ogromem zajęć filologicznych, zajmuje nader szczupłe miejsce i bynajmniej nie może wykształcić młodzieńców, żadnych wiedzy pozytywnej.

Na domiar nieszczęścia, wielu filologów grzeszy przesadnym formalizmem, który się lubuje w oddzielnych wyrazach, etymologicznych i rozmaitych filologicznych subtelnościach, nie zwracając najmniejszej uwagi na ducha poetów i pisarzy. Nie ulega wątpliwości, że w tym kierunku zdążając, szkoły nasze nie dają prawdziwego klasycznego wykształcenia i nie mają wielkiego wpływu na umysł i serce młodzieży.

Na szerokość programu szkolnego choruje nietylko gimnazyum, ale także i szkoła realna. Uczniowie tej ostatniej prócz języków nowożytnych uczą się nauk przyrodniczych i matematycznych i wogóle nabywają wiadomości, które, według świadectwa powag, znacznie przekraczają miarę wiedzy, potrzebnej w życiu praktycznym.

Szkoły ludowe również nie są wolne od zarzutu: w 1867 roku dr. Möbius z Goty zwrócił uwagę na przeciążanie dzieci lekcjami, co, według mnie, sprowadza następstwa nietylko szkodliwe dla uczniów, ile dla samych nauczycieli, zmuszonych poprawiać ćwiczenia uczniowskie w domu. Przynajmniej w ostatnich latach zdarzyło mi się poznać wielką ilość nauczycieli, którzy wskutek nadmiernych zajęć szkolnych ulegli ciężkim chorobom nerwowym.

Nareszcie, ogródki dziecinne również często, i być może, słusznie obwiniano, że z zabawy nieraz robią one pracę i że w ten sposób nadwerężają umysł dziecka.

Wzruszenia moralne.

Choroby nerwowe mają jeszcze i inne źródło. Złożone życie cywilizacyjne na każdym kroku daje powody do rozmaitych wstrząśnięć i wzruszeń moralnych. Unikać ich—znaczyłoby to wyrzec się wszelkiego udziału w życiu. Ale jeżeli uniknąć ich niepodobna, to w każdym razie należy uprzedzać ich szkodliwe wpływy, objawiające się w przeróżnych chorobach nerwowych. Środkiem do tego jest wychowanie i samowychowanie, które czerpać może wyborne wskazówki w prawdziwie zbawiennych radach Kanta i Feuchtersleben'a.

Swoboda ducha, panująca ponad drobnymi zmartwieniami powszedniego życia, i siła woli, znajdująca pociechę, pod ciężkimi razami losu, na wyżynach filozofii i religii, — są to w części szczęśliwe dary natury, w części drogocenne owoce samowychowania. Błogosławiony ten, kto pośród burz życiowych zbawczą kotwicę znalazł w religii! Innemu filozofia lub energia pozwolą ominąć podwodne skały i uniknąć rozbicia.

Pomiędzy wzruszeniami moralnymi najpoważniejsze miejsce zajmują strach i smutek. Pierwszy często prowadzi do ciężkich cierpień nerwowych (taniec św. Wita, histerya, epilepsya), drugi powoli ale wytrwale podkopuje moralne i fizyczne siły, przez co jest jeszcze niebezpieczniejszy niż pierwszy.

Wstrząśnienia moralne najgubniejsze są wtedy, kiedy łączą się z wysiłkiem umysłowym, a w naszym

współczesném życiu zdarza się to, niestety, bardzo często. Pomijając już choroby i nieszczęśliwe wypadki, troski i zmartwienia, które dokuczają ludziom każdego powołania, są pewne zajęcia, że tak powiemy, nieodłączne od wzruszeń moralnych.

Rozumiemy tu czynności połączone z wielką odpowiedzialnością, obowiązki, od których zależnym jest los i życie innych (inżynierowie, maszyniści kolejowi, architekci, technicy i t. d.).

W stanie ciągłego naprężenia znajdują się ludzie, interesy których oparte są na ryzykownych spekulacjach (kupcy i przemysłowcy, których dobrobyt warunkuje się handlowemi przewrotami, kredytem, konkurencją — bankierzy i gracze giełdowi); dalej malarze, nadwierzający swoje duchowe zdolności, ażeby zdobyć sobie publiczne uznanie i wzbudzić zawiść w kolegach; następnie urzędnicy, wypełniający nużące, monotonne obowiązki biurowe, i zmuszeni słuchać gderania swoich nerwowych, drażliwych i hipochondrycznych zwierzchników; nakoniec oficerowie, którzy wskutek surowej subordynacyi muszą w milczeniu przyjmować nieraz bardzo dotkliwie i obrażające słowa.

W silnie pobudzonym stanie znajdują się również ludzie, obowiązani wykończyć na oznaczony termin jakąś przechodzącą ich siły pracę (egzamina) i niepewni pomyślnych rezultatów, od których nieraz cała ich przyszłość zależy.

Troski i obawy, spowodowane przez chorobę ukochanego krewnego, czasem opiekuna i głowy całej rodziny, mogą stać się również przyczyną chorób nerwowych.

Ale co jest najgorsze w tém wszystkiém, to to, że

ludzie, postawieni w takich fatalnych warunkach, nie zwracają należnej uwagi na pierwotne oznaki nerwowego osłabienia i rozdrażnienia; lekceważą sobie zawroty i bóle głowy, uderzenia krwi do mózgu, ciężki albo przerywany sen, silne pobudzenie narządów czucia, złe trawienie, ogólną słabość i t. d. Bardzo często téż używają napojów pobudzających, ażeby zagłuszyć te sygnały i przestrogi zagrożonego w swoim istnieniu nerwowego systematu i sztucznie podnieść swoją energię. Ale nie wychodzi im to na dobre: systemat nerwowy coraz bardziej się wyczerpuje i działalność jego słabnie.

Cały szereg zabójczych chorób nerwowych wywołują wojny, których, niestety, niemało było w naszym stuleciu.

Życie wojenne — to bezprzesłanne nużące marsze, to cielesne wyniszczenie, to brak snu i zdrowego pokarmu, to szkodliwe wpływy zimna i upału, to olbrzymie fizyczne trudy, to ciężka odpowiedzialność, to wstrząsające wrażenia bitew. Przyłącza się tu jeszcze troska o porzuconych krewnych, tęsknotą za ojczyzną i domem, strata przyjaciół i towarzyszków, popłoch i panika na wypadek porażki, patryotyczna rozpacz, rany, choroby i niewola.

Zgłodniały, zziębnięty, zniszczony i upadły na duchu żołnierz szuka ulgi w spirytualnych napojach, zalewa trapiącego go robaka i wkrótce staje się nałogowym pijakiem.

Zauważano, że w Niemczech po 30-letniej i 7-letniej wojnie pijaństwo strasznie się wzmogło. Toż samo spostrzeżenie uczyniono w Rosyi, w północnej Ameryce i we Francyi.

Chorobliwy wpływ wojennego życia znakomicie

zbadał profesor Arndt podczas francuzko-niemieckiej wojny. Zauważył on, że po przeciągającej się długo wojnie, walczący znajdowali się w stanie nerwowego podniecenia, lekceważyli wszelką dyscyplinę, wszczynali bójki i oddawali się pijaństwu; stan ten ustępował dopiero po wielu miesiącach, a nawet latach, poczem naruszona równowaga powracała.

Ten poważny uczoney wylicza następujące skutki wojennego życia: zmęczenie, zły humor, niezdolność do pracy, niezadowolenie z siebie i ze świata, drażliwość, senność i bezsenność, niewiarę w swoje siły, wreszcie tchórzostwo, melancholię i wstręt do życia. Ten nienaturalny stan systematu nerwowego prowadzi do chorób nerwowych, jakie trapią, według zeznań specjalnych lekarzy, wielu weteranów ostatniej wojny.

Fizyczne nateżenie.

Długotrwałe i jednostronne fizyczne nateżenie również odbija się szkodliwie na systemacie nerwowym. Stosuje się to osobliwie do *nadmiernego nateżenia wzroku* u rysowników, malarzy, zegarmistrzów i t. d. U tych wszystkich, skutkiem słabego lub silnego oświetlenia, często przy jednoczesnym używaniu niestosownych okularów, rozwijają się miejscowe choroby nerwowe oczu, które stanowią punkt wychodni dla innych, ogólnych cierpień nerwowych.

Silne *nateżenie nerwów słuchu* może również wywołać nerwowość i nerwowe choroby; dzieje to się też bardzo często w ostatnim lat dziesiątku, kiedy publiczność zasmakowała tak bardzo w hucznej i grzmiącej muzyce.

Każdy uczuwa ogromną różnicę wrażeń przy słuchaniu starych klasycznych oper i nowoczesnej, mianowicie Wagnerowskiej, muzyki. Usposobienie nerwów w obu razach jest całkowicie różne, a oddawanie pierwszeństwa operze Wagnerowskiej przemawia za zepsutym smakiem naszej publiczności, która nie znajduje piękna w prostocie i goni za nienaturalnymi wrażeniami, zgodnie ze swoją nerwową konstytucją. Mnóstwo też w naszych czasach spotykamy muzyków, cierpiących na nerwy.

Zgubnym jest również napięcie fizyczne tam, gdzie łączy się ono z *brakiem prawidłowego snu*. Ma to miejsce u mocno zajętych doktorów, powołanie których wymaga zarazem i napięcia umysłowego; następnie, wśród służby ruchu na kolejach żelaznych, nerwowy systemat której prócz tego wiele cierpi od ciągłych wstrząśnień, ruchu i szumu wagonów. Jak rozdrażnia i wycieńcza nerwy jazda koleją, wie o tym każdy, kto odbywał kiedykolwiek dłuższą podróż.

Szkodliwy wpływ jednostronnej fizycznej pracy daje się spostrzeżeć u robotników fabrycznych, rzemieślników, wreszcie u ludzi, zarabiających pisaniem na kawałek twardego chleba. Źle, o ile się zdaje, oddziaływa również częsta jazda na welo-cypedzie.

Silny rozstrój nerwowy jest udziałem robotnic, zajmujących się rękodzielnictwem, — od 14 do 16 godzin siedzą one na miejscu, pracując ciężko i napięzając starzane siły: biedne, niewolnicze życie, hańba naszej cywilizacji! Pracodawca czerpie niepomierne zyski i wzbogaca się, — robotnice nędznieją i wpadają w nerwowe choroby.

Bardzo źle oddziaływa na nerwy szycie na maszynie.

nie. Jeszcze gorsze skutki pociąga za sobą *nocne czuwanie*, osobiwie przy łóżku chorego.

Kobiety wogóle łatwiej niż mężczyźni znoszą trudy tego rodzaju. Doświadczone dozorcynie chorych i Siostry miłosierdzia są nam niezmiernie potrzebne; sposób, w jaki pełnią swoje obowiązki, zasługuje na ogólny szacunek. Można téż im z zupełnym spokojem powierzać chorych, jak i szpitalom, względem których publiczność często żywi zupełnie niesprawiedliwe uprzedzenie.

Miałem sposobność sam zauważyć, że pielęgnowanie chorego wywołuje nerwowość nawet wtedy, kiedy nie jest połączone z duchowém wzruszeniem, i nietylko u służby, ale i u dozorczyń z powołania. Koniecznym jest przeto, ażeby osoby dozoruujące chorego, dla uprzedzenia smutnych następstw, pokrzepiały swoje siły dostatecznie długim snem.

Współczesne małżeństwa.

Zdanie statystyków, jakoby 75% małżeństw było nieszczęśliwych, znajduje potwierdzenie w coraz wzrastającej liczbie rozwodów i samobójstw ludzi żonaty; co najmniej zgodzić się trzeba, że w dzisiejszych małżeństwach rzadko zachowywane bywają konieczne warunki zdrowia i szczęścia małżonków.

Niektóre przyczyny, wywołujące cierpienia nerwowe we współczesnych małżeństwach, wskazaliśmy już, mówiąc o wadliwości wychowania męzkiego i kobiecego. Inną przyczynę bezwątpienia stanowi pijaństwo.

Ze dla małżonków naszych wspólne pożycie staje się prędko raczej piekielném niż rajskiém, pochodzi to

ztąd, że przy zawieraniu małżeństw interes, rachunek, pieniądz, grają główną rolę, a rzadko kiedy wzajemna skłonność i popęd naturalny.

Ale gdyby nawet tak nie było, to w każdym razie małżeństwa nasze byłyby nieszczęśliwem źródłem niezadowolenia i chorób nerwowych, ponieważ kobieta dzisiejsza fizycznie dąży do upadku, skrzywiona przez wadliwe wychowanie i szkodliwy sposób życia, a zatem nie jest zdolną godnie odpowiedzieć swojemu naturalnemu przeznaczeniu.

Stosuje się to tak samo do dziewcząt niższego stanu, które wstępują w związki małżeńskie z ciałem zniszczonem przez zły pokarm, niezdrowe mieszkanie i wczesną pracę fabryczną, jak i do naszych rozpieszczonych, przeuczonych, przedwcześnie rozwiniętych dam, które wychodzą, jak można najwcześniej, za mąż, wobec groźby coraz bardziej wznastającego bezżeństwa.

Smutnym rezultatem takich małżeństw są karłowate, nerwowe dzieci; ale odpowiedzialnym za to jest również i mężczyzna z wyższej klasy, który zawiera związki małżeńskie, zestarzawszy się, przesycawszy i zniszczywszy swoje zdrowie.

Zazwyczaj już po drugim połogu młoda kobieta zaczyna chorować i więdnąć; musi dla poprawienia zdrowia jechać do wód, co przynosi uszczerbek rodzinnemu życiu i materyalnym interesom.

Fizyczny i moralny rozstrój społeczeństw najwcześniej odbija się na kobiecie, i ten fakt, że dzisiejsza kobieta coraz mniej dorasta do swojego naturalnego przeznaczenia, dowodzi, iż społeczeństwa nasze zaczynają upadać!

Wykroczenia przeciwko higienie.

Jasnym jest, że nieprawidłowy sposób życia, lekceważenie najpierwszych potrzeb organizmu, ciągle wykroczenia przeciwko higienie, muszą szkodliwie działać na całe ciało wogóle, a najfatalniej odbijać się na odżywianiu nerwowego systematu.

Zapewne, że na ten ostatni nie działają bezpośrednio, ale wywołują skrofuły, gruźlicę i małokrwistość, które z kolei prowadzą do chorób nerwowych, dziedzicznie udzielających się następnym pokoleniom.

Niezdrowy pokarm i niehigieniczne mieszkania, szczególnie w niższych warstwach narodu, wywołują częstokroć *angielską chorobę* (Rachitis). Choroba ta jest strasznym źródłem cierpień nerwowych; zjawia się już w niemowlęcych latach, zakłóca rozwój czaszki i mózgu, sprowadza choroby umysłowe i jest przyczyną trwającego przez całe życie osłabienia nerwów.

Najgroźniejszą formę angielskiej choroby, kretynizm, spotykamy u mieszkańców alpejskich krain, gdzie przechodzi on z ojców na dzieci.

Prócz pokarmu, ludzki organizm potrzebuje dobrego powietrza. Niestety, wartość zdrowego powietrza mało jest znaną nawet w kole inteligentnych ludzi!

Pomimo całej oświaty bieżącego stulecia, nasze zakłady publiczne, i to nietylko restauracje, ale nawet teatry i sale koncertowe, bardzo mało dbają o czystość powietrza. Jeszcze bardziej stosuje się to do warsztatów, fabryk i kancelaryj, w których ludzie fachowi zmuszeni są przepędzać większą część swego życia. I w prywatnych mieszkaniach nie dzieje się pod tym względem

lepiej: nasze wykształcone klasy zbyt mało zwracają uwagi na czystość i świeżość powietrza, ten najpierwszy warunek zdrowia i szczęścia ludzkiego. Podczas gdy przez zbytek i wystawność najlepsze, bo największe i najjaśniejsze pokoje przeznacza się na salony i komnaty gościnne, cała rodzina tłoczy się, żyje i sypia w najciemniejszych, najgorszych i najmniejszych pokojach. Dla oszczędzenia paliwa, przez nieświadomość zamykamy hermetycznie okna i drzwi, nie podejrzewając nawet, że w ten sposób bronimy wstępu do naszych mieszkań najlepszemu przyjacielowi zdrowia ludzkiego: świeżemu powietrzu!

Taki system gospodarski oszczędza w najlepszym razie kilka rubli rocznie, czasem broni przed katarem i reumatyzmem, ale za to rozwija nerwowość, małokrwistość i prowadzi do suchot.

Nakoniec musimy zauważyć, że niebezpiecznymi są dla nerwów te rzemiosła, przy których używa się ołowiu i rtęci. Na szczęście, trujący wpływ tych metali bardzo rzadko prowadzi za sobą śmierć.

ROZDZIAŁ III.

ZACHOWANIE ZDROWIA NERWÓW.

Prawdziwie oświecona epoka spoglądać będzie na medycynę, nie jako na środek pomocniczy w rozwijającej się już chorobie, ale jako na naukę, uprzedzającą zjawienie się możliwego zła. Będzie ona zwracać nie mniejszą uwagę na zdrowie narodu, jak obecnie na zdarność młodzieży do służby wojskowej, a tym sposobem zapobiegnie niezliczonym chorobom i nieszczęściom. Czas już, doprawdy, ażeby rządy i obywatele poważniej zapatrywali się na zdrowie publiczne, ażeby przez wpływ swój na prawodawstwo, a nadewszystko przez szerzenie elementarnych zasad higieny, przyczynili się do bardziej prawidłowego sposobu życia. Niechaj-że dziełko moje chociaż w drobnej części przyłoży się do zbudzenia świadomości w tym kierunku, niechaj będzie ofiarą, na jaką stać mnie, na ołtarzu higieny, wskazując warunki za-

chowania i prawidłowego wydatkowania umysłowego kapitału.

Jakkolwiek nieodpartym jest duch czasu, jakkolwiek wielką jest siła złych warunków, nieznanymi szczęśliwym przodkom naszym, wszakże zgodzi się czytelnik, że mnóstwa szkodliwych wpływów, prowadzących do umysłowego bankructwa i stargania nerwowego systemu, możnaby uniknąć.

Znaczna ilość ludzi trwoni swój nerwowy kapitał, ten najdrogocenniejszy skarb natury, dlatego tylko, że nie pojmuje szkodliwych wpływów, na jakie się naraża, a ludowe i szkolne wykształcenie nie dało im potrzebnych pod tym względem wiadomości.

Niejeden ze szkodliwych wpływów teraźniejszego życia mogłyby usunąć wspólne usiłowania rządów i obywateli.

Jedno z najważniejszych zadań naszej kultury, którego żadną miarą pomijać nie powinny prawodawstwo i społeczeństwo, przedstawia *walka przeciwko pijaństwu*.

Dopóki państwa patrzeć będą na konsumpcję spirytualnych napojów jako na jedno z najważniejszych źródeł dochodów i w walce przeciw pijaństwu używać będą tylko niedostatecznych środków policyjnych, dopóty niema co oczekiwać polepszenia.

Należy zaznaczyć tu chwalebłą działalność towarzystw wstrzeźliwości i żałować tylko, że jest ich tak mało i że środki ich są bardzo ograniczone.

W walce z pijaństwem konieczną jest rzeczą zastosować następujące środki: wycofać z użycia zwyczajną gorzałkę, podwyższyć cło na mocne trunki, zniżyć cło na wino, a szczególnie na piwo, zamknąć szynki,

trzymać pod surowym dozorem nałogowych pijaków, utworzyć dla nich osobne szpitale, objaśniać lud co do szkodliwych skutków alkoholizmu, podnieść ogólną moralność i dobrobyt niższych warstw społecznych i znieść całkowicie podatek od najkonieczniejszych produktów spożywczych.

Daléj, państwo powinno zakładać ludowe szkoły i podnosić poziom powszechnéj oświaty, pamiętając o tém, że ciemnota jest główném źródłem nędzy i zepsucia obyczajów. Obowiązkiem rządu jest przestrzeganie zdrowotności i warunków higienicznych w szkołach, fabrykach, biurach i domach prywatnych; raz na zawsze trzeba także określić liczbę godzin pracy w szkołach i fabrykach stosownie do płci i wieku. Stosunki pieniężne pomiędzy pracodawcą i robotnikami pomagają się również szybkiéj regulacji.

Prócz tych obowiązków, które ciążą na państwie dbającym o zachowanie nerwowego zdrowia obywateli, higiena nerwów podaje jeszcze inne, które wkłada na każdą jednostkę poszczególnie. O nich to właśnie mamy pomówić.

Małżeństwo w stosunku do zdrowia.

Jednym z najgłówniejszych obowiązków względem praw natury i moralności jest zawarcie stosunków małżeńskich wzorowych, w znaczeniu antropologiczném. Przez ciemnotę, obojętność, rozpustę, lub brudną chciwość, społeczeństwo nasze w rzadkich wypadkach czyni zadość temu zasadniczemu wymaganiu medycyny, etyki i biologii.

Zgodne z higieną małżeństwo zapewnia umysłowe

i fizyczne zdrowie małżonkom i zapowiada zdrowe i szczęśliwe potomstwo.

Przekroczenie prawa naturalnego doboru jest równie szkodliwem dla rodziców, jak i dla dzieci.

Niezwykle niebezpiecznym jest małżeństwo w razie, kiedy małżonkowie pochodzą z rodzin skłonnych do chorób lub cierpiących choroby dziedziczne, jako to: suchoty, skrofuły i t. d.

Wyrażenie: „szlachetne pochodzenie” posiada w medycynie głębokie i poważne znaczenie.

Dla kogo drogim jest moralny i fizyczny dobrobyt potomstwa, ten niechaj nie spokrewnia się z rodzinami, w których bywały wypadki samobójstwa, pijaństwa, chorób umysłowych lub nerwowych.

Na nieszczęście, ludzie, skłonni do chorób nerwowych, czują jakiś dziwny pociąg do podobnych sobie nerwowych jednostek, i to właśnie objaśnia często napotykaną fakt, że mąż i żona są jednocześnie nerwowo chorzy. Można prawie napewno twierdzić, że potomstwo, pochodzące z takich małżeństw, będzie nierozwinięte fizycznie i moralnie.

Krzyżowanie się dwóch rodzin: nerwowój i zdrowój umysłowo i fizycznie, może osłabić nerwowość w potomstwie, a nawet zniszczyć ją zupełnie, jeżeli dobór taki powtórzy się przez kilka pokoleń.

Jednostki, cierpiące nieuleczalne nerwowe choroby, powinny całkowicie wyrzec się małżeństwa.

Jak słabe społeczeństwa nasze posiadają higieniczne wykształcenie, dowodem tego smutny fakt, iż nawet lekarze nasi sądzą, że małżeństwo jest skutecznym lekarstwem przeciwko chorobom nerwowym, jak np. hysterii, i doradzają takowe swoim pacjentom.

Dyetyka pracy.

Praca umysłowa, jako cel życia, jest jednym z najważniejszych warunków higieny duszy. Jest ona konieczną podniętą w życiu, i jeżeli odpowiada całkowicie naszym zdolnościom i sprawia nam przyjemność, staje się źródłem zdrowia, energii i wesołego humoru. Stroskany umysł i zbolełe serce znajdują w niej siłę ożywczą. Ale jeżeli pracę umysłową wykonywamy niechętnie i jedynie z obowiązku, wówczas zwiększa ona tylko nasze troski i zmartwienia.

Jakżeż potężnie wzmagają się nasze siły, jakżeż cudownie ożywia się nasz umysł, gdy pracujemy z życiem, z energią, ufni w skuteczność podjętych trudów!

Szczęśliwy ten, któremu praca sprawia zadowolenie.

Praca umysłowa jest potężnym źródłem wykształcenia.

„Prawdziwe wykształcenie polega na harmonijnym rozwoju wszystkich sił naszych. Ono-to jedynie daje nam szczęście i zdrowie.” (Feuchtersleben, Diätetik der Seele, § 65).

Kto sobie nie obrał żadnego zawodu, albo też obrał niestosowny, jest nieszczęśliwym człowiekiem.

Jakżeż godni pożałowania są owi ludzie z wyższych sfer społecznych, co to, mając pieniądze, gardzą wszelkiem zajęciem i nie znają szczęścia i znojów poważnej pracy umysłowej. Ludzie ci dążą jedynie do przyjemności, zapominają jednak, że prawdziwa przyjemność bez pracy jest niemożliwą. Życie pełne rozkoszy budzi w nich przesyt i rozczarowanie, te zaś wywołują rozstrój nerwowy i upadek moralny.

Sztuka życiowa polega na rozsądném stosowaniu sił i zdolności do pracy, jaką wykonywamy; należy pamiętać, że działalność mózgu w późniejszym wieku z każdym rokiem słabnie i że ciężko pokutuje ten, kto we właściwym czasie nie ustąpi miejsca młodym i świeżym siłom.

Kto przy schyłku życia porzuca swe zajęcia, ten postępuje nader rozumnie. Spokój i bezczynność przedłużają jego życie, zasługi zaś minionych lat i przeszłe sławne czyny będą osłoda starości.

Ale kto zbyt wczesnie usuwa się, dobrowolnie albo z konieczności, od wszelkiej pracy i czynności—temu grozi choroba, nerwowa choroba, właściwie zaś hipochondrya. Bezczynność, na którą skazano chorego, przerwa w pracy ze wszystkimi jej materyalnemi i moralnemi skutkami, zaostrza jedynie chorobę i utrudnia wyleczenie.

Dzisiejsze wychowanie ułatwia pogoń za stanowiskiem i pieniędzmi, zaniedbuje zaś wszelką naukę rzemiosł i sztuk pięknych; ciężko też cierpią za to ci, których okoliczności zmuszają w wieku dojrzałym porzucić swoje zajęcia.

Każdy człowiek, umysłowo pracujący, winien mieć na względzie *rozmaitość pracy*. Zdążając w pewnym określonym kierunku, poświęcając się pewnym określonym studjom, działamy jedynie ograniczoną częścią mózgu. Usilna i długotrwała działalność umysłowa sprawdza miejscową hyperemię (przekrwienie) i wskutek tego podrażnienie określonych ośrodków mózgowych. Najłatwiej to zauważyć na długotrwałém natężeniu wzroku. Zmiana zaś pracy pozwala jednym częściom

mózgu odpocząć, podczas gdy inne pobudza do działania.

Tym sposobem można pracować umysłowo daleko dłużej, łatwiej i bezpieczniej.

Więcej jak dwie godziny nie powinny trwać żadna określona czynność umysłowa.

Każdy wie z własnego doświadczenia, że najbardziej zajmująca mowa, najpiękniejszy koncert i najlepsza sztuka teatralna nużą ostatecznie słuchacza, jeśli zbyt długo trwają,—męczą jego zmysły, wyczerpują uwagę i czynią go nawet niezdolnym do zebrania myśli.

Toż samo się dzieje przy zwiedzaniu wystaw sztuk pięknych, albowiem i ta czynność natęża siły umysłowe człowieka.

Dyetetyka wypoczynku.

Każdy człowiek potrzebuje od czasu do czasu odpocząć po pracy. Potrzeba ta jest tém gwałtowniejszą, im silniejszą była działalność umysłowa.

Hygiena wypoczynku powinna mieć na względzie, aby czas był prawidłowo podzielony na godziny spokoju i godziny zajęć, i aby wytchnienia nie zakłócała żadna nowa praca umysłowa.

Nierozsądnie czynią ci, którzy pracę całego dnia kończą w kilka godzin, na jedném posiedzeniu, i później dopiero pozwalają sobie na długi wypoczynek. Taki system życia jest nawskróś fałszywy, albowiem prowadzi do nader wielkiego znużenia, które się nie da żadną miarą wynagrodzić kilkoma godzinami umysłowego spo-

czynku. Trzeba więc strzedz się koniecznie nadmiernego znużenia, trzeba oszczędzać napięte siły mózgu i nie wyczerpywać nerwowego kapitału, gdyż nierozsądne obchodzenie się z zapasem sił nerwowych może się skończyć na smutném bankructwie.

Dwie lub trzy godziny pracy umysłowej wymagają godziny odpoczynku. Najlepiej użyć tego czasu na spacer, obiad, grę, muzykę, czytanie gazet, zajęcia w ogrodzie lub gospodarstwie.

Rozkład zajęć dziennych w wielu szkołach i biurach jest całkowicie chybiony. Uczeń, pracujący przez 5 godzin z rzędu, lub urzędnik, zajęty od 8 lub 9 rano aż do 2, mniej zrobią a więcej się zmęczą, niż gdyby pracę swoją wykonywali z przerwami, przed — i po obiedzie.

Pewnemu nauczycielowi, cierpiącemu na neurastenię (niemoc nerwową), doradzałem długie pozostawanie na świeżem powietrzu. Natenczas począł on udzielać lekcyj od 7—2, a po południu od 3—9 spacerował po górach. Przy takim przewrotnym sposobie życia cierpienia jego pogorszyły się, albowiem rano nadwierał się umysłowo, po południu fizycznie. Wykonywać całą pracę za jednym razem — tak samo jest niewłaściwem, jak najeść się *jednym* obiadem na cały dzień.

Ile godzin z rzędu można pracować umysłowo bez szkody dla zdrowia, stanowczo określić niepodobna. Zależy to od właściwości osobistych. W każdym razie jednak tylko bardzo mała ilość ludzi potrafi więcej, jak 3 godziny z rzędu, usilnie pracować umysłowo.

Praca umysłowa podczas trawienia nie przydaje

się na nic, albowiem obie te czynności przeszkadzają sobie nawzajem, a pierwszeństwo zawsze pozostaje przy procesie trawienia.

Angielski i francuzki zwyczaj obiadowania w porze wieczornój, po całodziennój uciążliwój pracy, należy przekładać nad niemiecki.

Po kolacyi nie powinno się wykonywać żadnój poważniejszój pracy umysłowój, utrudnia ona bowiem sen.

Szereg dni roboczych wymaga dłuższego wypoczynku. Zrozumieli to już nasi przodkowie. Potrzebie tój odpowiada zupełnie starodawny zwyczaj święcenia jednego dnia w tygodniu; dzień ten jest dniem wytchnienia.

Społeczeństwo nasze rozumnie czyni, szanując tę czcigodną tradycję przodków.

Szkoda tylko, że współczesny człowiek w dzień odpoczynku oddaje się czynnościom, które przeszkadzają prawdziwemu wytchnieniu. Należałoby postarać się, ażeby niedziela była dla ludu dniem istotnego wypoczynienia ciała i duszy, a nie dniem orgii, pijaństwa i wstrząsającój nerwowy systemat hazardownój gry.

Ale dla pracujących umysłowo, nawet rozsądnie spędzony dzień niedzielny nie jest dostatecznym odpoczynkiem. Potrzebują oni corocznie dłuższego czasu dla wytchnienia i pokrzepienia wyczerpujących się sił.

Nie powinniśmy tóż odmawiać im należnego urlopu. Cztery tygodnie—to bardzo skromne ferye dla człowieka, pracującego przez 11 miesięcy w roku, przy najgorszych warunkach higienicznych, w biurze lub w kantorze.

Ale czas ten wakacyjny, jeżeli ma osiągnąć skutek, winien być spożytkowany rozsądnie. Należy go

poświęcić spokojnemu rozkoszowaniu się pięknosciami natury, a nie nużącym przejażdżkom po całym świecie w nocnych lub kurierskich pociągach.

Nierozsądne to postępowanie jest ogólném u dzisiejszych ludzi pracy. Krótki, ograniczony czas urlopu poświęcają oni podróżom, drażniącym nerwy uciechom gwarneho życia stolic, odwiedzaniu teatrów, muzeów, wystaw, urządzaniu naukowych kongresów i t. p.

Również źle postępują słabi cieleśnie, nieprzyzwyczajeni do trudów fizycznych, mieszczanie i urzędnicy, podejmując podczas wakacyj forsowne wycieczki w Alpejskie góry. Zaniedbywane przez rok cały mięśnie nie wyćwiczą się i nie wzmocnią w kilka tygodni, a sforsowani przechadzką podróżni, wysiliwszy serce i płuca, bardzo często wracają z emphysemą (rozedma) płuc i hipertrofią (przerost) serca.

Tym, którzy chcą odświeżyć i wzmocnić swoje siły w czasie urlopu—tym, którzy chcą mieć prawdziwe umysłowe ferie (Hirnferien), radzimy wyjazd w górzyste miejscowości Niemiec, Austrii i Szwajcaryi, albo też nad morze. Ale jako warunek stawiamy całkowity i najzupełniejszy spokój, zupełne oderwanie się od materyalnych trosk i burzliwych życiowych wstrząśnień.

Kto z takiej letniej miejscowości pragnie zarządzać swoim majątkiem, zajmuje się korespondencją, otrzymuje depesze i giełdowe wiadomości — ten bardzo mało poprawi się na zdrowiu.

Smutną oznaką naszej nerwowości jest potrzeba uciech i wzruszeń wielkomięjskich nawet podczas letnich wakacyj.

Jeżeli ludzie jeżdżą do wód dla popisywania się

strojami, dla zajmowania się sportem „high life'u”, to jest to satyra na odpoczynek, karykatura wytchnienia!

Zdaje się, że zdolność odczuwania i pojmowania piękności natury coraz bardziej słabnie w wyższych sferach społecznych. Jakżeż godni pożałowania są ci przesyчени ludzie, niezdolni zachwycać się malowniczymi miejscowościami Ischl'u, Baden-Baden'u, Po, Biaritzu i t. d., znudzonym krokiem wlokący się „na promenadach,” sarkający na zakaz hazardownych gier, wdzięczni każdemu, kto ich zmęczone nerwy podrażni jakimś nowym humbgiem, lub jakimś spirytystyczném dziwaństwem!

Są oni tak nerwowi, że wstrząśnienia potrzebne im są do zdrowia. To nam objaśnia psychologicznie, dlaczego tylko wtedy podoba im się natura, kiedy z pięknością jęj łączy się jakieś niebezpieczeństwo, jak np. przy karkołomném wchodzeniu na górę.

Uczęszczają również namiętnie na przedstawienia w cyrkach i w zwierzyńcach, bo tam można doznać wzruszenia przy patrzeniu na grożące innym niebezpieczeństwa (akrobaci, pogromcy zwierząt). Doprawdy, dziwić się należy, że dla naszej teraźniejszej publiczności nie wprowadzono dotychczas walki byków!

Kto szuka prawdziwego wypoczynku, niechaj trzyma się zdala od podobnych zabaw. Najszkodliwiej działają hazardowne gry, ponieważ wzburzają krew i nateżają umysł. Z tego samego względu gra w szachy nie jest wypoczynkiem, bo łączy się z wysiłkiem umysłowym. Szachiści z profesyi bardzo często są nerwowi. Jako wyborne rozrywki letnie, polecamy przechadzkę, polowanie, łowienie ryb, przejażdżkę łódką, grę w krokieta i w kręgle.

Znaczenie wakacyj, pobytu na wsi, dla zachowania sił umysłowych, dotychczas bardzo mało jest zrozumianém.

Byt materyalny nauczycieli powinniśmy na tyle zabezpieczyć, ażeby nie potrzebowali oni dawać lekcyj podczas świąt i wakacyj.

Urzędnikom, pracującym umysłowo, światła zwierchność powinna użyczać koniecznie kilka tygodni odpoczynku. Przekona się, że po powrocie będą oni pracować jeszcze energiczniej i nieprędko zapotrzebują emerytury.

To téż, jeżeli już nie ze względów humanitarnych, to chociażby we własnym swoim interesie, rząd powinienby niższym urzędnikom dawać zapomogi na wyjazd na wieś i pozwolić im chociaż na krótko zamieszkiwać w rządowych letnich willach i kąpielowych miejscach, jak to praktykuje się w stosunku do urzędników wyższych.

Pobyt na wsi wogóle pomyślnie wpływa na organizm ludzki: w szczególności zaś na stan nerwowego systemu. W sferze wiejskiej ożywiają się mieszkańcy wielkiego fabrycznego miasta, zmuszeni większą część życia przepędzać wśród kurzu, dymu i szkodliwych wyziewów, mogących tylko gdzieniegdzie wśród oceanu domów, na jakimś małym placyku, skwerze, uradować wzrok nędzną roślinnością i cokolwiek lżej odetchnąć wśród karłowatych drzewin. Jakżeż dobrze, jakżeż wcale inaczej czuje się na wsi nieszczęsny „biały niewolnik cywilizacji,” na łonie téj natury, od której tak daleko odsunęły go pretensye, potrzeby, obowiązki i kłopoty dzisiejszego życia!

Niestety, współczesny człowiek cywilizowany nie

może długo rozkoszować się tém swobodném, spokojném życiem,—musi powracać do miasta i do jego niehygienicznych warunków, dokąd ciągną go obowiązki, materialne interesy i nauka szkolna dzieci.

Na zakończenie musimy zaznaczyć humanitarny rys naszych czasów, który objawił się w założeniu letnich kolonij dla biednych chorowitych dzieci, i w urządzeniu nadmorskich leczniczych zakładów dla ludzi skrofulicznych i dotkniętych angielską chorobą.

Dyetyka snu.

Sen jest drogocennym środkiem, wzmacniającym mózg. W niektórych chorobach nerwowych, jak np. *delirium tremens* (oblęd pijacki), długi, spokojny sen wyrokuje o życiu chorego.

Jak każde lekarstwo, tak i sen powinien mieć pewną normę. Wielu ludzi sypia zanadto, wielu zaś za mało. Długość snu powinna zawsze odpowiadać wiekowi danego indywiduum. Im starsi jesteśmy, tém krótszym snem się zadawalniamy.

Niemowlę potrzebuje co najmniej 16—20 godzin snu, dziecko do 3-ch lat — najmniej 12, dziecko do lat 8—10 najmniej 10, człowiek od lat 11 do 20 najmniej 9, osoba dojrzała nie więcej jak 7. Starzec potrzebuje tylko 5 godzin snu.

Wielu ludzi sypia zanadto. Jeszcze Kant nazwał łóżko „gniazdem znacznej ilości chorób.” Zbyt długi sen czyni człowieka powolnym i opieszalym.

Młodzi ludzie mają zwyczaj spać po obiedzie; lecz sen podczas trawienia dla nich jest bardzo szkodliwy.

Dla starych ludzi, przeciwnie, jest on pożyteczny i znacznie ich pokrzepia.

Czując w dzień potrzebę snu, młody człowiek może się przespać przed obiadem.

Zdrowy sen bywa wtedy, jeżeli jest mocny i orzeźwiający. Gdzie sen nie posiada tych własności, tam jest oznaką chorobliwego stanu systemu nerwowego.

Skargi na bezsenność są w naszym wieku nerwowym nadzwyczaj częstym zjawiskiem. Ogół ludzi wierzy, że najzdrowszym jest sen przed północą, wiara to jednak nieoparta na żadnych danych naukowych. Zda się, że tylko długość snu może mieć wpływ na organizm, nigdy zaś czas snu.

W każdym razie, wspomniana wiara ma i swoją dobrą stronę. Kto się wcześniej kładzie spać, ten żyje higieniczniej aniżeli ci, którzy się kładą dopiero po północy.

Nigdy nie słyszał o jakimś szczególnym wypadku nerwowości u piekarzy, stróżów nocnych, posługaczów szpitalnych, wogóle u ludzi, którzy w dzień sporo śpiją.

Pokój sypialny powinien być obszerny, zdrowy, t. j. dobrze przewietrzany, gdyż człowiek podczas snu psuje powietrze, a w sypialni przepędza trzecią część swojego życia.

W sypialni zdrowego człowieka nie powinno być nigdy więcej nad 10° R. ciepła. Byłoby także bardzo dobrze spać przy otwartych oknach, lecz przy tém są potrzebne pewne środki ostrożności.

Dyetetyka środków pobudzających.

Niepodobna żądać od człowieka dzisiejszych czasów, ażeby się całkowicie wyrzekł napojów wysokowych i innych środków pobudzających.

Szkodliwem jest tylko nadużycie, szczególnie zaś nadmierne używanie trunków alkoholicznych. Najlepiej działa piwo i wino. Spirytualia same przez się nie są szkodliwe, jeżeli nie zawierają w sobie olejów gorzalczanych, jeżeli ich używamy w niewielkiej ilości, oraz przy jedzeniu. Mylnie jednak sądzą ci, którzy je zaliczają do substancyj odżywiających. Likiery, które częstokroć zawierają w sobie pierwiastki o wiele gorzej wpływające na nerwy aniżeli alkohol, działają bezwarunkowo szkodliwie; są one tém szkodliwsze, że zwykle bywają używane naczczo. Nadzwyczaj podrażniająco wpływa na organizm ludzki likier, który jest w powszechném użyciu we Francyi i Szwajcaryi: to jest likier piołunowy.

Używanie napojów wysokowych powinno mieć na względzie potrzeby organizmu. W razie fizycznego i umysłowego wysiłku możemy z łatwością znieść stosunkowo znaczną ilość alkoholu. Wiele osób nerwowych nie znosi spirytualij; to téż bardzo dobrze robią, jeśli ich unikają. Ze słabość nerwowa może się stać powodem pijaństwa, o tém mówiliśmy już wyżej. Dziwnem jest, zaiste, jak wielką ilość alkoholu przyjmuje w takich razach organizm.

Co się tycze kawy, herbaty i tytoniu, wątpliwem jest, czy te substancje same przez się wywołują choroby nerwowe w prawdziwem tego słowa znaczeniu; w każdym razie sprzyjają one nerwowości. Nadużycie ich stanowczo wpływa niekorzystnie na zdrowie nerwów.

DODATEK.

Zapobieganie chorobom nerwowym u osób skłonnych do takowych.

Wyłożone w poprzednim rozdziale przepisy zdrowotne stosują się do każdego, kto w walce o byt pragnie utrzymać swą nerwową energię i ocalić od zagłady swój duchowy kapitał.

Jeszcze staranniej i ściślej powinni się stosować do przepisów dyetetyki ciała i ducha ci ludzie, którzy już z natury są skłonni do nerwowych chorób. Takie zapobiegawcze działanie ma nadzwyczajną wagę i znaczenie; w wielu bowiem wypadkach nerwowe choroby są tylko wynikiem pobudzenia nerwowego ustroju, fatalnym skutkiem którego można łatwo w latach dziecięcych przeciwdziałać.

Nerwowe choroby mają tę wspólną cechę z gruźlicą, że usposobienie do nich także bywa dziedziczne, pojawieniu się zaś ich można również zapobiedz, wychowując osobnika od dzieciństwa w warunkach higienicznych i uwzględniając w wyborze powołania jego ustrój.

Nerwowe choroby należą do niewielkiej liczby tych chorób, które łatwo można przewidzieć i rozwojowi ich zapobiedz. Składa się zawsze na nie cały szereg szkodliwych wpływów, które w części, jak np. wychowanie, sposób życia i wybór powołania, zależne są od woli i rozumu człowieka.

Niedbałość w uprzedzaniu nerwowych chorób z jednej strony przypisywać należy nieświadomości ogółu i wielu domowych lekarzy, z drugiej zaś ciasnym poglą-

dom rodziców, lekceważących własne i swych dzieci zdrowie.

Wytwarzanie w nerwowych ustrojach większej odporności przeciwko złym wpływom, lub bezpośrednie unikanie tychże, może zapobiedz rozwojowi prawdziwej choroby.

Cel ten można osiągnąć przez *stosowanie się do zasad higieny, przez racjonalne wychowanie i rozumny wybór powołania.*

Fizyczna i umysłowa dyetetyka powinna być przestrzegana już od lat niemowlęcych.

Dziecinny pokój jest podstawą, na której wspiera się gmach przyszłej doli i niedoli człowieka.

Pokarmem dzieci nerwowych rodziców winno być mleko zdrowej i silnej matki, gdyż pokarm matki bezkrwistej i nerwowej tylko zaszkodzić im może.

Okres karmienia powinien trwać co najmniej 9 miesięcy. Temperatura pokoju musi być umiarkowana, a kąpiel zawsze tylko letnia.

W niebezpiecznym peryodzie ząbkowania przepisy higieny powinny być przestrzegane z niezwykłą ścisłością; głównie zaś należy unikać wszystkiego, co by powodowało uderzenia krwi do głowy i wynikające ztąd konwulsye.

Bacznie należy śledzić za rozwojem czaszki, i przy oznakach choroby angielskiej (rozmiękczenie kości potylicowej i długotrwałość ciemion) zasięgnąć niezwłocznie porady doktora.

Dzieci nerwowo usposobione powinny przebywać jak można najdłużej na świeżem powietrzu, a najlepiej na wsi lub nad morzem.

Unikać téż należy silnych wrażeń, żaru słonecznego, częstego kołysania i dłuższych podróży.

Wcześniej powinno się hartować dzieci zapomocą zimnego nacierania, które w tym razie bywa bardzo skuteczne.

Pokarm powinien być posilnym; używanie kawy, herbaty i innych podniecających napojów powinno być stanowczo wzbronione.

Prócz tego należy urozmaicać pokarm dziecięcy. Pokarmy wyłącznie roślinne bynajmniej nie są odpowiednie dla dzieci nerwowych.

Przesadna i zbyt czuła troskliwość w opiekowaniu się dzieckiem jest szkodliwą, gdyż prowadzi do zniecierpliwienia, hipochondryi lub histeryi.

Nerwowe dzieci zwykle zasypiają z trudnością, zrywają się często ze snu; do środków narkotycznych nie należy się w tych razach uciekać.

Ciepła kąpiel na noc i chłodny, dostatecznie przewietrzany pokój, wystarczają często dla odzyskania snu spokojnego.

Dzieci, bojaźliwe z natury i miewające straszne sny, nie powinny sypiać same i w zbyt ciemnym pokoju.

Szczególną uwagę należy zwracać na nerwowe dzieci podczas płciowego rozwoju i w razie pewnych zaburzeń w organizmie, pojawienia się bladaczki i w innych podobnych wypadkach zasięgać natychmiast rady lekarza.

Żądze płciowe u takich dzieci nerwowych zwykle występują nader wcześnie i z niezwykłą siłą, przyczem stają się powodem fatalnych zbroczeń.

Jakże zapobiedz temu niebezpieczeństwu?

Przedewszystkiém należy unikać wszystkiego, co-

by pobudzała zmysłowość. Szkodliwe są nadto: zbyt obfite i doborowe jadło, trunki pobudzające, siedzenie w domu, czytanie romansów, tańce i wczesny udział w życiu towarzyskiem. Zaleca się natomiast umiarkowany sposób życia, używanie ruchu, pobyt na wsi, częste kąpiele i zimne nacierania, dodatnio wpływające na zdrowie i czystość obyczajów. Mieszkając w mieście, rodzice i nauczyciele powinni zwracać baczną uwagę na otoczenie i towarzystwo młodych chłopców, oraz na obyczajność domowych służących płci żeńskiej.

Pieszczonienie dorastających chłopczyków powinno być wzbronione, jak również rozbieranie i ubieranie takich przez służące.

Pomimo jednak wielkich tych ostrożności rodzice powinni być przygotowani, że na ich dzieci mogą podziałać złe wpływy i przykłady w szkołach i zakładach wychowawczych, gdzie skryte występki są nadzwyczaj rozpowszechnione. Czyżby więc nie należało objaśniać młodzieży pewnych rzeczy i szkodliwych ich skutków?

Ponieważ nasze dzieci, na nieszczęście, dowiadują się o płciowych stosunkach zbyt wcześnie, nie popełniłyby się więc tu nic niestosownego.

Na przeszkodzie tylko stoi to, że naruszenie tych drażliwych punktów w rozmowie z dziećmi jest bardzo nieprzyjemne dla rodziców i wychowawców.

Gdy się jednak ma pewność lub chociażby podejrzenie szkodliwych przyzwyczajzeń u dziecka, milczenie byłoby błędem nie do wybaczenia. Wyjaśnienia bowiem nastąpić mogą zapóźno i w nieodpowiedni sposób, przy pomocy popularnych broszur, które często wywołują przerażenie i złe skutki.

Oznakami tajemnych występków bywają: zamglone spojrzenie, blady i senny wyraz twarzy, skryte usposobienie, unikanie towarzystwa, oraz cały szereg oznak tak zwanego nerwowego osłabienia. W tym wypadku należy delikatnie i pobłażliwie wyjaśnić młodemu przestępcy jego grzech i przy pomocy doktora starać się o naprawienie złego.

Surowością i lekarstwami nic nie wskóramy. Ważnym jest tu wpływ moralny, rozbudzenie woli i powściągliwości, rozrywka w czytaniu zdrowych i pożytecznych książek, nadto ćwiczenia fizyczne, gimnastyka, wodna kuracya i pobyt na wsi. Chory powinien spać w chłodnym pokoju, na posłaniu twardém i pod niezbyt ciepłą kołdrą i wstawać natychmiast po przebudzeniu się.

Umiejętne wychowanie najlepiej zabezpiecza dziecko przeciwko skutkom nerwowego usposobienia. Nietety, na tej tak ważnej drodze stawia się wiele fałszywych kroków; to też zatwardziałości niektórych nerwowych chorób nie należy przypisywać jedynie odziedziczonym skłonnościom, ale częstokroć także i błędom wychowania. Dzieci z wielką łatwością przejmują złe nawyknięcia i skłonności rodziców, którzy posiadają ich niemało, dzięki swojej nerwowości. Wogóle mało jest ludzi, prawdziwie pojmujących wielką odpowiedzialność wychowawcy i znaczenie wychowania.

Nerwowi rodzice zwykle popełniają następujące błędy w wychowaniu: są zbyt surowi lub nadto pobłażliwi, pieszą swoje dzieci i pobudzają w nich czułośćkliwość.

Jeżeli rodzice są nerwowi, gwałtowni, kapryśni, hipochondryczni lub histeryczni, to byłoby pożądaném wychowywanie dzieci poza domem, mogą one bowiem

łatwo przejąć wady rodzicielskie lub, co najmniej, otrzymać spalone wychowanie.

Wychowanie w zakładach wychowawczych nie jest stosowném dla takich dzieci; potrzebują one wytrawnego pedagoga, któryby się potrafił zastosować do indywidualnego charakteru swoich wychowañców i śledzić uważnie za ich rozwojem.

Wykształcenie charakteru i umysłu dziecka należy rozpoczynać jaknajwcześniej.

Już naprzód trzeba zapobiegać namiętnym wybuchom i *czułościowości*, przyzwyczajając dzieci do posłuszeństwa i panowania nad sobą i rozwijając w nich zdrowe poglądy na życie; unikać należy rozdrażnienia i zbyt wczesnego rozbudzenia fantazyi przez opowiadanie czarodziejskich bajek.

Najbardziej zaś niewłaściwém jest straszenie dzieci duchami, kominiarzami i t. p., zapomocą którego zmusza się ich do posłuszeństwa.

Należy wychowywać dziecko tak, by się nie bało ciemnego pokoju i duchów.

Nad rozwojem umysłowym i cielesnym dzieci rodzice lub opiekunowie obowiązani są czuwać z podwójną pieczołowitością, nie zaniedbywać ich dla własnej przyjemności, nie prowadzić ze sobą na zabawy, czém w najlepszym razie skraca się im sen.

Rozwój umysłowy większej części nerwowych dzieci jest nieprawidłowy: albo zbyt wczesny — w tym razie należy go powstrzymać, — albo zbyt spóźniony — w tym razie niezbędną jest cierpliwość; wszelkie nadwężanie umysłu jest szkodliwém.

Dzieci takie należy posyłać do szkoły w później-

szym wieku, nie obciążać lekcyami języków lub muzyki i często wysyłać na świeże powietrze.

Dzieci o nerwowym ustroju zupełnie się nie nadają do systemu dzisiejszych gimnazyów i do naukowego powołania.

Zajęcie urzędnika lub technika jest dla nich najwłaściwszém. Zajęcie gospodarskie może usunąć cierpienia nerwowe.

Pod żadnym pozorem nie należy męczyć dziecka takimi zajęciami, do jakich nie ma najmniejszego zamiłowania i zdolności; przymus nadwęża mózg i staje się niebezpiecznym dla zdrowia.

Większa część nerwowych dzieci posiada zdolności jednostronne, które zresztą mogą być zadziwiająca; rzeczywisty geniusz z wszechstronném uzdolnieniem między takimi dziećmi nigdy się nie zdarza.

Rozumny i odpowiedni wybór zawodu jest niezmiernie ważnym dla nerwowego człowieka, — jest on uwieńczeniem trudów poniesionych przy wychowaniu. Mnóstwo ludzi ginie tylko przez fałszywy wybór zajęcia.

Powołanie, które wymaga natężenia umysłu, siedzącego życia i wielkiej odpowiedzialności, jest zgubném dla osób nerwowych.

Co się tyczy wstępowania w związki małżeńskie, to najlepiej może zaopiniować w tym względzie lekarz domowy. Często wczesne małżeństwo u młodych ludzi zapobiega nerwowej chorobie.

Dziewczęta należy wydawać za mąż, gdy się należyście rozwiną, w każdym razie nie przed 20 rokiem życia.

ROZDZIAŁ IV.

PRZEJAWY CHORÓB NERWOWYCH.

Nie mam wcale zamiaru podawać popularnego wykładu nerwowych chorób; są one bowiem tak rozmaite i w każdym oddzielnym wypadku tak odmienne, że popularyzacya jest niemożliwą.

Ale pomijając już tę trudność, leżącą w samej naturze rzeczy, pożytek z takiego przedsięwzięcia byłby bardzo wątpliwy, bo profan, gdy sam jest chory, nie posiada dostatecznego pojęcia o swój chorobie, gdy zaś jest zdrow i obojętny—brak mu potrzebnego zmysłu do poj-mowania takich wykładów i wyciągnięcia z nich prawdziwej korzyści. Dlatego też nawet opisy znakomych specjalistów nie osiągają celu.

Cóż dopiero mówić o broszurach ludzi niepowołanych? Jakżeż smutny, a często i niebezpieczny wpływ wywierają one na umysł biednych nerwowo chorych? Przedstawiają im przyszłość w nadzwyczaj czarnych kolorach; wróżą rychłą zgubę, a jako jedyny środek po-

dają własne swoje przepisy. Nieszczęśliwy czytelnik tych dla interesu pisanych broszurek, już z natury skłonny do pesymizmu, załamuje w rozpaczę ręce, wpada w prawdziwą hipochondyę lub inne umysłowe choroby, a często kończy samobójstwem.

Nieobliczone są szkody sprawiane przez podobne dzieła. Autorowie ich w przedmowach rozpisują się, że pracę swoją przedsiębrali ze względów humanitarnych, ale właściwym i jedynym motorem dla tych szarlatanów jest chęć zysku, — niezdolna ich nawet jest powstrzymać myśl, że bliźnich swoich mogą narazić na niebezpieczny rozstrój nerwowo! Ze względów humanitarnych i higienicznych wydawanie pism takich powinno być surowo wzbronione.

Przy takim stanie rzeczy uważam za obowiązek podać pewne wskazówki, tyjące się natury, przejawów i znaczenia chorób nerwowych, chociażby tylko dla uspokojenia samych chorych i ich krewnych.

Przez wyrazy „nerwowość” i „nerwowa choroba” rozumiemy zwykle wyczerpanie lub rozdrażnienie centralnego nerwowego systematu, najczęściej zaś jedno i drugie razem, t. j. stan pobudliwej słabości nerwowych ośrodków (reizbare Schwäche der Nervencentren).

Nauka chorobliwe te stany i skłonności oznacza terminami: nerwowość, neurastenia, hipochondrya i histerya.

Są to stany *funkcyjne*, t. j. takie, których nie warunkują żadne zmiany anatomiczne. Pocięszająca ta okoliczność zezwala na całkowite albo téż znaczne polepszenie w tego rodzaju chorobach, w przeciwstawieniu do chorób nerwowych *organicznych*, które tylko w wyjątkowych razach wyleczyć się dają.

Ale funkcyjnalnym tym chorobom towarzyszą często te same symptomy, co organicznym; to też chory bierze ją za organiczne, a z powodu większej rozmaitości i gwałtowności symptomatów przeraża się i poczyną się obawiać pomieszania zmysłów, paraliżu, suchot, choroby serca, nerek, mlecza pancerzowego i t. p.

Głównie się to stosuje do histeryi, która zjawiając się w formie konwulsyj, paraliżu i bredzeń, oraz wprawiając pacyenta w stan umysłowego pobudzenia, niepokoi go i przyprowadza do rozpacz; otaczający zaś tracą głowę, uważają go za konającego i udzielają świętych sakramentów, aż wreszcie zjawia się doktor z pocieszeniem i doraźną pomocą.

Prawda, że medycyna w leczeniu chorób nerwowych niewielkie uczyniła postępy, że wielu chorych sarka na nią za jej bezsilność (choć po większej części wina spada na ich niedołęztwo i brak energii, na ich wychowawców albo też na nieprzyjazne warunki zewnętrzne), to jednak przyznać należy, że wiedza lekarska oddaje tutaj wielką przysługę: zdolna ona jest prawie zawsze odróżnić funkcyjnalną chorobę od organicznej i uspokoić bezzasadne obawy pacyenta. Zbadanie choroby rozstrzyga o metodzie leczenia. Chory, dowiedziawszy się, że życiu jego nie grozi żadne niebezpieczeństwo, że jest dotknięty tylko chorobą funkcyjnalną, powoli się uspokaja i zaczyna wierzyć w przyszłe swoje wyzdrowienie.

Jednocześnie krewni pacyenta odzyskują również spokój i rozsądek.

Do najważniejszych i najczęstszych chorób nerwowych należy dziś zaliczyć t. z. niemoc nerwową (*Neurasthenia*), którą słusznie można poczytywać za modną

chorobę współczesnej kultury; na nieszczęście, zdarza się ona nietylko w Ameryce, jak mniema Beard, ale także szerzy się gwałtownie w Europie, aczkolwiek najcięższe jej przejawy można obserwować jedynie w Ameryce, gdzie gorączkowe i śpieszne życie stwierdza przysłowie: czas to pieniądź.

Przy wspomnianej chorobie fantazja i umysł cierpiącego w wysokim stopniu są pobudzone, wskutek czego dyagnostyczne i psychologiczne zdolności lekarza mają szerokie pole do popisu; tutaj może on wywrzeć silny moralny wpływ na duszę chorego.

Czując pewną ociężałość głowy i pewien zastój myśli, które powstają jedynie wskutek chwilowego zmęczenia i łatwo z czasem przemijają, chory wyobraża sobie, że to są oznaki pomieszania zmysłów i rozmięczenia mózgu; doznając fizycznego zmęczenia, bólu w krzyżu i pewnych cierpień w nogach, twierdzi rozpaczliwie, że jest niebezpiecznie chory na mlecz pacierzowy; czując ściskanie i przyśpieszone bicie serca, powstałe prawdopodobnie wskutek szybszego krążenia krwi, przychodzi do wniosku, że posiada wadę serca, i z trwogą oczekuje apopleksyi.

Objawy nerwowej niemocy, pochodzące z chwilowego zmęczenia mózgu i silnego rozdrażnienia nerwów, są dzisiaj znane z doświadczenia każdemu pracownikowi myśli.

Są to stałe objawy nerwowego życia, które nie jest w stanie wrócić już równowagi pomiędzy gromadzeniem i wydatkowaniem siły nerwowej.

Kto przez długi czas źle sypia, kto uczuwa zmęczenie, kto nie może podołać pracy, komu ona jest wstrętną, kogo mocno gniewają i rozdrażniają drobne

nieprzyjemności i małe niepowodzenia życia codziennego, u kogo umysłowe trudy wywołują ociężałość głowy, uderzenie krwi do mózgu, bicie serca, niepokój, — ten cierpi na neurastenię i potrzebuje koniecznie odpoczynku.

Niemoc nerwowa pociąga za sobą cały szereg innych nerwowych cierpień. Można ją jednak szybko i bardzo łatwo usunąć, jeżeli we właściwym czasie weźmiemy się do leczenia i postaramy się usunąć przyczyny, które ją powodują. Wyjątek stanowią ciężkie i zadawnione choroby, które niezawsze są uleczalne.

Niemoc nerwowa ogarnia albo cały systemat nerwowy, albo też tylko oddzielne jego części. W ostatnim wypadku można przypuścić, że owe części już z natury posiadały mniejszą zdolność opierania się wpływowi zewnętrzny.

Do najważniejszych przyczyn neurastenii, prócz dziedzicznego usposobienia, zaliczać należy: umysłowy wysiłek, moralne wzruszenia, natężenie fizyczne (zwłaszcza nadużycia płciowe), silne i ogólne zaburzenia w odżywianiu organizmu, jak np. ostre i ciężkie choroby oraz połogi.

Nadmierny umysłowy wysiłek, tak często połączony w naszych czasach z moralnymi wzruszeniami, jest przyczyną nerwowej niemocy, porażającej nerwy głowy (*Neurasthenia cereбрalis*).

Chory nadzwyczaj łatwo męczy się najlżejszą pracą umysłową, doznaje bólu, ociężałości i zawrotu głowy, zdolności zaś i pamięć jego tak słabną, że nie jest on w stanie podolać pracy umysłowej.

Jeżeli zaś chory pomimo to nie przerwie swych zajęć, ból głowy staje się nieznośnym, myśli zaczynają się

plątać i nastaje czasowe przytępienie umysłowych zdolności; bardzo naturalnym jest, że podobne objawy działają przygnębiająco na chorego.

Wyobraża on sobie, że dostanie pomieszania zmysłów, rozmiękczenia mózgu, choć jego stan chorobliwy jest tylko, przynajmniej z początku, zmęczeniem i usuniętym być może przez pokrzepiający sen i duchowy spokój.

Chorzy zwykle nie szanują się, gdyż nie nadają wielkiej wagi ostrzegającym oznakom zmęczenia mózgu; czasami też nie chcą się szanować. Natenczas przyłączają się do rozwoju choroby i inne oznaki rozdrażnienia: bezsenność lub niespokojny sen, chorobliwe uczucia wzrokowe i słuchowe (*mouches volantes*—dzwnienie w uszach), osłabienie działalności akomodacyjnego narządu wzrokowego, utrudniające czytanie i uniemożliwiające wszelką pracę delikatniejszą, niezdolność przyjmowania wrażeń zewnętrznych i wynikający z tego niepokój ducha; wszystko to czyni położenie chorego nieznośnym i nie pozwala mu pełnić obowiązków swego powołania.

Druga, niemniej częsta forma niemocy nerwowej poraża *nerwy wychodzące z rdzenia kręgowego* (*Neurasthenia spinalis*). U kobiet chorobę tę wywołują długotrwałe wzruszenia moralne, trudny połów, choroby i chorobliwe zmiany organów płciowych, tudzież nerwowy ustrój i bezkrwistość, jako okoliczności usposabiające. U młodych ludzi pochodzi niemoc ta z nadużytych płciowych, a zwłaszcza z onanizmu. Jak przy *Neurasthenia cerebialis* głównym symptomatem jest ociężałość głowy, tak w tej formie niemocy nerwowej oznaką jest silny ból w kolumnie pacierzowej (*Spinalirritation*). Chory za

lada dotknięciem uczuwa w oddzielnych kręgach szalony ból; przy mocném naciskaniu kręgów może nawet zemdléć.

Ból ten występuje albo się powiększa przy najlżejszém moralném wzburzeniu lub przy fizycznym wysiłku. Prócz tego zjawia się błędny ból w piersiach, żebrach, łędźwiach i kończynach. Daje się zauważyć gnuśność i niedołężstwo; chory męczy się przechadzką; idąc, potyka się, a czasem nie może ustać; nogi jego są chłodne, a na podszwach i dłoniach występuje obfity pot. Pobudliwość odruchowa chorego jest spotęgowaną, wskutek czego przy zasypianiu przechodzą go dreszcze.

Przy osłabieniu nerwowém, powstałym wskutek nadużyć płciowych, pojawiają się jednocześnie rozmaite zaburzenia w okolicy organów płciowych: spotęgowane odruchy (nienaturalnie szybki odpływ nasienia) i częste poluceye, nadzwyczaj szkodliwe dla całego organizmu. Wszystkie te objawy niemocy nerwowej przestraszają chorego i usposabiają go do hipocondryi; przerażona fantazyja bierze ból w krzyżu za poczynające się wysychanie mlecza pacierzowego, dolegliwości zaś w piersiach za oznakę zbliżających się suchot.

Ta tak częsta forma niemocy nerwowej przedstawia wdzięczne pole dla szarlatanów. Ci ostatni w swoich tendencyjnych i popularnych broszurach sporządzając fałszywe opisy cierpień, wmawiając nikczemnie biednym chorym prawdziwe wyschnięcie mlecza pacierzowego, chwytają w swoje sieci i niemiłosiernie wyzyskują łatwowierne i przerażone ofiary. Możemy zapewnić te pożałowania godne istoty, że ból w plecach bardzo rzadko ma coś wspólnego z wyschnięciem mlecza pacierzowego, że ten ostatni nigdy nie bywa następstwem samych-li grzechów młodości, że choroba ich jest funkcyj-

nalną i może być wyleczoną po usunięciu przyczyny cierpień i przy pomocy rozumnego doktora.

Niedoświadczeni lekarze biorą mylnie ten chorobliwy stan za reumatyzm (z powodu ostrych bólów) lub też za przewlekłe zapalenie opon rdzenia kręgowego, i przepisują chorym wielce dla nich szkodliwe ciepłe wanny i łaźnie parowe. Takie środki mogą tylko pogorszyć cierpienia chorego.

Dość często nerwowa niemoc obiera sobie siedlisko w *nerwach serca*.

Silne wzruszenia stanowią zwykłą przyczynę tej choroby; oznaki jej mogą być łatwo wywołane u osób usposobionych przez nieznaczne wzruszenie, wysiłek, lub nakoniec mogą powstać same przez się.

Często, budząc się, chorzy uczuwają wzrastające uczucie niepokoju, drgania w okolicy serca i bicie serca. Niepokój przechodzi w tak gwałtowną obawę śmierci wskutek osłabienia bicia serca i zwolnienia pulsacyi, że zimny pot występuje na ciele; często przyłącza się do tych przypadłości uczucie dławienia się i utrata głosu.

Stan ten może trwać nawet przez kilka godzin.

Chory jest nadzwyczaj zaniepokojony, podejrzewa wadę serca, obawia się apopleksyi; oczekując lada chwili śmierci, posyła po księdza, po doktorów; powoli jednak uspokaja się, lecz zawsze jeszcze wzdryga się na samą myśl o możliwości powtórzenia się ataku.

Lecz niech tylko zawezwany doktor zamyśli się cokolwiek przy dyagnozie lub znajdzie rzeczywiście czynności serca w stanie niezupełnie prawidłowym, natychmiast mniemana wada serca w wyobraźni chorego przeistacza się w zadawnioną.

Inną formą nerwowej niemocy jest osłabienie *nerwów żołądka (dyspepsya nerwowa)*.

Trawienie jest zakłócone lub zwolnione, co się silnie odbija na całym systemacie nerwowym.

Zgaga, odbijanie się, wiatry, ciężkość i uczucie przeładowania w żołądku bardzo niepokoją chorych. Skarżą się na senność, niedołęztwo, ból i ociężałość głowy i kongestye po jedzeniu. Apetyt ich to słabnie niezwykle, to znów gwałtownie się wzmacnia. Pojawia się wstręt do napojów, zatwardzenie, osłabienie pulsu. Wskutek tych zaburzeń w procesie trawienia chory traci na humorze, a z obawy przykrych skutków przyjmuje pokarm w bardzo małej ilości, niekiedy tak małej, że z ledwością przy życiu utrzymać się zdoła.

Ponieważ ta forma nerwowej słabości u osób nerwowych lub zdenerwowanych przez nadmierne nadwężenie, znajduje się w związku z wykroczeniami przeciwko higienie i rzeczywistym ostrym katarom żołądka, i ponieważ niektórzy lekarze nie umieją odróżnić funkcyjonalnej choroby od organicznej, często więc cierpienia te przyjmują za chroniczny katar żołądka i wysyłają chorych na kurację do Karlsbadu. Lecz stan takich chorych zwykle się w Karlsbadzie znacznie pogorsza, gdy tymczasem cierpiący na prawdziwy katar żołądka po większej części odzyskują tam zdrowie. Pewien chory na nerwowe osłabienie żołądka po krótkim pobycie w Karlsbadzie stracił 15 kilogramów na wadze. Autor znalazł go w stanie godnym pożałowania. Niezczęśliwy był do najwyższego stopnia zdenerwowany, znękan, skłonny do hipochondryi i moralnie chory. Daremne były wszelkie usiłowania w celu przy-

wrócenia mu zdrowia. Pewnego dnia przeciął on nie swego pełnego cierpień żywota samobójstwem.

Przy innych formach nerwowej słabości trawienie i odżywianie są w stanie zupełnie zadawalniającym; ponieważ zaś tacy chorzy zazwyczaj dobrze wyglądają, to niedoświadczony lekarz niełatwo dopatry się choroby, czasami nawet bardzo ciężkiej.

Większa część ludzi dotkniętych neurastenią cierpi na bezsenność; z tego powodu coraz bardziej się wzmacnia zapotrzebowanie środków usypiających i medycyna wysiła się obecnie na wyszukiwanie coraz to nowszych narkotyków.

Przy neurastenii zdarza się bezsenność lub trudne zasypianie, wczesne przebudzanie się, męczący z przykremi marzeniami sen, rzadkie i krótkie sypianie, senność i śpiączka. Na dotkniętych neurastenią sen podczas rannych godzin albo też w ciągu dnia działa niezwykle; stan ich się pogorsza, oszołomieni są, mgła owiewa ich myśli jak gdyby zażyli opium.

Charakterystyczna cecha najrozmaitszych form niemocy nerwowej—bojaźń, opanowuje chorego przy każdej okoliczności, na którą osoba zdrowa nie zwróciłaby żadnej uwagi. Chory, będąc świadomym chorobliwości swojej bojaźni, nie jest w stanie pomimo to oprzeć się dziwnemu jakiemuś niepokojowi. Przedmioty obawy u różnych osób bywają najrozmaitsze.

Prócz bezzasadnego strachu przed pomieszaniem zmysłów, apopleksyą i jaką groźną chorobą, strachu, który przejść może w formalną „*idée fixe*,” zdarza się obawa zamkniętych miejsc, do których chory za nic w świecie nie odważy się wejść,—zdaje mu się bowiem, że ztam-

tąd nie wyjdzie. Ową „*idée fixe*” tłumaczy bojaźń przed powrotem ataku nerwowego, uporczywa myśl o wznieceniu się pożaru w teatrze, załamaniu się sufitu i t. d.

Inni znów chorzy, powodowani takąż bojaźnią, nie odważą się na jazdę w pocztowej karecie, w wagonie kolei żelaznej, lub téż obawiają się burzy, drżą na widok jadu, metali, zwierząt, gdyż nasuwa im się dręcząca myśl o niebezpieczeństwie otrucia się, wściekizny i t. d.

Do najbardziej znanych przejawów tego strachu należy t. z. *obawa przestrzeni*. Wynika ona ze świadomości niemocy nerwowej, ze wspomnienia o przykrém położeniu, w jakim niegdyś znajdował się chory, z bojaźni przed nieszczęśliwym wypadkiem, krytycznym położeniem: wszystko to nie pozwala choremu przejść przez bezludną ulicę lub przez szeroki plac.

Poczucie własnej słabości i chmurne myśli nadwężają jego energię. Chcąc się przewyciężyć, chory wpada w beznadziejne położenie; opanowuje go śmiertelny strach, blednie, drży, dostaje bicia serca, poci się na całym ciele, doznaje zawrotu głowy i chwieje się na nogach. Podobnemuż stanowi podlegają ci nerwowi, którzy stają się przedmiotem publicznej uwagi: naprzykład w razie, gdy mają wygłosić mowę, wystąpić na scenie i t. d.

Inni chorzy obawiają się, aby się nie zarumienili lub nie zbledli w towarzystwie obcych i aby z tego powodu nie narazili się na śmieszność; obawa ta wprawia ich w stan pobudzenia.

Sam widok broni przejmuje nieraz tych nieszczęśliwych chorych strachem; ściga ich bowiem ustawicznie myśl, że mogą zabić siebie lub innych. W ko-

ściele wstrzymywać się muszą od wymówienia bezbożnych słów, na peronie—od rzucenia się pod koła pociągu, na wieży — od zeskoczenia na dół. Podobne myśli przychodzą im przy czytaniu o nieszczęśliwych wypadkach, morderstwach i t. p. To téż sensacyjne romanse dla takich nerwowo chorych mogą się stać niebezpiecznymi; powieściowe intrygi i sytuacje rozdrażniają i poruszają ich do żywego.

Z takich chorobliwych obaw i z podobnych „idées fixes” wypływają dziwactwa i fantazyje chorych.

Uważamy za zbyteczne wyliczanie wszystkich form bojaźni, którym często nadają nadzwyczaj uczone nazwiska.

Rzeczą bardzo charakterystyczną i wielce ważną jest ta okoliczność, że kieliszek wina lub pokrzepiający posiłek przyczyniają się często do zupełnego usunięcia bojaźni, występującej w tych wszystkich przejawach neurastenii.

Na gruncie nerwowego osłabienia rozwija się, wyłącznie u mężczyzn, druga z kolei choroba nerwowa — *hipochondrya*.

W ciężkiej i nieuleczalnej formie zjawia się ona u osób z ustrojem neuropatycznym i towarzyszy im od lat dzieciennych, przez całe życie, aż do grobu; chwilami słabnie, ale występuje na nowo z powodu rozmaitych cierpień fizycznych lub wpływów moralnych (obcowanie z hipochondrykami, epidemie, czytanie dzieł medycznych, nuda i t. d.).

Jako choroba nabyta, a zatém przejściowa, pojawia się hipochondrya u ludzi, którzy z jakichkolwiek przyczyn stali się nerwowymi: wywołują ją bardzo czę-

sto chroniczne cierpienia żołądka, kiszek, serca i wątroby, tudzież nawet nieznaczne dolegliwości w organach moczopłciowych.

Istotny powód hipochondryi stanowią lekkie niedyspozycje organizmu, którym przygnębiona i rozstrojona fantazyja chorego nadaje olbrzymie znaczenie i podnosi do jakiegoś groźnego niebezpieczeństwa.

Ściśle rzecz biorąc, hipochondryk chory jest nie tylko fizycznie, ale i umysłowo, i to ostatnie właśnie jest przyczyną, że tak opacznie sądzi o swoich cierpieniach. Szczęściem dla niego, że fałszywe jego zapatrywania mają miejsce tylko w sądzeniu własnej choroby; na wszystko zaś inne chory patrzy trzeźwo i dzięki temu zachowuje pozór zupełnego zdrowia umysłu.

Wielość przeróżnych uczuć w rozmaitych organach daje fantazyi i myślom chorego niewyczerpany materiał. Rozdrażniona wyobraźnia maluje mu obrazy najniebezpieczniejszych chorób, a systemat nerwowy tak jest pobudzony, że dość, ażeby chory wyobraził sobie jakiś ból, aż oto uczuwa jego symptomy.

Rzeczywiste i mniemane jego cierpienia robią go samolubem; zajęty on jest ciągle, że tak powiem, opukiwaniem samego siebie; zatopiony w rozmyślaniach o swojej chorobie, nie może już zwrócić uwagi na rzeczy obojętne, na cały świat zewnętrzny. Zamyka oczy na potrzeby rodziny, zaniedbuje obowiązki swojego powołania, odsuwa się od krewnych i przyjaciół, którym zarzuca nieczułość. Natomiast w odchodach swoich poszukuje solitera, w brodawkach języka upatruje raka, flegmę poczytuje za gruźelki, moczowy osad bierze za oznaki kamienia w pęcherzu, niewinną wysypkę na ciele uważa za syfлис, bicie serca uznaje za palpitację.

Dniem i nocą marzy o swoim nieszczęściu, z dnia na dzień oczekuje śmierci.

Ażeby wybawić się z tych mniemanych chorób, posyła po doktorów, jednych porzuca, przywołuje drugich, spożywa taką masę przeróżnych lekarstw, że te doprowadzają go do prawdziwej choroby; natenczas rzuca klątwę na lekarzy i na medycynę i oddaje się w ręce szarlatanów i homeopatów. Niestety, w niedorzecznościach swoich i przesadzie zachodzi nawet tak daleko, że inni przestają mu wierzyć, wyśmiewają się zeń, przedstawiają go w komedjach, — co rozdrażnia go jeszcze więcej.

A przecież jest-to człowiek chory, nie zasługuje więc żadną miarą na naigrawanie się i na niewiarę. Należy postępować z nim odpowiednio, leczyć psychicznie i higienicznie, a choroba jego może być usunięta.

Jak hipochondrya prawie wyłącznie zjawia się u mężczyzn, tak inna forma chorób nerwowych, nadzwyczaj częsta w naszych czasach i smutny wpływ wywierająca na życie rodzinne i społeczne, występuje wyłącznie u kobiet. Mówimy o *histerji*.

Znakomity lekarz francuzki, Briquet, był tak mało światowym, że połowę paryżanek uznał za histeryczki. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że p. Briquet nie minął się z prawdą.

Fakt ten wymownie świadczy, jak szkodliwie oddziaływa wielkie miasto na systemat nerwowy.

Histerya, ten bicz ludzkości, zdarza się na wszystkich szczeblach społecznych, najgwałtowniej jednak szerzy się w kołach arystokratycznych, gdzie sposób życia i wychowanie przygotowały dla niej najodpowiedniejszy grunt.

Histerję przez długi czas uważano fałszywie za chorobę wywoływaną li tylko cierpieniami organów płciowych i stosowano w leczeniu jęj ginekologiczne środki.

Tylko w wyjątkowych razach jedynym i głównym powodem histeryi są choroby kobiece, po większej części są one tylko przyczyną poboczną, a w wielu wypadkach nie mają żadnego wpływu lub tęż są całkowicie nieobecne.

Najważniejsze przyczyny histeryi tkwią w dziedziczném usposobieniu albo tęż w błędach wychowania. Do ważnych przyczyn przypadkowych należą wzruszenia moralne, zmartwienia, niezadawalniające stanowisko społeczne czy to w stanie małżeńskim, czy tęż poza jego obrębem. Bardzo rozpowszechniony pogląd, jakoby histerya powstawała wskutek niezadowolnienia naturalnych popędów kobiety, jest całkowicie bezzasadnym.

Histerya u starych panien ma za podstawę przyczyny moralne, a nie fizyczne. Dowodem jest fakt, że kobiety niezamężne, które oddają się poważnym zajęciom, zatrudniającym umysł i serce i zastępującym im małżeństwo, jak np. siostry miłosierdzia i nauczycielki, bardzo rzadko podlegają histeryi.

Ażeby opisać histeryę w całym bogactwie jęj przejawów, trzeba by zapisać grube tomy.

Jest-to nadzwyczaj pospolita nerwowa choroba, a jednak istota jęj dla nauki jest jeszcze zupełnie ciemną, ponieważ w trupach nie pozostawia ona żadnych zmian anatomicznych.

W każdym razie mamy tu do czynienia z nader delikatnymi nieprawidłowościami w odżywianiu nerwowego systematu.

Zauważana tak często przy histeryi niedokrwistość nie jest przyczyną takowój; jest-to tylko równoległy skutek zaburzeń w odżywianiu.

Histeryę zaliczać należy do funkcjonalnych i uleczalnych chorób. Otwiera ona wdzięczne pole działalności lekarskiej, ale, niestety, także oszustwu i szarlataneryi.

Rozumie się, że zapuszczona, zastarzała, źle leczona histerya opiera się najlepszemu lekarzowi. Naturalnie, mówimy tu o bardzo ciężkich wypadkach, wywołanych przez niemożliwe do usunięcia przyczyny natury zewnętrznej lub wewnętrznej.

Stosunkowo rzadko histerya przechodzi w długotrwały rozstrój psychiczny. Sama przez się nigdy nie sprowadza śmierci, prócz tych nielicznych wypadków, kiedy towarzyszą jej spazmy.

Bogactwo symptomatów histeryi jest tak wielkie, że próba wyliczenia tylko najcięższych i najważniejszych napotyka znaczne przeszkody.

Histeryi towarzyszy zawsze zakłócenie w dziedzinie uczuć i fantazyi; dlatego to na histeryczki tak silnie działają wzruszenia moralne i zmysłowe wrażenia.

Przy takiej chorobliwej nieczułości najdrobniejsze powody wywołują gwałtowną i po większej części bolesną reakcyę. Ale nie jest ona długotrwałą, a ustępując, częstokroć przechodzi w stan wręcz przeciwny.

Tak zmieniają się w nich kolejno spazmatyczny śmiech i rozpaczliwe łkanie, tak następują po sobie sympatye i antypatye, tak zupełna niewiara w swoje siły przechodzi w ognistą energię.

Są to ludzie niebiańsko weseli i zarazem grobowo smutni („Himmelhochjauchzend zum Tode betrübt”).

Uzewnętrznia się to w zmiennych usposobieniach, w kaprysach, w zamiarach, którym oprzeć się nie może osłabiona wola.

Zasadniczy ton wrażeń, uczuć i humorów jest bolesny.

Histeryczki czują się bardzo cierpiąciami. Wskutek tego stają się egoistkami, niekiedy zachodzą aż do nieczułości względem innych, obojętnieją na obowiązki względem rodziny i społeczeństwa.

Jeżeli otaczający nie zwracają uwagi na ich skargi i narzekania, to chore niejednokrotnie przesadzają swoje cierpienia, a często nawet udają.

Chcąc wzbudzić współczucie, chora kaleczy się, połyka szpilki i t. d.

Wyobraźnia chorych jest nadzwyczaj żywą i po większej części rozstrojoną. Częstośćkroć miewają wizye (trupie głowy, fantastyczne zwierzęta, zmarli krewni, święci i t. d.).

Te złudzenia zmysłowe prowadzą do mistycyzmu i zabobonów.

Na gruncie histeryi przyjmują się z powodzeniem wszelkie sztuki czarodziejskie, cuda spirytystyczne, ukazywanie się dyabłów, duchów i świętych.

Niejednokrotnie dają się zauważyć majaczenia i zachwyty; przyłączające się do nich konwulsye nadają im charakter epileptyczny.

Psychiczne epidemie na gruncie histeryi, po większej części w formie opętania, wypędzania dyabła i t. d., grały olbrzymią rolę w owych nieoświeconych przez medy-

cynę i nauki przyrodnicze czasach; wogóle histerya wielkie miała znaczenie w procesach czarownic.

Konwulsje i paraliże są to najcięższe przejawy histeryi; zwykłemi są: śmiech histeryczny, spazmatyczny płacz, kurcze w gardle i przy oddychaniu (globus).

Zazwyczaj przy histeryi dotknięte są nerwy czucia. Na całym ciele od głowy do stóp niema miejsca, któreby wolne było od bólu. Ta ostatnia forma, nosząca nazwę newralgii, częściej zdarza się niż nieczułość (Gefühllosigkeit).

Newralgia poraża nerwy głowy, rdzenia kręgowego, nerw sympatyczny i staje się nader bolesną. Niekiedy refleksyjnie przenosi się na nerwy ruchu i naczynio-ruchowe i wywołuje w ten sposób drgawki.

Paraliż dotyka po większej części tylko jedną połowę ciała łącznie z organami czucia.

ROZDZIAŁ V.

JAK NALEŻY OBCHODZIĆ SIĘ Z NERWOWO CHORYMI.

Niech się łaskawy czytelnik nie spodziewa, że znajdzie w tym rozdziale wskazówki lub recepty, według których mógłby leczyć choroby nerwowe. Chorobę leczy doktor, a nie lekarstwo, jak się znakomicie wyraził pewien doświadczony medyk,—wszelkie więc zalecanie środków przeciwko chorobie nie osiągnęłoby celu. Kto sądzi, że jednorazowa wizyta lekarza potrafi go wyleczyć, ten się bardzo myli. Chory powinien przystać na długą i systematyczną kurację, korzystać z rad doświadczonego specjalisty, gdyż tylko poważne i racjonalne leczenie może mu przynieść prawdziwy pożytek.

Wszyscy wiemy, jak trudno leczyć choroby nerwowe, jak wielkie napotykamy nieraz trudności, do jak wątpliwych dochodzimy czasem rezultatów.

Nic w tém jednak dziwnego. Jeżeli choroba pa-

cyenta jest organiczną, jeżeli udzieli mu się przez dziedziczość, jeżeli spotęgowała się i zaostrzyła wskutek złego wychowania, szkodliwych nawyków i nieumiarowanego życia, wówczas jest ona tak groźną i niebezpieczną, że wytrąca wszelką broń nawet z rąk najrozsunniejszego lekarza.

Niekiedy przyczyną groźnej choroby są nieprzyjemne warunki zewnętrzne, wpływy, które pogorszą cierpienia i nie dają się żadną miarą usunąć. Nareszcie, nieuleczalność choroby bywa nieraz skutkiem lekko-myślności chorego: udaje się on zbyt późno po poradę lekarską lub zwraca się do niewłaściwych doradców.

Nie każdy lekarz jest obeznany z dziedziną chorób nerwowych, i co ważniejsza, nie każdy ma psychologiczne wykształcenie i zdolność moralnego oddziaływania na chorych. Ztąd powstaje podwójny błąd w kuracji pacjentów.

Lekarze, mający bezustannie do czynienia z chorobami organicznymi, nie umieją się poznawać na cierpieniach funkcyjnych, — wszelkie zaburzenia w funkcjach poczytują za chorobliwy stan narządów, wszelkie nerwowe dolegliwości gotowi są uważać za choroby serca, żołądka, mleczajacierzowego i t. d. i przepisują swym pacjentom środki (Karlsbad, ciepłe kąpiele mineralne), które są stanowczo dla nich szkodliwe.

W drugim znów wypadku lekarze, aczkolwiek rozpoznają chorobę i odgadują jej nerwową naturę, pomimo to jednak również są niewiele pożyteczni dla chorych, — widząc źródło dolegliwości w pewnej nieprawidłowości funkcyj, lekceważą sobie chorobę, wyśmiewają się z cierpienia pacjenta, nie dają wiary jego bólom i tym

sposobem czynią zamach na główne zasady psychologicznego postępowania z chorymi.

Takie naigrzanie się doktora niezmiernie przypada do gustu krewnym i otaczającym chorego. Jako profani, żadnym sposobem pojąć nie mogą, aby człowiek, zazwyczaj dobrze wyglądający, człowiek umiejący się rozweselić, a nawet całkowicie zapomnieć o swych chorobliwych przypadłościach, mógł być poważnie chory. Jakże mogą mu wierzyć, jeżeli go nawet niejednokrotnie schwytały na przecenianiu swoich bólów?

W rezultacie otaczający zaczynają lekceważyć chorego i coraz bardziej obojętnieć na jego skargi i narzekania.

Chory, który się uważa za „malade imaginaire,” lecz czuje się jednocześnie cierpiącym, chory, który oczekuje pociechy, współczucia, pomocy, a nie obojętności, naigrzań i moralnych napomnień,—doznaje nareszcie niepokoju duszy, nabywa przykrą świadomości swojego chorobliwego stanu, usunięcie której jest głównym zadaniem lekarza.

Wskutek takiego położenia chory jeszcze więcej przecenia swoje cierpienia i jeszcze bardziej ubolewa nad swym nieszczęśliwym stanem; przesada zaś jego i ubolewania są zupełnie naturalne, albowiem wynikają z nierozsądnego obchodzenia się z nim krewnych.

Na pytanie: czy istnieją choroby imaginacyjne, musimy odpowiedzieć, że ich niema stanowczo.

Każdy człowiek pragnąłby być zdrowym i, jeśli czuje się chorym, to jest nim w istocie.

Postępując z chorym nierozsądnie i nie rozciągając nad nim pierwotnie żadnej opieki, pomijamy stosowną chwilę do racjonalnej i radykalnej kuracji; je-

żeli zaś później zechcemy go leczyć, daleko więcej czasu i pieniędzy wymagać będzie kuracya, niż gdybyśmy z samego początku użyli pomocy lekarskiej.

Skuteczność kuracyi zależy od bardzo wielu warunków.

Powinniśmy mieć na uwadze, że chodzi tu głównie o choroby chroniczne — ów końcowy rezultat słabego ustroju, błędów wychowania i nieumiarkowanego życia.

Najgłówniejszymi warunkami skutecznego leczenia winny być: czas i cierpliwość; nie uwzględniając tych warunków, nigdy nie zdołamy zastosować umiejętnej metody dyetetycznego, moralnego i medycznego leczenia.

Lecz usiłowania doktora i pacjentów rozbijają się niejednokrotnie o uboczne przyczyny.

Lekarz, zajęty praktyką, nie może zbyt wiele czasu poświęcać jednemu choremu; ten zaś, wskutek choroby i temperamentu będąc niestałym, przygnębionym, rozstrojonym, hipochondrycznym, nie jest w stanie ściśle wypełniać przepisów swego lekarza.

Zniecierpliwiony pacjent zaczyna zmieniać lekarzy; widząc w lekarstwie talizman, zarzuca apteki receptami; nie wie, niestety, że, chociaż w pojedynczych wypadkach lekarstwa przynoszą ulgę, stanowią one jednak tylko część i to część bardzo drobną całości.

Rozumiemy teraz, dlaczego najdzielniejsi lekarze nie mogą pomódz takim chorem, dlaczego najohydniejsi szarlatani mają wziętość u ludzi. Szarlatan posiada zmysł psychologiczny i umie wpływać moralnie na ufnych w jego moc pacjentów — oto jest grunt, na którym wyrasta jego sława.

Jedyna tylko rzecz przemawia na korzyść szarlatanów: pozyskawszy całkowite zaufanie chorego, mogą

oni konsekwentnie i racjonalnie przeprowadzić plan dyetetycznego leczenia.

Pierwszym warunkiem wyleczenia choroby jest *poznanie jej przyczyn i usunięcie takowych*.

W wypadkach lekkiej słabości już to samo dostatecznym jest, ażeby choremu przywrócić zdrowie.

Niekiedy podróż, pobyt na wsi, zmiana klimatycznych i społecznych warunków wywiera natychmiastowo dobroczynny wpływ na stan chorego, a to dlatego, że oddalamy przyczyny, sprzyjające powstaniu i rozwojowi choroby: umysłowe napięcie, wzruszenia moralne i nienaturalny sposób życia.

Ten uzdrawiający wpływ zmiany życia najwidoczniej sprawdza się na ludziach chorujących wskutek nadwężenia sił umysłowych.

Wyjazd na wieś i zmiana zajęcia powróciły sen i spokój tysiącom chorych nerwowych, rozdrażnionych i cierpiących na bezsenność.

Rozumie się samo przez się, że paratygodniowy wypoczynek na wsi nie usunie smutnych skutków długoletniego umysłowego nadwężenia,—z powrotem do dawnego trybu życia powrócą i dawne cierpienia.

Ciężkie i przedawnione formy cerebrastenii (*Neurasthenia cerebralis*) łagodnieją, jeśli chory zrzeka się niszczącego jego siły zajęcia i zwraca się do pierwotnych zajęć człowieka.

Niechaj uprawia ziemię, niech poluje, niech poświęci się rybołóstwu! Jakkolwiekby trudno było się na to zdecydować, jest to jednakże jedyny środek, ażeby znowu stać się zdrowym i zadowolonym człowiekiem. Siły duchowe chorego wyczerpane są podobnie, jak produkcyjne siły pola, podlegającego barbarzyńskiej

uprawie. Rozumny gospodarz pojmuje, że grunt taki stanie się znowu żyznym, jeżeli pozostawimy go przez pewien czas odlogiem, a potem poczniemy odpowiednio zasiewać.

Duchowe życie nowszych pokoleń porównać można do barbarzyńskiej uprawy pola. Przez nadmierną produkcję, przez nierozumne nadużycie, wyczerpują one umysłowe swoje siły, co wreszcie duchowy grunt może doprowadzić do zupełnej nieprodukcyjności.

Ażeby nie zniszczyć swego pola, rolnik ucieka się do płodozmianu.

Jakżeż wcale innym byłyby los potomków znakomitego działacza na polu pracy umysłowej, gdyby zastosowali oni w sferze ducha podobny system płodozmianu, gdyby zwrócili się do pierwotnych zajęć człowieka—do uprawy ziemi.

Kogo chorym uczyniła cywilizacja, ten powinien tak postąpić, ulegając tym sposobem prawom natury, które prędzej czy później surowo karzą wszelkie wykroczenia.

Środkiem ciężkości leczenia nerwowo chorych jest *leczenie moralne*, ponieważ cierpienia fizyczne odbijają się na stanie duchowym chorego i temu ostatniemu potrzebna jest pociecha, otucha, rady i rozrywki.

Punktem wyjścia dla moralnego leczenia jest sprawdzenie, że choroba jest jedynie funkcjonalną, a przeto nie zagraża życiu chorego. Niech tylko uda się doktorowi pozyskać zaufanie pacjenta, wyjaśnić mu charakter jego choroby i oddalić bezzasadne obawy, a chory odzyskuje spokój i nadzieję.

Otoczającym należy wytłumaczyć, że funkcjonalne nerwowe cierpienia nie są bynajmniej wytworem wy-

obraźni, że cierpliwość i delikatność w postępowaniu z chorym są rzeczą niezbędną.

Psychiczne leczenie wymaga niemałych zdolności i taktu od lekarza: winien on być nie tylko dyagnostykiem, ale zarazem psychologiem i filantropem; tego ostatniego wymaga szczególnie stosunek do rodziny pacjenta, życie której zatruwa spaczony przez cierpienia, samolubny i bezduszny charakter chorego.

Tylko bardzo silnie i rozumnie wykształcone charaktery potrafią się oprzeć szkodliwym wpływom choroby.

Zaiste, szacunku godni są ludzie, którzy zachowali energię woli i moc panowania nad sobą wśród cierpień i mężnie potrafią znosić swoje bóle! Niemniej zasługują na poważanie ci mężowie i inni krewni, którzy z bezgraniczną miłością i cierpliwością przez całe lata znoszą kaprysy i dziwactwa chorych, niezrażeni groźbą im poważnym niebezpieczeństwem, że ulegną sami nerwowej słabości.

Pierwszym zadaniem psychologicznego postępowania z chorym jest podtrzymywanie w nim energii i wiary w przyszłość; powtóre, należy mu dostarczać przyjemnych wrażeń przy pomocy stosownych rozrywek.

Rozumie się samo przez się, że rodzaj rozrywek (zatrudnienie, towarzystwo, gry, małe podróże i t. p.) odpowiadać powinien danemu stanowi i siłom chorego; nie wystarcza tu przeto jednorazowy przepis doktora.

Trucizną dla chorego jest częste rozmawianie z kimkolwiek, prócz lekarza, o własnej chorobie; zarówno szkodliwym jest towarzystwo podobnie cierpiących (znanym jest każdemu zaraźliwy wpływ towarzystwa hipochondryków); dalej, chory wcale nie powinien

szukać rad i wyjaśnień swojej choroby w dziełach popularnych i medycznych. Wszystko to osiąga wprost przeciwny skutek, bo rozdrażnia ducha i niepokoi fantazyę chorego.

Potężną jest siła moralnych wpływów na świadomość i stan tego rodzaju ludzi. Jak pod wpływem wzruszenia, przestרחu, rozpachy wybucha gwałtownie choroba nerwowa, tak również czasami usunąć ją mogą wstrząśnienia moralne.

Dla przykładu przytoczę znany fakt, że najsilniejszy ból zębów ustaje nam niekiedy po drodze do dentysty, — tak wielkim jest wpływ wzruszenia, spowodowanego myślą o grożącej operacyi.

Podobnież za zbliżeniem się lekarza do łóżka ustają nagle spazmy i kurcz gardła.

Chory, obawiający się apopleksyi, pożaru i t. d., spokojnie będzie siedział w teatrze na boczném miejscu, jeżeli upewni się, że w razie wypadku będzie mógł wy dostać się na ulicę.

Chory, obawiający się przestrzeni, przejdzie śmiało przez pusty plac lub bezludną ulicę, jeżeli towarzyszy mu choćby małe dziecko, albo też w pobliżu jedzie powóz.

W podobny sposób działają sztuczki, cuda i czarodziejskie środki szarlatanów, rozpuszczona w wodzie elektryczność hr. Mattei'a, ten najdowcipniejszy humbug naszego stulecia, i wszelkie homeopatyczne lekarstwa.

Można nie ganić tego rodzaju środków, o ile podawane są w dobrej wierze i bez chęci wyzysku, ale zapominać nie należy, że mają one wpływ tylko wtedy

i tylko dotąd, dopóki chory wierzy w nie; działanie ich nie jest chemiczne, ani fizyczne, ale moralne.

Jest wielu nerwowo chorych, cierpiących na bezsenność, dla których dostatecznym jest, jeżeli wypróbowany narkotyk stoi na ich nocnym stoliczku, jako pewna tarcza przed wszystkimi męczarniami bezsennej nocy.

Znaną jest historia o owym hipochondryku, którego dowcipny doktor wyleczył zapomocą gałek z chleba, wmówiwszy weń, że są to cudowne, uzdrawiające pigułki. Kiedy chory, wyzdrowiawszy dowiedział się, czém były pigułki w istocie, zaniemógł tak silnie, że stał się całkowicie nieuleczalnym.

Nie będziemy bynajmniej sztydzić z tych fantastycznych środków, ani z ludzi, którzy je zalecają.

Przykład powyższy uczy nas, jak wielkim jest wpływ moralny lekarza i jak potężnie działa na chorego wiara w skuteczność zalecanych środków. Gałki z chleba, Eau de Lourdes, cudotwórcze relikwie i narreszcie elektro-homeopatya Mattei'a—wszystkie te środki mogą uzdrowić chorego.

Prócz moralnego wpływu dla pacjentów ma wielkie znaczenie leczenie dyetetyczne.

Osoby, których funkcyje nerwowe wskutek nieprawidłowego odżywiania uległy w znacznym stopniu chorobliwym zmianom, potrzebują koniecznie dobrego pokarmu, ruchu i zdrowego powietrza, gdyż tym tylko sposobem mogą pobudzić odżywianie organizmu i przywrócić naturalny proces wymiany materyi. O ile ważną jest ta metoda leczenia, możemy wniesć chociażby z owych błogich, acz krótko trwających skutków, do jakich pro-

wadzi nawet zbyt surowa i niefizyologiczna dyeta (pokarm roślinny, mączna kuracya Schrotha, stołowanie się w niektórych zakładach wodolecznicznych).

Pokarm ludzi nerwowych powinien być posilny i niepobudzający, dużo zawierać w sobie białka i tłuszczu.

Chorzy powinni jeść częściej (mniej więcej pięć razy na dzień) aniżeli ludzie zdrowi, którzy jedzą tylko trzy razy.

Szczególną ostrożność i wybredność w pokarmach musimy zalecić tym osobom, które doznają nerwowych cierpień żołądka. Osoby te źle robią, jeżeli zamało używają płynnych pokarmów.

Tłuste, bogate w cukier i ciężkie pożywienie jest w ogóle dla nich nieodpowiednie.

Chorzy na *Neurasthenia cerebralis* lub na hipochondryę szkodzą sobie tém, że używają zawiele białka i zamało węglowodów i wogóle dostarczają zamało balastu swym narządom trawienia. Wskutek tego cierpią na zatwardzenie i doznają coraz częstszych bólów głowy. Owoce i warzywa są bardzo dla nich pożyteczne i powinny być przez nich w największej ilości używane.

Słaba kawa i herbata nie mogą im nigdy zaszkodzić.

Nader ważnym jest podział dnia.

Zbyt długi sen źle działa na nerwowo chorych. 8 — 9 godzin całkowicie wystarcza. Pokarm należy przyjmować w odstępach 3-godzinnych, kolacyę zaś powinno się jeść na 2 godziny przed udaniem się na spoczynek.

Próżniactwo jest wielkiem złem. Praca i spoczynek powinny kolejno po sobie następować. Trzeba unikać umysłowego i fizycznego natężenia. Pobyt na świeżem powietrzu zawsze dobrze działa.

Z wyjątkiem chorych na *Neurasthenia spinalis*, wszyscy inni nerwowo chorzy powinni używać bardzo wiele ruchu.

W niektórych wypadkach ciężkich chorób nerwowych, a zwłaszcza przy *Neurasthenia spinalis*, wszelki ruch fizyczny nadzwyczaj osłabia chorego, i wskutek tego koniecznym jest, aby taki chory przeleżał pewien czas w łóżku. Przeciwnie zaś, ruchy bierne, osiągnane za pomocą masażu (nacierania, gniecienia ciała) i elektryczności, mogą być bardzo korzystne, a w razie słabego odżywiania potrzeba jeszcze pożywnego karmienia się (system leczenia Playfair'a).

Co się tyczy używania napojów wysokokowych, trudno w tym razie ułożyć ogólne dyetetyczne przepisy. Wogóle należy się na trunki te nie zapatrywać jako na środki lekarskie i używać je tylko przy jedzeniu.

Większa część ludzi cierpiących na ból głowy nie znosi napojów, które zawierają kwas węglany, — nawet wody sodowej, piwa pilzeńskiego i t. d.

W wielu wypadkach neurastenii, histeryi i agorafobii spirytualia działają nader uspokajająco i wzmacniająco na chorego.

W tym jednak razie lekarz powinien się mieć na baczności, ażeby chory nie nadużywał alkoholu, podobnie jak to się dzieje z chorymi, którzy z powodu lichego nadzoru używają w nadmiernj ilości morfiny.

Palenie tytoniu dla nerwowo chorych jest wogóle szkodliwem.

Osoby, cierpiące na neurastenię serca, żołądka i mózgu, powinny unikać tytoniu; jeżeli zaś go używają za pozwoleniem doktora, to tytoń powinien być lekki, palić zaś nie należy na czczo.

Zażywanie tabaki jest wogóle złym nałogiem, lecz o ile się zdaje, dla zdrowia nieszkodliwym.

W każdym jednak razie lekarze bacznią winni zwracać uwagę, by chorzy nie nadużywali téj przyjemności.

W kwestyi stosunków płciowych trudno również podać jakiegokolwiek ogólne zasady; można tylko tyle powiedzieć, że należy być umiarkowanym i zasięgać rady lekarza.

Znaczenie dyetetyczne ciepłej wanny polega na tém, że ta ostatnia przyspiesza wymianę materyi, uspokaja nerwy i ułatwia sen. Temperatura wanny dla nerwowo chorych nie powinna być wyższą nad 23°—27° R.; trzeba mieć na względzie budowę ciała, ilość krwi i przyzwyczajenia chorego.

Temperatura, przechodząca 27° R., jest stanowczo szkodliwa dla nerwowo chorych w ścisłym znaczeniu tego słowa. Zbyt wielkie ciepło (28°—30° R.) zwiększa nerwowość i u ludzi nerwowych wywołuje bezpośrednio niemoc nerwową.

Hygiena duszy wymaga przedewszystkiém, aby nerwowo chorzy unikali wzruszeń moralnych. Jest to warunek bardzo trudny, albowiem chory z jednej strony nadzwyczaj łatwo ulega wrażeniom, z drugiej zaś nie jest w stanie ustrzedz się wszystkich wpływów rodzinnego i społecznego życia.

Jeżeli weźmiemy na uwagę, jak niebezpieczne są wzruszenia moralne,—jeżeli pomyślimy, jak szkodzą nie-

raz kuracy i z jaką siłą w jednej chwili burzą drogo-cenne owoce kilkomiesięcznych usiłowań lekarza i nauki,—to zrozumiemy, że pierwszym obowiązkiem chorego jest unikanie wzruszeń. Niewielu jednak ludzi potrafi się zastosować do tego obowiązku: wskutek właściwości swojego temperamentu, a także fałszywego wychowania chorzy namiętnie pożądamy wzruszeń i, jeśli życie samo przez się nie dostarcza im takowych, wówczas sztucznie je sobie wytwarzają.

Ciągle się troszczą o szczęście swój rodziny, ustawicznie ich martwi niedola ludzkości, zawsze ponuro patrzą na świat i na życie, — trują więc siebie, dręczą innych.

Gdy podobna choroba nerwowa znacznie się rozwinęła, musimy chorego na dłuższy czas oderwać od życia rodzinnego, zając go jakąś nową, pożyteczną i zdrową dla niego pracą, w przeciwnym bowiem razie kuracja okaże się niemożliwą. Oto staje przed lekarzem zadanie psychologiczne, które polega niemal na ponowném wychowaniu chorego i któremu może poddać jedynie leczenie w zakładzie.

Nieszczęśliwe te istoty mogą pozazdrościć Turkom obojętnego fatalizmu. Napróżno szukalibyśmy u nich filozoficznego i prawdziwie religijnego zmysłu.

Nader wielkie znaczenie dla chorego systematu nerwowego posiada sen.

Niestety, nerwowo chorzy zwykle się uskarżają na bezsenność i wielu z nich obawia się wieczora, jako zwiastuna bezsennj nocy.

Jedyną pociechą dla lekarzy i otaczających jest ta okoliczność, że chorzy zazwyczaj przesadzają i sympiają daleko dłużej i lepiej, niż jak sami twierdzą.

W każdym jednak razie chorzy ci po największej części miewają sen niedostateczny i niepokrzepiający, wskutek czego potrzebują pomocy lekarskiej.

Nerwowo chory, chcąc mieć dobrą noc, powinien się udawać na spoczynek dopiero po ukończeniu procesu trawienia. Kolacya jego powinna być lekka, po kolacyi zaś niechaj się nie natęży ani umysłowo, ani fizycznie, niechaj unika wzruszeń moralnych, niech nie gra hazardownie, nie dysputuje, nie odbiera i nie wysyła korespondencyi.

Czas pomiędzy kolacyą i snem należy poświęcać przygotowaniu do tego ostatniego. Niewinna pogawędka, nienadwężająca umysłu i nierozpalająca namiętności gry, czytanie lekkich książek — oto najodpowiedniejsze zajęcia na tę chwilę. Jeszcze lepiej kazać sobie czytać.

Kawa, herbata, wino i tytoń oddalają sen. Piwo niekiedy go sprowadza. Mieszkalne pokoje, szczególnie zaś sypialnia — powtarzamy to raz jeszcze — powinny być dobrze przewietrzane.

Kto uważa siebie za nerwowo chorego i mimo to przepędza wieczory w kawiarniach, restauracjach, teatrach, koncertowych salach i klubach, wciągając w siebie zaduch i dym tych zakładów, rozprawiając o polityce i czytając gazety, — ten niechaj sam siebie oskarża, jeżeli kilka godzin przewraca się na posłaniu, nie mogąc zasnąć, a zasnąwszy, budzi się po kilku chwilach znużony i niewyspany.

U niektórych chorych ciepła kąpiel przed udaniem się na spoczynek, albo téż opaski Priesnitz'a na brzuch i na łydki na noc, wywołują pokrzepiający sen.

Nakoniec trzecie miejsce zajmują *środki bezpośrednie*, stosowane przez medycynę przeciwko wspomnianym w niniejszym dziełku chorobom nerwowym.

Są one częścią fizyczną, częścią farmakologiczną.

Nie bez racji pierwsze używają takiego rozgłosu i tak szeroko są stosowane.

Mamy tu na myśli leczenie powietrzem, wodą i elektrycznością.

Pierwsze dwa środki mają to pierwszeństwo, że wogóle przenoszą człowieka w inną moralną atmosferę i tym sposobem oddalają go od złych wpływów domowego życia i zawodowej działalności.

Mylném jest tak rozpowszechnione mniemanie, jakoby dość było 20 zwykłych morskich, błotnych lub mineralnych kąpiel, albo 4-tygodniowej kuracji wodnej, do wyleczenia z choroby nerwowej, podobnie jak rzecz się ma z wielu innymi chorobami.

Ta krótkotrwałość wodnej kuracji jest właśnie główną przyczyną, dla której ogromna ilość nerwowo chorych w wodoleczniczych zakładach poprawia się tylko, a nie leczy radykalnie.

Powinienby więc ogół pozbyć się raz na zawsze tego śmiesznego poglądu.

Do zupełnego usunięcia ciężkiej choroby nerwowej potrzeba najmniej kilku miesięcy. Kto nie ma tyle czasu, ani pieniędzy, niechaj lepiej oszczędzi oboje.

Szybkim w działaniu i skutecznym środkiem, podanym przez samą naturę, jest powietrze górskie i morskie.

Niełatwo jest określić, kogo należy wysłać w góry, a kogo nad morze, i mimo wszystkie uczone rozprawy, jest-to kwestya doświadczenia.

Zdaje się, że dla mieszkańców nizin właściwszém jest powietrze górskie, a dla mieszkańców krain leżących na wysokości 400 metrów nad poziomem morza — morskie.

Dla wielu osób jednak zdrowe są oba klimatyczne warunki.

Należy zwrócić uwagę na to, że nietylko morskie kąpiele, ale i powietrze morskie, szczególnie nad morzem Północném, jest potężną siłą leczniczą.

Przy wyborze górskich miejscowości ważném jest dawać baczenie na wysokość gór nad poziom morza. Można bowiem wogóle twierdzić, że miejscowości, leżące niżej niż na wysokości 400 metrów nad poziomem morza, mało są pożyteczne, a leżące wyżej 1,000—przydatne są tylko dla ludzi zdrowych fizycznie, a bynajmniej nie są odpowiednie dla ludzi nerwowych, bezkrwistych, miewających bóle głowy i cierpiących na neurastenię serca.

Wielką pomoc znalazło leczenie nerwowo chorych w *hydroterapii*. Ta ostatnia, silnie oddziaływając na wymianę materii, najrozmaiciéj wpływa na organizm pacjenta: podnieca go, rozdrażnia i wreszcie uspokaja. Leczenie wodą skuteczniejszém się w specjalnych zakładach, o ile zaś jest ważnym i skutecznym środkiem terapeutycznym, można sądzić z powodzenia lecznic hydropatycznych i z szybkości, z jaką powstają coraz to nowe tego rodzaju zakłady.

Hydroterapia, od czasu jak z rąk chłopca Priesnitz'a przeszła do rąk medycyny i z prostego empirycznego środka przekształciła się w racjonalną metodę naukową, położyła ogromne zasługi i olbrzymią zdobyła sławę.

Pojmuje łaskawy czytelnik, który uważnie przeczytał wszystko, cośmy wyżej powiedzieli, że nie saméj tylko wodzie przypisać należy takie świetne rezultaty kuracyi. Ma tutaj wcale niemałe znaczenie moralny wpływ i dyetetyczny sposób leczenia chorego.

Istnieje mnóstwo doskonałych zakładów wodoleczniczych, któremi zarządzają lekarze—wytrawni neuropatologowie i psychologowie.

Obok tego istnieje wiele innych, zasługujących na poważne zarzuty. Wiadomo np., że często w zakładach hydropatycznych lekarze stosują takie środki lecznicze, które zbyt wiele odbierają ciepła choremu i wstrząsają nim fizycznie, że nie stosują się do indywidualnych własności chorego, ale leczą według jednego szablonu, że postępują wbrew najważniejszym zasadom obchodzenia się z nerwowo chorymi i że przeceniając zbawienny wpływ wody, zaniedbują tak ważne pomocnicze środki, jak elektryczność, masaż i niektóre lekarstwa.

Daléj, bardzo często zakłady podobne wyznają wegetaryanizm, osłabiają chorego roślinną kuracją i dostarczając tym sposobem zamało tłuszczu i białka, szkodliwie działają na jego zdrowie. Nakoniec nie są one otwarte przez cały rok, a w sezonie letnim przepełnione,—co jest powodem, że lekarz nie może odpowiedziéć godnie prawdziwemu psychologicznemu obchodzeniu się z każdą jednostką poszczególnie.

Prócz hydroterapii, ogromném powodzeniem i zasłużoną sławą cieszą się *masaż* i *elektryczność*. Działanie ich zbyt jest złożone, ażeby je szczegółowo rozbiierać na tém miejscu. Wogóle można powiedziéć, że środki te wywierają pożądany skutek na przemianę materii i odżywianie, że działają uspokajająco, wzma-

cniają nerwy i ułatwiają sen. Rozumie się, że fanatyczne stosowanie tych środków tak samo nie wytrzyma krytyki, jak i jednostronne leczenie wodą, i że tego rodzaju kurację można powierzyć tylko doświadczonym lekarzom.

Jest-to całkiem przewrotne pojęcie, że byle lokaj, posiadający parę silnych rąk, zdolny jest wykonywać nacierania i że każdy lekarz, mający maszynę elektryczną, już przez to samo jest elektroterapeutą.

W ostatnich czasach masaż zdobył sobie ogromną popularność; należy się więc obawiać, ażeby nie zdyskredytowano go, używając jako uniwersalnego środka przeciwko wszelkim cierpieniom nerwowym, podobnie jak rzecz się ma z wodą i elektrycznością.

Stosowanie elektryczności natrafia na niejaki uprzedzenie ze strony ogółu; przyczyna tego poczęści tkwi we wspomnieniach przykrych wstrząśnięć, jakich się doznało w fizycznych gabinetach gimnazyów i wyższych szkół żeńskich przy doświadczeniach z elektrycznością.

Stosowanie elektryczności przy wszelkiego rodzaju chorobach nerwowych zazwyczaj powinno być uniwersalne, t. j. ogarniające całe ciało. Jest-to tak zwana elektryczna wanna (faradyzacja), albo też elektryczny masaż. W tej formie elektryczność jest potężnym środkiem leczniczym i, jako taki, zyska z czasem olbrzymi rozgłos i szerokie zastosowanie.

Dodać należy, że ta forma leczenia jest zupełnie bezbolesną i nawet najczulszy pacjent nie ma potrzeby obawiać się elektrycznej kuracji. Rozumie się samo przez się, że siła elektrycznego prądu musi stosować się za każdym razem od uczuciowego stanu pacjenta,

a przeto chory powinien oddawać się tylko w ręce rozumnego lekarza, a nigdy w ręce pierwszego lepszego posługacza kąpielowego.

I tutaj, jak przy hydropatycznej kuracyi i kąpielach morskich, nie należy ograniczać się szablonową ilością posiedzeń.

Po tych potężnych czynnikach natury, wspomnieć musimy na zakończenie i o *aptecznych środkach*.

Przy leczeniu chorób chronicznych unika się spożycia wielkiej ilości lekarstw, ponieważ mają one znaczenie poboczne i, używane przez długi czas, mogą chorego uczynić „chorym z lekarstw.”

Nie można zaprzeczyć, że środki fizyczne, dyetyka i leczenie moralne mają wyższe znaczenie terapeutyczne w chorobach nerwowych, ale wyrzekać się dla tego wszelkich środków farmakologicznych byłoby najwyższą niedorzecznością.

Wiele, bądź pokrzepiających, bądź uspokajających lekarstw znaczenie swoje zawdzięcza temu, że przywraca do normy zakłócone odżywianie i tym sposobem bezpośrednio skraca czas choroby. Konieczne one są jeszcze ze względu na to, że przynoszą ulgę choremu przy niektórych ciężkich symptomatach. Ważną tu jest także i ta okoliczność, że niektórzy nerwowi (hipochondrycy, histeryczki, prości ludzie) nie mogą pozbyć się tego poglądu, że chorobę leczą lekarstwa i, jeżeli im się takowych nie daje, przypisują to niedbałości lekarza. W tych razach, naturalnie, przepisywać należy, o ile można, środki obojętne, albo też odpowiednie symptomatom, ażeby tym sposobem uzupełnić najgłówniejsze, moralne leczenie.

Ogół słuszny czuje wstręt do pewnych środków

leczniczych (opium, morfina, wodan chloralu), albowiem używane zbyt często, mogą one wyrzucić szkodliwy wpływ na organizm. Ale zapominać nie należy, że środki te w rękach doświadczonego lekarza mają ogromne znaczenie i że opór w takich razach jest nader dziecinny.

Używanie tych środków stać się może niebezpiecznym tylko wtedy, gdy chory pozostawiony jest samemu sobie, albowiem chorobliwy stan prowadzi go do nadużycia.

Rząd powinien surowo karać właścicieli składów materiałów aptecznych i aptekarzy, którzy sprzedają te heroiczne środki bez lekarskiej recepty.

Szczególnie trzeba być ostrożnym w użyciu morfiny, którą niektórzy chorzy przyjmują w ciągu całych tygodni i miesięcy. Zarówno wystrzegać się należy nadużycia wodanu chloralu, stosowanego przeciwko bezsenności.

Nadużycie takie powoli zatruwa organizm. Dłużej jak przez 3 dni z rzędu nie należy przyjmować wodanu chloralu.

Co się tyczy niewinnego, a drogocennego przy leczeniu chorób nerwowych środka — bromku potasu, to ogół mylnie przypisuje mu, że wywołuje niedołęztwo. Niebezpieczeństwo to wyniknąć może tylko przy niezwykle częstym używaniu i przytym w niepomiernie wielkich dawkach. Ale po zaprzestaniu używania niedołężność znika natychmiast. Prawda, że bromek potasu szkodzi organom trawienia, ale to tylko w tym razie, kiedy przyjmuje się go w proszku. Dobrze rozpuszczony w wodzie traci tę szkodliwą własność.

Zważywszy wszystkie te, zdobyte drogą doświad-

czenia wyniki, rozejrzawszy się w ogromnej ilości warunków, koniecznych przy rozumnym postępowaniu z nerwowo chorymi, możemy zwątpić o możliwości całkowitego zastosowania się do podanych w niniejszym dziełku rad. Wyda się nam, że leczenie ciężkich i ogólnych chorób nerwowych jest w najlepszym razie zadaniem trudnym i niewdzięcznym, w najgorszym zaś — łataniną.

Jest to wniosek niezmiernie smutny. Czyżby wistocie wróżba dla tych czysto funkcyjnych chorób miała być gorszą, niż okazuje się to w teorii?

Czyliż naprawdę medycyna ma pozostawić samym sobie tych niezliczonych nerwowo chorych, w liczbie których znajdujemy tak często imiona znakomitych i zasłużonych mężów? Czyż sztuka lekarska nie przyniesie im żadnej ulgi w cierpieniach, czyż odwróci się od tych nieszczęśliwych, złamanych na duchu, zbolałych ludzi, którzy w walce o byt, a często w obronie najszlachetniejszych ideałów wyczerpali swoje siły, stargali swój systemat nerwowy, — i oto stanęli wobec życia bez uśmiechu, bez nadziei, bez wiary w szczęśliwą przyszłość?!

Doświadczenie każdego specjalisty może na to odpowiedzieć, że wielu chorych, którzy napróżno radzili się rozmaitych powag medycznych, napróżno uciekali się do rozmaitych środków leczniczych, napróżno przebywali przez długie lata w krajach południowych, oddychali górskim powietrzem i używali kąpeli morskiej, że wielu takich chorych powracało w końcu do zdrowia jedynie dzięki zmianie warunków życia, która umożliwiła długie, konsekwentne, dyetetyczne i moralne leczenie. Czyż możliwą była jaka rozumna kuracja, gdy pacjent bez planu objeżdżał cały świat, szukał wszędzie ratun-

ku, radził się wszystkich lekarzy? Tylko ograniczenie środków leczniczych przy zastosowaniu powyższych czynników może wpłynąć korzystnie na chorego.

Na zasadzie takich faktów przychodzimy do wniosku, że niezbędnymi są dla społeczeństwa zakłady lecznicze, w których moglibyśmy stosować wszystkie powyższe metody leczenia, innymi słowy, konieczne są *zakłady dla nerwowo chorych*.

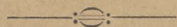
Brak takich zakładów daje się czuć nader dotkliwie w warunkach naszej kultury. Dla zwykłych chorych urządziliśmy tysiące szpitali, dla obłąkanych budujemy coraz nowsze zakłady, dla nerwowo chorych, których mamy miliony, nieśmy prawie dotychczas nie uczynili. Każemy im szukać ratunku w wodolecznicach, zapominamy jednak, że chociaż w zwykłych warunkach chorób, przy lekkich cierpieniach nerwowych, działają one zbawiennie, nigdy atoli nie wystarczają w razie ciężkich dolegliwości, wówczas, kiedy skuteczność całej kuracji zależy od lekarza i złożonego stosowania ogółu środków leczniczych. Hydropaci powinni się nareszcie zgodzić, że ich system leczenia dopóty będzie niedostatecznym, dopóki zakłady wodolecznicze nie zaczną funkcjonować w ciągu całego roku, dopóki nie przestaną używać wyłącznie wody, dopóki nie zreformują swoich zasad higieny i nie zwrócą się do środków psychicznego leczenia.

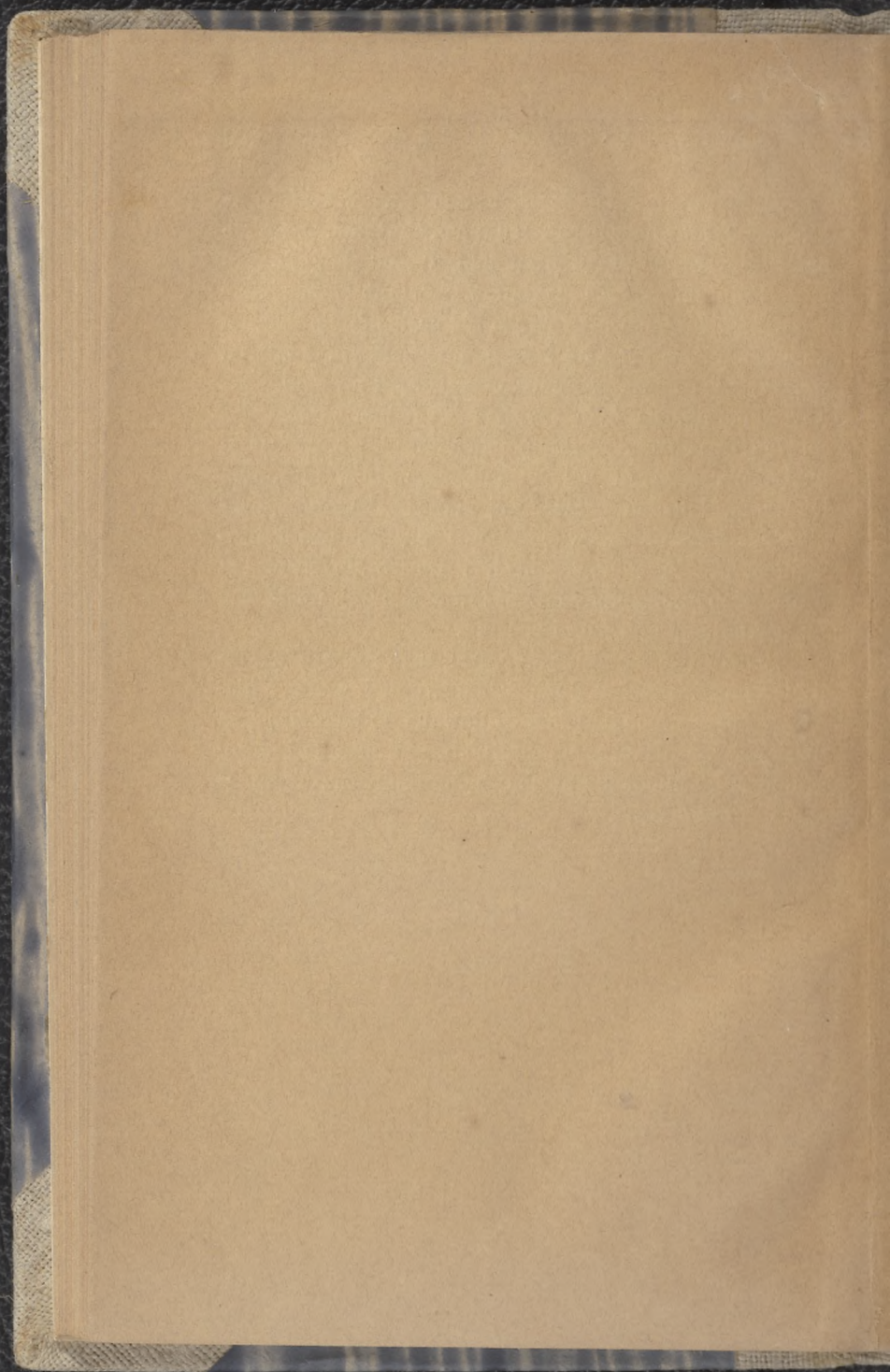
Zakłady dla nerwowo chorych winneby były leczyć ludzi, dotkniętych ciężkimi formami neurastenii, hipochondryi, histeryi i t. d., jak również tych chorych, którzy wskutek niedołęztwa, niezaradności i słabej woli potrzebują ciągłej moralnej, dyetetycznej i medycznej opieki lekarza.

Rzecz naturalna, że zadanie lekarzy w takich zakładach byłoby niezmiernie trudnym, skutkiem czego nie należałoby więcej przyjmować nad 40—50 chorych.

Położenie takich zakładów powinno odpowiadać wszystkim zasadom higieny, to też najlepiej obierać dla nich zamiejskie góryste i leśne miejscowości, zdala od wrzawy i wiru świata; trzeba mieć jednak na względzie, aby komunikacja była łatwa i wygodna. Pod ręką powinny tam być wszystkie pomocnicze i lecznicze środki medycyny. Zarząd należy powierzyć doświadczonym lekarzom, ludziom prawdziwej nauki. Zakład powinien być spokojnym, wygodnym i przyjemnym schronieniem dla ludzi zmęczonych i rozstrojonych walką o byt, ażeby moralnie podtrzymywać chorych i osładzać im tęsknotę za ojczyzną i rodziną.

Niechajże powstaną wszędzie tego rodzaju zakłady lecznicze, przejęte duchem filantropii i wiedzy, niechajże goją głębokie rany, zadawane ludzkości przez dzisiejszą cywilizację, niechaj podnoszą odwagę i szczęście naszych bliźnich i niechaj będą daniną na wspaniałym ołtarzu miłości!





TREŚĆ.

WSTĘP.

	<i>Str.</i>
Nasz wiek nerwowy	1

ROZDZIAŁ I.

Kapitał nerwowy i praca nerwowa	14
Odżywianie systematu nerwowego	15
Spokój i działanie	19

ROZDZIAŁ II.

Przyczyny chorób nerwowych	21
Budowa ciała	21
Wychowanie	28
Stosunki społeczne. Szkodliwy sposób życia.	38
Nadmierne używanie środków pobudzających	38
Nadużycia płciowe	43
Umysłowy wysiłek	45
Wzruszenia moralne	54
Fizyczne natężenie	57
Współczesne małżeństwa	59
Wykroczenia przeciwko higienie	61

II

ROZDZIAŁ III.

	<i>Str.</i>
Zachowanie zdrowia nerwów	63
Małżeństwo w stosunku do zdrowia	65
Dyetyka pracy	67
Dyetyka wypoczynku	69
Dyetyka snu	75
Dyetyka środków pobudzających	77
Dodatek. Zapobieganie chorobom nerwowym u osób skłon- nych do takowych	78

ROZDZIAŁ IV.

Przejawy chorób nerwowych	85
-------------------------------------	----

ROZDZIAŁ V.

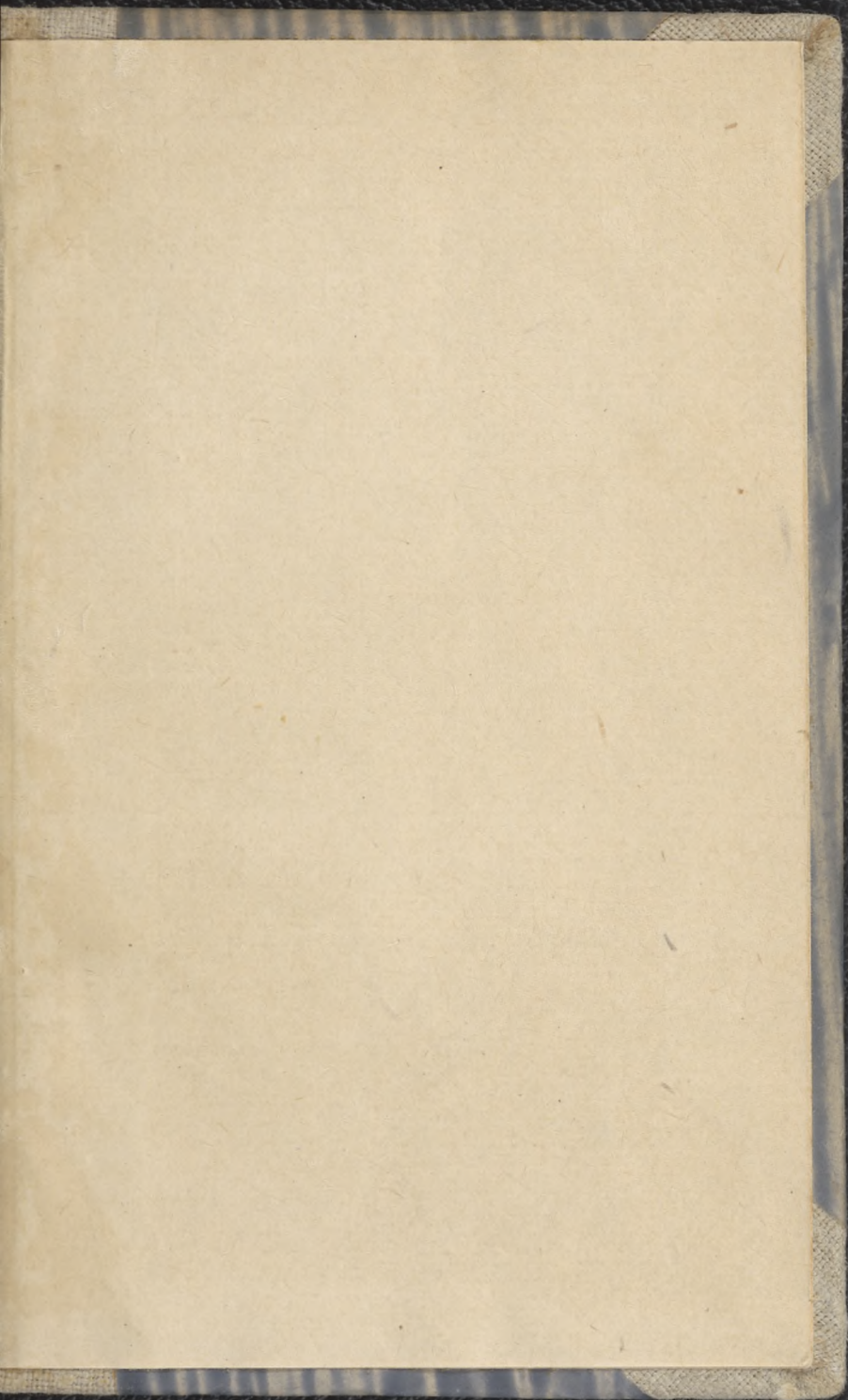
Jak należy obchodzić się z nerwowo chorymi	103
--	-----

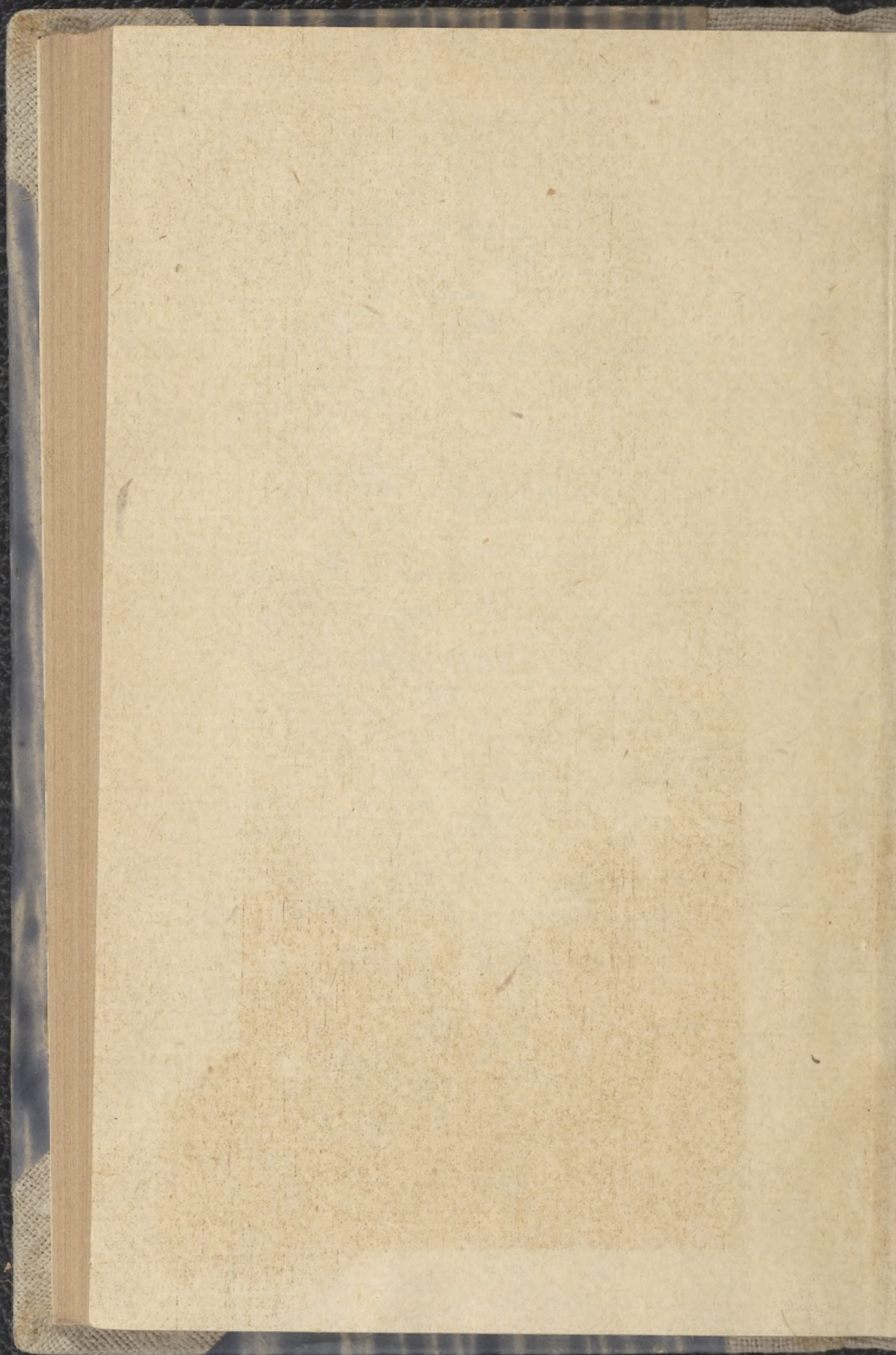


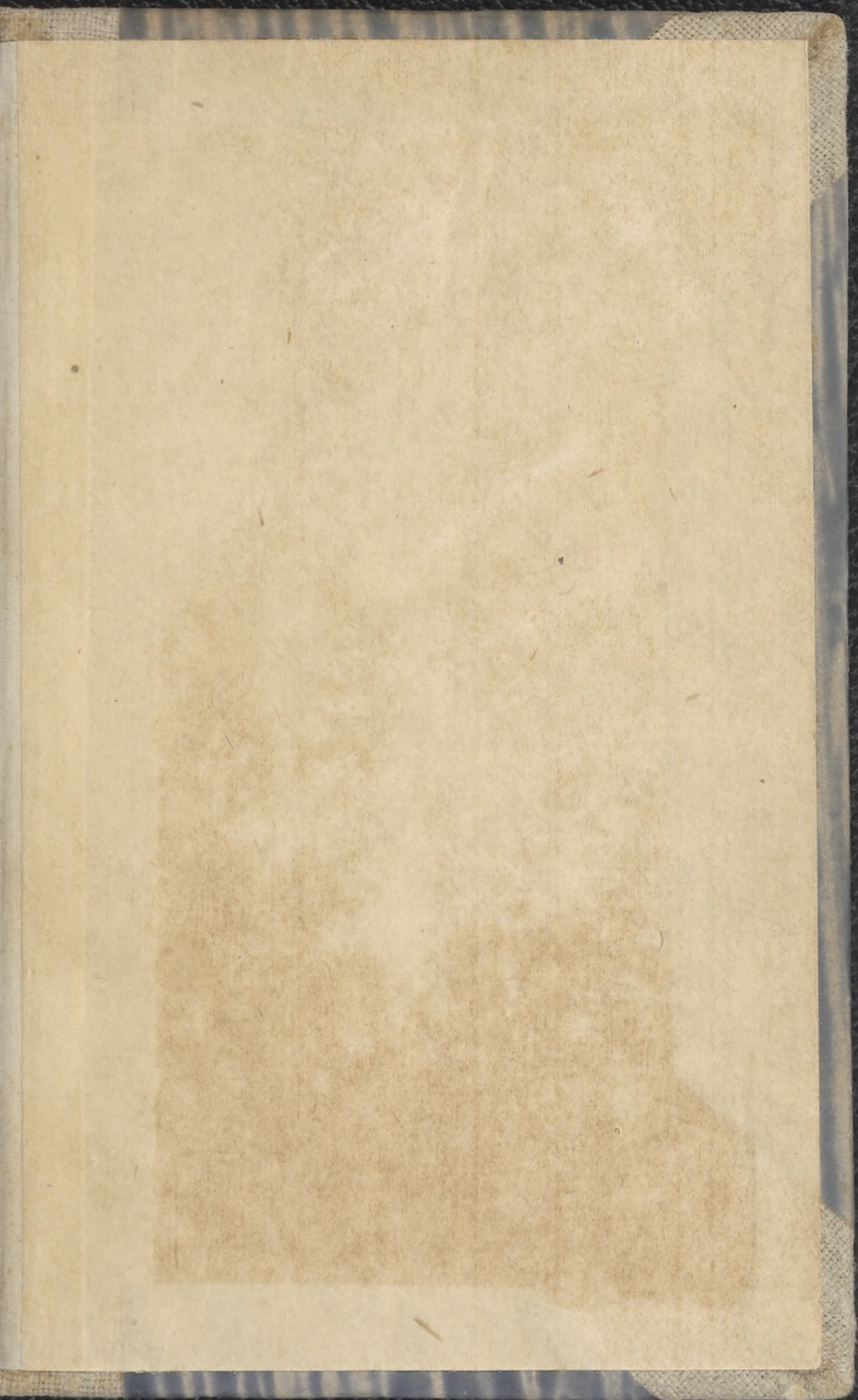
KSIĘGARNIA
TEODORA PAPROCKIEGO I S-KI
W WARSZAWIE

polecza dzieła swoim nakładem wydane:

	<i>Rs. kop.</i>
<i>Bałucki M.</i> Nowelle i obrazki 4 tomy	5 —
<i>Belcikowski Adam.</i> Ze studyów nad literaturą polską, z portretem i życiorysem autora	4 —
<i>Biegeleisen Henryk D-r.</i> Pan Tadeusz Mickiewicza. Studium estetyczno-literackie	2 50
<i>Gawarecki Sebastian.</i> Dziennik podróży po Europie Ja- na i Marka Sobieskich.	1 —
<i>Hajota.</i> Co życie dało. Zbiór nowel i obrazków	1 50
<i>Jordan J. Marysia.</i> Komedya w jednym akcie.	— 40
<i>Kraszewski J. I.</i> Mozajka. Nowelle i opowiadania, 2 tomy w jednym	1 50
<i>Kraszewski J. I.</i> Noc majowa. Powieść.	1 20
<i>Kraszewski J. I.</i> Szalona. Powieść. 2 tomy	2 —
<i>Mill Karol K.</i> Wykłady popularne zasad Fizjologii i Hygieny, z dodatkiem rozdziału o alkoholu, tytuniu i in- nych narkotykach, z 41 drzeworytami, przełożył z an- gielskiego z upoważnienia autora Henryk Wernic	1 50
<i>Mellerowa Zofia.</i> Straduj! Komedya w 1 akcie	— 40
<i>Mellerowa Zofia.</i> Uwiedziona. Komedya w 1 akcie	— 40
<i>Miron.</i> Poezye	— 60
<i>Przedza Złota</i> poetów i prozaików polskich. Tom I, II i III po rs. 4, w oprawie ozdobnej po rs.	5 —
<i>Skórkowski Antoni.</i> Szkice popularne najnowszych po- stepów przyrodoznawstwa	1 50
<i>Supersac Leon.</i> Przez dziurkę od klucza. Drobnostka sceniczna w jednej odsłonie, wolny przekład wierszem M. Gawalewicza	— 30
<i>Swieżawski Sulimczyk Ernest.</i> Rozmowy o dawnych dziejach. (Historja polska).	2 —
<i>Tatomir L.</i> Król i marszałek. Trzy chwile z życia So- bieskiego (1672—1673)	— 30
<i>Thompson Silvanus P.</i> Elektryczność i Magnetyzm, obja- śnione 180 drzeworytami w tekście, przełożył z oryginału angielskiego J. J. Boguski	3 —
<i>Vrchlicki Jaroslav.</i> Świat i duch. Poezye, przełożył z czeskiego Miriam (z portretem autora)	1 —
<i>Wilczyński A.</i> Obrazki i humoreski z życia	1 20
<i>Wilczyński A.</i> Z naszego życia. Szkice i obrazki	1 20
<i>Wobwski Michał.</i> Cyganiatko. Powieść	1 —
<i>Zacharjasiewicz Jan.</i> Nowelle i opowiadania	1 20
<i>Zapolska-Snieżko Gabryela.</i> Akwarelle. Zbiór nowel i obrazków	1 20









2007754

BIBLIOTEKA
NARODOWA