# Эйлин Нечас Дениз Фоули Дебора Ткач Лайла А. Уоллис
# 1000 секретов женского здоровья

«1000 секретов женского здоровья»: АСТ, Внешсигма; 2000
ISBN 5-17-002473-8

## Аннотация

*Эта энциклопедия предназначена для общеобразовательных целей. Она ликвидирует белые пятна в наших знаниях и содержит богатый фактический материал. Сотни женщин-врачей дают советы, как можно оздоровить свое тело, свои эмоции и свою жизнь, ведут разговор о волнующих проблемах физического и духовного здоровья, с которыми современная женщина может сталкиваться на протяжении своей жизни. Оставаясь строго научной, книга не сводится к сухому изложению фактов. Это живой рассказ о проблемах и возможностях их решения, широкая панорама состояния здоровья современных женщин.*

# 1000 секретов женского здоровья

## Предисловие

За последние полвека в демографической структуре американского общества произошли существенные изменения. Бурное развитие медицины, медицинской техники и технологии оказало влияние на отношения американцев к своему здоровью и создало предпосылки для увеличения продолжительности жизни. Мы живем дольше, и мы здоровее, чем когда-либо за всю историю страны. Сейчас у женщин на постклимактерический период приходится третья часть жизни, и это явилось причиной возникновения новых проблем со здоровьем и потребовало новых подходов к их решению.

Изменения в структуре семьи также создали новые трудности, имеющие непосредственное отношение к здоровью женщины. На смену существовавшей ранее большой семье в середине века пришла семья, состоящая из двух поколений. Семья с тех пор продолжала видоизменяться, превращаясь в семью с двумя кормильцами, что имело еще большие последствия.

Причиной этих изменений явилось расширение роли женщины в обществе и массовое поступление женщин на работу. В настоящее время женщины отстояли свои права во многих сферах деятельности, и сейчас в обществе идет пересмотр установок, ценностей и структур –

созидательный процесс адаптации к происшедшим изменениям.

Движение в защиту прав потребителей, а также увеличение объема знаний у женщин о самих себе дали толчок к созданию новых отношений между врачом и пациентом, отношений партнерства, базирующихся на образованности пациента, его осведомленности, сложности натуры и желании знать. Женщины хотят снять покров тайны со всего, что связано с их здоровьем. Больше нет покорного следования рекомендациям экспертов – включая врачей. Женщины хотят "вернуть себе свои тела" и сами принимать решения, связанные с состоянием их здоровья. На врачей смотрят как на заинтересованных советчиков, учителей, как на опытных детективов, вносящих свой вклад в заключение специалистов. Но решает сама женщина.

На отношение женщин к вопросам здоровья и медицине повлияли огромные достижения в области медицинских исследований и высокой технологии. Доступность большого количества новых медицинских препаратов для хронических больных и вновь заболевших, развитие маммографии, использование ультразвуковой эхографии для исследования фертильности и беременности, дородовое тестирование на генетические заболевания – включая амниоцентез и исследование ворсин хориона – изменили возможности медицины для всех, но особенно для женщин.

Женская энциклопедия физического и эмоционального здоровья представляет собой пособие по проблемам, связанным со здоровьем, с которыми современная женщина может столкнуться на протяжении всей жизни.

Оставаясь строго научной, книга не сводится к сухому изложению фактов. Это живой рассказ о проблемах и возможностях их решения, широкая панорама состояния здоровья современных женщин. Страницы книги населены множеством женщин с разными проблемами, касающимися здоровья, которые в большинстве случаев находили способы справиться с недугом с помощью или без помощи специалистов. Книга написана женщинами – медиками, философами, педагогами, признанными авторитетами в своей области знания. Их рекомендации заслуживают доверия.

Написанная занимательно и с большой долей оптимизма, венская энциклопедия физического и эмоционального здоровья апеллирует к здравому смыслу, но также со всей определенностью отсылает читательниц к их врачам, если беспокоящие проблемы достаточно сложны. Анекдотические ситуации и портретные зарисовки остроумны, колоритны и реальны.

Отчетливо выражен, но не навязывается взгляд на сферу медицинских услуг с точки зрения потребителя. Это книга о здоровье женщины 90-х годов двадцатого века.

*ЛАЙЛА А. Уоллис, доктор медицины, клиницист, медицинский факультет Корнеллского университета; экс-президент Американской ассоциации женщин-медиков; основатель и первый президент Национального совета по профессиональной деятельности женщин-медиков.*

*Нью-Йорк, декабрь 1992 г.*

## Введение

Несколько лет назад я обратилась к моей подруге психиатру за советом по поводу неприятной ситуации, в которой я оказалась. Ее ответ произвел на меня очень сильное впечатление. И не потому, что у нее нашлось быстрое решение моей проблемы (нет, она не предложила ничего особенного), а из-за попутного замечания относительно того, как профессионалы-медики дают советы пациенткам.

"Врачи-мужчины и врачи-женщины по-разному подходят к пациенткам, – сказала она. – Результаты в конечном счете могут быть одинаковыми, но подход к проблеме кардинально отличается".

В качестве редактора медицинской литературы мне приходится встречаться и

беседовать со многими врачами, и вот я обнаружила, что снова и снова рассказываю разным врачам об этом случае – и мужчинам и женщинам.

Да, отвечают они, врачи-мужчины и врачи-женщины ведут себя по-разному с женщинами, которые к ним обращаются. Не то чтобы одни были правы, а другие ошибались. Просто подходы… разные.

Я задумалась. Так как по статистике 84 процента всех женщин наблюдаются и лечатся у мужчин, то беседы с врачами-женщинами по вопросам, связанным с благополучием эмоционального и физического здоровья женщины, могли бы позволить взглянуть на вещи по-новому.

Именно это предлагает Женская энциклопедия физического и эмоционального здоровья: новый, свежий, оптимистический взгляд на вещи. Авторы этой книги потратили более года на интервьюирование сотен женщин-медиков: терапевтов, психологов, медсестер, акушерок, консультантов и др., чтобы узнать их личные взгляды и ознакомиться с рекомендациями по всему спектру проблем, заботящих женщин, начиная от старения, регулирования рождаемости и рака, до заболеваний щитовидной железы, девственности и вдовства. В конце концов, кто лучше понимает, как страшно обнаружить у себя опухоль в молочной железе, почувствовать отчаяние бесплодия, страдания перенесших полиомиелит или счастье материнства, кто, как не другая женщина? Особенно другая женщина, побывавшая в сходной ситуации.

Это соображение приводит меня к мысли об еще одном достоинстве данной книги, которое выделяет ее из ряда других, написанных с целью помочь женщинам рекомендациями и советами. Авторы книги Дениз Фоули и Эйлин Нечас провели бессчетное количество часов, беседуя с женщинами, испытавшими на себе многие трудности, о которых идет речь в этой книге. Многое из того, о чем рассказывали женщины, нашло отражение в книге, все описанные случаи взяты из реальной жизни; это истории об изнасиловании, рождение мертвого ребенка, адюльтер, ревнивое отношение старших детей к новорожденным, неуверенность в себе, страхи и болезни. Так как женщины были очень откровенны, мы договорились, что имена будут изменены. И мы благодарим их за честность и откровенность.

"О некоторых вещах женщинам было так трудно говорить, что я часто должна была вставать и оставлять свои записи, когда пыталась изложить эти рассказы на бумаге, – рассказывала мне Эйлин. – Такое сильное влияние оказывали на меня эти рассказы".

Особенно трогало то, почему они решались поделиться своим жизненным опытом с нашими читательницами. "Многие женщины говорили мне, что если их рассказы облегчат состояние других женщин, помогут им пройти через те же самые испытания, то стоит рассказать все", – вспоминает Эйлин.

Вот почему в книге отсутствует пессимизм, нет места полной безнадежности. Женская энциклопедия физического и эмоционального здоровья расскажет вам, как заботиться о своем здоровье и контролировать свои эмоции.

Вы узнаете, какие чувства и физические ощущения свойственны женщинам при заболеваниях, возникновении личных проблем или просто при появлении признаков старения. И существует множество находок, маленьких женских секретов, опыт, передаваемый одной женщиной другой, которые помогут вам принять правильное решение для вашего конкретного случая. Это книга о женщинах, написанная по рассказам женщин и женщинами. Это книга, которую должна иметь каждая женщина.

*ДЕБОРА ТКАЧ, Исполнительный редактор «Превеншн мэгэзин» (Prevention Magazine)*

## ГЛАВА 1
## АНЕМИЯ

Черил Генри никогда не считала себя энергичной, но после потери "этих последних 10

фунтов", она почувствовала себя настолько обессиленной, что ей хотелось забраться в постель уже в полдень. "Хорошо, что на службе я большую часть времени могу сидеть, – говорит 30-летняя секретарша и мать двоих детей, – потому что я не смогла бы выдержать работу, требующую больших физических усилий".

Получалось так, что, придя домой после работы, Черил сразу должна была прилечь на диван. "Пока я отдыхаю, мой муж занимается ужином, – говорит она, восхищаясь его терпением, – а после еды я надеваю пижаму и ложусь в постель. Сколько бы я ни спала, к концу дня я чувствую себя как выжатый лимон. Я забыла, что такое совместные прогулки. Я не могу пройти и мили, чтобы не присесть отдохнуть. Я не живу".

Черил говорит, что ей часто не хватает воздуха и у нее немного кружится голова: "Однажды я упала в обморок в церкви – прямо сползла со скамьи. Когда я пришла в себя, я услышала звуки органа и увидела много людей, окруживших меня. Я подумала, что умерла".

Всего сказанного было достаточно, чтобы отправить ее к врачу. Простой анализ крови обнаружил причину плохого самочувствия Черил: у нее была железодефицитная анемия, болезнь "усталой крови", которая очень распространена у женщин.

## ПОТЕРЯ ЖЕЛЕЗА

Слово «анемия» переводится как "без крови". Звучит несколько преувеличенно, но если спросить Черил, то окажется, что она так не думает.

Кроме усталости и головокружений у нее есть симптомы, свидетельствующие о тяжелой анемии – у нее высокая частота пульса, низкое давление, головокружения часто бывают сильными, и наблюдается сильная слабость.

От чего это происходит? Энергетические возможности организма снижаются, когда он не получает достаточного количества железа, вещества, необходимого для образования гемоглобина в эритроцитах. Гемоглобин переносит кислород. Если железа не хватает, уровень гемоглобина падает и ткани и органы не получают достаточно кислорода, чтобы дать вам силы.

У женщин это бывает часто. Женщины теряют железо во время менструаций, особенно те, у которых менструации обильные. Сверх того, женщины склонны следить за своим весом, что увеличивает риск снижения запасов железа в организме. Большему риску подвержены также беременные женщины.

Им нужно больше железа, потому что они делятся им с растущим ребенком.

Специалисты подсчитали, что железодефицитной анемией страдают 15 процентов менструирующих женщин и 30 процентов беременных.

Черил рассказала, что у нее всегда были обильные менструации, которые стали еще обильнее после рождения двух детей. "Вначале я думала, что я очень устаю из-за детей и работы, хотя я работаю неполный рабочий день, – вспоминает она. – Конечно, это играет какую-то роль. Но вскоре я поняла, что я не просто устаю, со мной что-то не в порядке, и я должна выяснить что".

## САМИ СЕБЯ ГРАБИМ

"Железодефицитная анемия сама по себе не является болезнью, это симптом того, что в организме не все в порядке, – объясняет Сьюзен Мак-Клур, доктор медицины, доктор философии, адъюнктпрофессор отделения гематологии и онкологии филиала медицинского факультета Техасского университета в Галвестоне. – Важно докопаться до причины. У большинства женщин такая анемия развивается в результате слишком большой потери крови во время менструаций и недостаточного содержания железа в рационе для восполнения его потери. Но, если у вас уже нет менструаций, ваш врач должен провести небольшое исследование".

Сильную потерю железа может вызывать целый ряд заболеваний, начиная от

кровоточащих язв или геморроидальных узлов до более серьезных случаев, таких, как рак желудочно-кишечного тракта, хотя он встречается реже.

Железодефицитная анемия не всегда проявляется тремя настораживающими симптомами, как это было у Черил. Вы можете даже не подозревать о ее наличии, пока очередной анализ крови не обнаружит ее, рассказывает д-р Мак-Клур. На самом деле у вас может быть пониженный уровень железа без выраженной анемии.

"Анемия может развиваться очень медленно, – говорит д-р МакКлур. Каждый месяц вы теряете немного крови, раз или два вы проходите через беременность, и запасы железа в вашем организме постепенно уменьшаются.

Или вы все разгружаетесь, разгружаетесь, разгружаетесь, постоянно отказываясь от некоторых видов пищи, например мяса, которые совершенно необходимы.

Если вы ведете не очень активный образ жизни и если у вас здоровые сердце и легкие, вы не почувствуете потерю гемоглобина, пока содержание железа не станет совсем низким, – замечает она. – Просто удивительно, насколько организм способен компенсировать недостаток железа.

С другой стороны, если вы привыкли вести образ жизни, требующий больших физических усилий, например, вы регулярно занимаетесь бегом или плаванием, вы можете заметить упадок сил гораздо быстрее, – указывает д-р Мак-Клур. – Или если анемия начинается внезапно – в результате быстрой потери крови, например при кровоточащей язве, или после очень обильных менструаций, – ее симптомы будут более выраженными".

## КУРЕНИЕ УМЕНЬШАЕТ СОДЕРЖАНИЕ ЖЕЛЕЗА

Обычный анализ крови позволяет определить наличие анемии – если только вы не курите. Если вы курите, у вас может быть анемия, даже если уровни содержания гемоглобина, который переносит кислород с потоком крови, оказываются в норме, как показали исследования, выполненные в отделении питания Центра контроля заболеваемости в Атланте.

Вот что происходит. Монооkись углерода, содержащаяся в сигаретах, соединяясь с гемоглобином, образует вещество под названием карбоксигемоглобин. Эта форма гемоглобина не обладает способностью переносить кислород. Чтобы компенсировать ухудшение снабжения тканей кислородом, у курильщиков повышается уровень гемоглобина в крови в сравнении с некурящими. Более того, чем больше сигарет вы выкуриваете, тем больше гемоглобина покажут результаты анализов, затрудняя распознавание возможной анемии.

Исследователи считают, что для выявления анемии у курильщиков нижние значения уровня гемоглобина, принимаемого за норму, нужно поднимать в зависимости от числа выкуриваемых за день сигарет. По этой причине, если вы курите, обязательно сообщите об этом вашему врачу.

## ПОСЛЕДСТВИЯ ДИЕТЫ

"Из-за особенностей женского организма и в ряде случаев варварского отношения к собственному здоровью большинство женщин не получают из пищи хоть сколько-нибудь приближающегося к норме количества железа, – пишет Аннетт Натоу, доктор философии, почетный профессор Аделфийского университета в ГарденСити, штат Нью-Йорк, и дипломированный специалист в области диетотерапии в Консультационном центре по вопросам питания в Вэлли-Стрим. – Если женщина, например, придерживается диеты, содержащей 1000 калорий в день, она, по всей вероятности, получает только 6 мг железа – ничтожно мало в сравнении с рекомендованными 15 миллиграммами.

Даже если женщина потребляет 2000 калорий в день, что обычно гораздо больше того, что позволяет себе заботящаяся о своей фигуре женщина, она получает в среднем только

около 12 миллиграмм железа".

Добавьте к этому, что, если употреблять бедные железом продукты питания, такие, как творог, йогурт, салат, фруктовые соки, которые составляют значительную часть дневного рациона, вероятность железодефицитной анемии еще более возрастает.

Специалисты говорят, что даже небольшое малокровие представляет собой симптом назревающей железодефицитной анемии, так как кровяные клетки не сразу реагируют на потерю организмом железа. Когда это случится, ваш врач посоветует вам пройти шестимесячный курс лечения препаратами железа. Вам потребуется также периодически проверять уровень гемоглобина в крови. Если усиленный прием препаратов железа не приведет к повышению гемоглобина, ваш врач проверит, нет ли других причин заболевания.

"Так как вы усваиваете только треть железа, содержащегося в препаратах, – говорит д-р Мак-Клур, – вам потребуется принимать их длительное время, несмотря на то что обычно через месяц два самочувствие заметно улучшается. Пациентки часто говорят мне, что они и не подозревали, как им было плохо, пока не начинали вновь обретать утраченные силы".

## КАЧЕСТВО ЖЕЛЕЗА

Конечно, в целом, пища, богатая железом, может помочь предотвратить возникновение анемии. Но употребление продуктов, содержащих много железа, не однозначно ведет к получению организмом достаточного его количества. Нужно учитывать еще и качество железа. Одни соединения железа поглощаются лучше (гемжелезо), другие хуже. Кроме того, по-разному усваиваются продукты и компоненты пищи в разных сочетаниях.

Вот перечень продуктов, который поможет вам сбалансировать количество потребляемого железа.

Ешьте постное мясо. Мясо – основной источник железа. Фактически гем-железо, усваиваемое лучше всего, найдено только в продуктах животного происхождения. Порция филея весом в 170 г даст вам, к примеру, 6 миллиграмм железа.

Ешьте овощи и блюда из круп вместе с постным мясом. Многие зерновые и овощи являются хорошими источниками железа, но не гем-железа. Хотя организм усваивает только небольшой процент этой формы железа, употребление таких продуктов одновременно с мясом может способствовать лучшему его усвоению.

Ешьте богатые железом бобовые. Сухие фасоль и горох – хорошие источники железа, включайте их в рацион. Если есть их с нежирным мясом, это также способствует лучшему усвоению содержащегося в них железа.

Учитывайте эффект кальция. Большое количество кальция и фосфора, содержащихся в молоке и сыре, может несколько препятствовать поглощению железа. Если вы употребляете и препараты железа, и препараты кальция, принимайте их в разное время.

Сочетайте пищу, богатую железом, с пищей с высоким содержанием витамина С. Витамин С улучшает усвоение железа, содержащегося в овощах, крупах, фруктах и орехах. Если вместе с богатой железом едой вы будете выпивать стакан апельсинового сока, количество усвоенного железа может более чем удвоиться.

Не пейте чай или кофе сразу после еды. И не вымывайте препараты железа большим количеством кофе. Танин в этих напитках связывает железо, не давая ему поглощаться.

По возможности, готовьте пищу в чугунной посуде. В одном из опытов соус для спагетти, приготовленный медленным кипячением в течение 20 минут в чугунной посудине, содержал в 9 раз больше железа в сравнении с исходным продуктом. Железо, переходящее в пищу из материала посуды, не является легкоусвояемым, но оно обогащает ваш рацион.

Ешьте обогащенные железом продукты. Каши на завтрак из обогащенных железом круп и другие продукты с добавками железа помогут вам набрать необходимое его количество. Но не полагайтесь исключительно на них, так как железо из них не всегда усваивается в достаточном количестве.

# ГЛАВА 2
# БЕЗ ДЕТЕЙ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ

Пятьдесят, даже 20 лет назад на женщину, которая сознательно решила не иметь детей, смотрели бы в лучшем случае как на странную, в худшем она была бы изгоем. По словам одного из исследователей, она "нарушала табу". Действительно, еще недавно давление общества вынуждало многих из тех женщин, которые сомневались в своей способности испытывать материнские чувства, становиться несчастливыми матерями поневоле.

Сейчас это давление хотя и не исчезло совсем, но постепенно ослабевает. Все чаще на материнство смотрят как на дело выбора, а не как на предназначение, и те немногие женщины, которые выбирают бездетность, по результатам одного из подсчетов, от 3 до 6 процентов замужних женщин, – не встречают прежней враждебности и во многих случаях даже могут рассчитывать на поддержку. Вместо слова с негативным оттенком «бездетная» (childless) все чаще употребляется "свободная от детей" (child-free).

Это определение более точно описывает отношение женщин к тому образу жизни, который они избрали.

Исчезают и прежние предубеждения, что женщины, не захотевшие иметь детей, эгоистичны, незрелы, отличаются скверным характером, что они несчастные существа, что к детям они, в лучшем случае, равнодушны.

## СТОЛКНОВЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ

Психолог Марди Дйрленд, доктор философии, которая провела углубленный опрос 100 женщин, у которых нет детей, обнаружила, что большинство из них любят детей, но больше ценят другие стороны жизни, такие, как собственная карьера или общение с друзьями, играющими большую роль в их жизни.

"Я ожидала встретить больше женщин, не любящих детей, но они были в меньшинстве, – говорит д-р Айрленд из Калифорнийского университета в Беркли (у нее самой детей нет). – Но это были, скорее, женщины, высоко ценившие равноправный характер взаимоотношений и боявшиеся, что с появлением детей он изменится. Они также ценили личную свободу, такой образ жизни, который позволял бы принимать быстрые решения, возможность заниматься творческой работой, и чувствовали, что не смогли бы добиться успехов сразу на обоих поприщах".

Некоторые из женщин, опрошенных д-ром Айрленд, даже проверяли себя, добровольно проводя время с детьми своих друзей и родственников. "Так они проверяли, насколько сильна их тяга к детям. И они решили: "Не столь уж велика", – говорит она.

Другие исследования показали, что женщины, не захотевшие иметь детей, чаще высокообразованны, проявляют интерес к своей работе и добились больших успехов; они полагают, что материнство не принесло бы им такого удовлетворения. Многие считают, что карьера и дети несовместимы, что даже в «равноправном» браке уход за детьми остается женской обязанностью.

Эльза Харроу, 34-летняя женщина, поглощенная научными исследованиями, сказала, что она уверена в том, что дети стали бы источником конфликтов, тогда как в течение десяти лет она совершенно счастлива в браке. "Эд психолог, он работает до 9 часов вечера, поэтому я одна должна была бы делать все, и я знаю, что я стала бы раздражаться. Я знаю, что начала бы упрекать его за то, что он работает допоздна, и чувствовала бы себя чем-то вроде матери-одиночки".

## ПОДУМАЙТЕ ОБ УГРОЗЕ ОДИНОЧЕСТВА

Серьезную проверку правильности принятого решения не иметь детей женщины проходят в более позднем возрасте, когда могут обнаружиться все его отрицательные

последствия. Гизелла Бут, доктор философии, психолог-клиницист и адъюнкт-профессор из Северо-Западного университета в Чикаго, говорит, что в ее практике встречалось много женщин постарше, которые чувствовали себя одинокими и изолированными от других перед лицом надвигающейся старости без детей.

В некоторых случаях так и бывает, особенно если умер муж или женщина оставила карьеру. Но, когда в фокусе внимания оказались женщины более старшего возраста, картина отрезанной от жизни, несчастной бездетной женщины просто не возникала. В одном из исследований женщин в возрасте 60—75 лет бездетные женщины указывали на ряд преимуществ своего состояния – личную свободу, возможность уединения, меньшее количество стрессов, большую вероятность удачного брака, которые перевешивали возможные потери.

Когда у вас есть друзья и вы способны заводить друзей – независимо от того, есть ли у вас дети или нет, – вы не будете чувствовать себя одинокими. Если только вы не одиноки в душе, ваши друзья с успехом заменят вам детей и внуков, и, чем старше вы будете становиться, тем крепче будут дружеские связи.

Но решение отказаться от роли родителей не из тех, которые можно принимать недолго думая, особенно если вы планируете сделать такой бесповоротный шаг, как стерилизация. Вы должны быть уверены, что у вас имеются веские основания для такого решения, и вы должны быть готовы стать членом меньшинства, к которому общество может относиться неприязненно.

Большинство вступающих в брак загодя интересуются, хочет ли партнер иметь детей, и это правильно. Если один из супругов хочет иметь детей, а другой нет, это плохо скажется на их дальнейших отношениях. "Это очень глубокий конфликт, который может быть разрешен только одним способом: один из супругов должен изменить свои намерения, – говорит д-р Айрленд.

– В противном случае брак окажется недолговечным".

## ПРОВЕРЬТЕ, ЧТО ЗАЛОЖЕНО У ВАС В ПОДСОЗНАНИИ

Жаклин Фосет, доктор философии, занимающаяся исследованиями на факультете, готовящем специалистов по уходу за детьми младшего возраста, Пенсильванского университета, очень рано решила для себя, что будет заниматься наукой и не будет иметь детей. Тем не менее она обратилась за помощью к психологу-консультанту, потому что хотела быть уверенной в том, что ее выбор продиктован основательными причинами.

Специалист может оказать вам помощь в принятии продуманного решения, особенно если вы страдаете от неразрешенных конфликтов или не вполне представляете себе, что несет с собой материнство. У некоторых женщин складывается неправильное представление о том, что быть родителями – это значит все отдавать, ничего не получая взамен. Другие боятся родов. Есть и такие, кому еще в детском возрасте пришлось ухаживать за сестрами или братьями или заботиться о больных или немощных родителях, и теперь они чувствуют, что "выдохлись".

"Печально, если вы примете решение под влиянием душевной раны; тогда всю оставшуюся жизнь вы будете платить за эту рану, – предупреждает Сьюзен Поуп, доктор философии, директор Колорадского института брака и семьи в Боулдере. – Если вы не осознаете этого, ваше решение может повлиять на все, что вы делаете.

Женщины, которые в раннем возрасте должны были заботиться о других, замечает д-р Поуп, – были лишены детства. Теперь, когда они стали взрослыми, они могут лишить себя радостей быть родителями. Это порочный круг, который необходимо разорвать".

"Такой выбор является в большой мере реакцией на что-то, – объясняет д-р Айрленд, – или в ряде случаев это активный выбор, но не вполне осознанный. Преодолеть конфликты такого рода вам может помочь курс лечения.

Вы, возможно, не измените прежнего решения, но оно будет более взвешенным".

## ПОДОЖДИТЕ ДО ТРИДЦАТИ С НЕБОЛЬШИМ

Вы можете отложить стерилизацию до тридцати с лишним лет с тем, чтобы узнать, не изменится ли ваше отношение к материнству, предлагает д-р Айрленд. Это не редкость. Решения, принятые когда вам за двадцать, могут оказаться неприемлемыми для вас, когда вы повзрослеете.

"Я не задумывалась о детях, пока мне не перевалило далеко за тридцать, – вспоминает Бернадетт Гранди, специалист по маркетингу, которая в конце концов заимела ребенка почти в 40 лет. – Я была поглощена своей работой и общественной жизнью. Но вот у моих друзей начали рождаться дети, и материнство стало представляться мне все более привлекательным. Я успела родить ребенка в последний момент, и я рада, что у меня это получилось".

"Трудно не почувствовать отчужденность, если вы проводите много времени с женщинами, которые все – матери, – замечает д-р Айрленд. – Так как матерями являются большинство женщин, вы подвергаетесь риску оказаться в изоляции, если только у вас нет бездетных друзей".

"Это похоже на ситуацию, когда все вокруг женаты, а вы одиночка, полагает д-р Бут. – Вы можете прекрасно жить одна и даже сами выбрали такой образ жизни, но вы ощущаете, что вы чем-то не похожи на других".

## ВСЕМ ЕСТЬ ДО ЭТОГО ДЕЛО

Вы не только будете чувствовать себя непохожей на других, вы действительно будете не такой, как все. А это значит, что вы можете ожидать давления со стороны общества. И прежде всего со стороны своих близких.

"Большинство родителей хотят иметь внуков, – говорит д-р Бут. – Они чувствуют себя обездоленными, если им не предоставляют такой возможности. Они хотят видеть продолжение рода".

Свекровь Жаклин Фосет оказывала давление на нее и ее мужа, пытаясь убедить их заиметь детей. "Это объяснялось тем, что мой муж был единственным ребенком в семье, – рассказывает она. – Меня раздражали бесконечные ссылки на то, что у всех есть дети. Через несколько лет я попросила мужа сказать своим родителям, что это наше совместное решение, а не тот случай, когда его жена лишает их возможности иметь внуков. И муж написал родителям письмо".

Но, если вы избавились от давления со стороны вашей семьи, не удивляйтесь, когда друзья – а иногда совсем малознакомые люди – будут давать вам советы, о которых вы не просили. "На протяжении нашей с Эдом совместной жизни чем дальше, тем больше людей считали своим долгом поделиться своими соображениями на этот счет, – вспоминает Эльза Харроу. Одна из моих лучших подруг, у которой трое детей, однажды сказала мне:

"Может быть, это не мое дело (и я думаю, так оно и есть), но как это вы с Эдом решились не иметь детей"? Я была сражена наповал. Мне никогда бы не пришло в голову спросить ее, почему она решила обзавестись детьми, а ведь это вопрос такого же плана".

Пройти через это вам может помочь одна вещь – будьте готовы к таким вопросам. Пусть у вас будет готовое объяснение для родителей и других людей, которые интересуются, почему у вас нет детей. "Вы можете сказать: я просто не хочу иметь детей, я сейчас достаточно загружена и без детей, и не каждому обязательно надо стать родителем, – предлагает Мэтти Гершенфелд, доктор философии, директор Центра по изучению супружеских пар в Дженкинтауне, штат Пенсильвания. – Выработайте линию поведения. Вы должны считаться с фактом, что люди будут задавать вам такие вопросы".

Не связывая себя детьми, вы выбираете альтернативный образ жизни, но это не значит, что вы отклоняетесь от нормы. Не каждая женщина – а тем более не каждый мужчина – созданы для того, чтобы стать родителями. "Мы склонны забывать, что в целом у женщин

можно наблюдать очень разные по глубине чувства материнства даже среди женщин, имеющих детей, – отмечает д-р Бут. – Есть женщины, которым не дано быть хорошими матерями, и, может быть, они знают это. Неужели женщины должны иметь детей только потому, что они женщины?"

# ГЛАВА 3
# БЕРЕМЕННОСТЬ

Немного моментов в жизни женщины (если они вообще есть) могут сравниться по интенсивности эмоций с временем, когда она носит ребенка.

"Эмоциональная неустойчивость" – так обычно называют это свойственное беременности состояние в журнальных статьях и книгах, в той литературе, которую получает женщина при первом посещении врача для осмотра по поводу беременности.

Беременность, на языке психологов, есть время «кризисов», это слово не совсем удачное, потому что ассоциируется с болезнью, но более предполагает какой-то сдвиг. Действительно, беременность является поворотным моментом в жизни женщины, неким, возможно единственным, ритуалом ее вступления в общество, в котором не предусмотрены другие столь же значимые ритуалы для женщин.

Появление ребенка знаменует начало новой жизни для всех окружающих.

Женщина, которая до этого мыслила себя в качестве дочери, жены, подруги, сотрудницы, шефа, должна осознать себя в новой роли – в роли матери. И окружающие перестают быть тем, кем они были. Муж превращается в отца, родители – в бабушку и дедушку, братья и сестры – в дядей и тетей.

Тело женщины меняется, оно растет, грузнеет, становясь прекрасным и неуклюжим, оно как бы начинает светиться изнутри. Эти изменения ухудшают или улучшают самосознание женщины, ухудшают или улучшают ее сексуальную жизнь и почти наверняка обеспечивают ей сидячее место в переполненном автобусе. По мере того как женщина все более погружается в осознание своей новой роли, ее прежние амбиции и устремления, ее карьера и даже дружеские отношения вытесняются из сознания. Печальные кинокартины заставляют ее рыдать. Не очень удачная шутка может надолго рассмешить.

Внутри нее происходит борьба между нарождающимися материнскими чувствами и необходимостью перестроить всю жизнь с ориентацией на ребенка. Ее тревожат сложные чувства, вызванные беременностью, которая вначале была лишь ненаступившей менструацией, затем может ощущаться как недомогание, а заканчивается сильнейшей болью. В конечном итоге возникает всепоглощающая любовь к ребенку, которого она не может увидеть, но который растет и шевелится под ее сердцем.

Временами радостные ожидания и страхи сталкиваются, как атомы в реакторе. Эти девять месяцев ожидания она прочувствовала каждой жилкой своего тела, каждым нервом. "Это акт мужества", – пишет Рива Рубин, одна из ведущих специалистов по вопросам беременности, исследователь и теоретик.

## ВОЗНАГРАЖДЕНИЮ ПРЕДШЕСТВУЕТ ЧУВСТВО ПОТЕРИ

Взрыв эмоций принято объяснять дополнительным выбросом гормонов во время беременности. Но большинство специалистов считают, что, хотя гормоны могут повлиять на интенсивность переживаний, они не могут вызвать сами переживания. То, что испытывает женщина во время беременности, основывается на ее личном жизненном опыте. "Мы рожаем так, как мы живем, утверждает Кристиана Нортруп, доктор медицины, гинеколог из Ярмута, штат Мэн. – Подумайте, как вы ведете себя в кризисных ситуациях – таким будет ваше поведение во время беременности".

Спросите себя, как вам удавалось справляться с потерями в прошлом.

Хотя, как утверждает один специалист, основной эмоцией во время беременности

является восторг, у многих женщин вынашивание ребенка вызывает двойственные чувства, потому что радость появления ребенка, которую беременность обещает, сопровождается большими потерями.

"Вы теряете свое самосознание, свободу, может быть, возможность продвинуться по служебной лестнице, – говорит Эллен МакГрат, доктор философии, мать двоих детей, специализирующаяся на проблемах беременности и родов, которая является также исполнительным директором Центра психологии в Лагуна-Бич, штат Калифорния. – Вы сознательно идете на то, что будете всегда перегруженной, особенно если вам придется работать после рождения ребенка. Вы наверняка растеряете, часть своих подруг, и круг общения сузится. Двойственное чувство вызывают и опасности, связанные с беременностью и родами. Если вам раньше приходилось справляться с ограничением физических возможностей, с вынужденной малоподвижностью, то все это ждет вас снова".

Для некоторых женщин, увлеченных своей профессией, решившихся завести ребенка после десяти и более лет, отданных профессиональной деятельности, это время может быть вдвойне трудным, потому что они привыкли все держать под контролем. "Беременность – это важный опыт, связанный главным образом с физическими ощущениями; вы совершенно не можете контролировать многие вещи", – отмечает д-р Мак-Грат, которая сама в первый раз стала матерью в 40 лет.

Важно помнить, что все эти чувства хотя и вызывают тревогу, но являются совершенно естественными. Беременность – это время больших психологических изменений, смены одного представления о себе на другое, и почти все во время беременности испытывают чувство тревоги. Для большинства женщин это плодотворные чувства. Они готовят женщину к материнству.

## СМЕНА ЭМОЦИЙ НА РАЗНЫХ СТАДИЯХ БЕРЕМЕННОСТИ

В беременности можно выделить три стадии, отличающиеся разной эмоциональной окраской, которые соответствуют медицинскому делению на триместры. Почти все женщины переживают один или несколько эмоциональных сдвигов, которые можно ожидать заранее и которые готовят ее к материнству.

Если вам придется пройти дородовое исследование, ваш опыт может быть несколько иным. Вы, возможно, разделите вашу беременность на следующие три периода: до исследования, ожидание результатов и после исследования.

Во втором триместре, когда другие женщины проникаются любовью к ребенку, движения которого они ощущают, женщина, ожидающая результата исследования околоплодной жидкости, гонит от себя мысли о ребенке, чтобы не так сильно горевать, если результаты окажутся плохими. Если во время беременности у вас возникнут проблемы чисто физического или эмоционального плана, ждите, что ваши страхи и тревоги усилятся, и для облегчения стресса вам может понадобиться профессиональная помощь.

Хотя ни одна беременность не похожа на другую, исследователи отметили ряд общих эмоций и физических ощущений, которые вы, по всей видимости, испытаете в этот уникальный период своей жизни. Вот что вы можете почувствовать на каждой стадии беременности.

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ БЕРЕМЕННОСТИ

Специалисты утверждают, что есть такие страхи и тревоги, которые присущи практически всем беременным женщинам. Вот самые распространенные из них вместе с советами, как справиться с ними.

**Страх за благополучие ребенка.** Когда ребенок начнет шевелиться, заведите карту его активности. Выберите время дня, когда, по вашим наблюдениям, ребенок не спит и активен, и сосчитайте число движений в течение получаса. Если в течение 12 часов вы не

чувствуете шевеления, обратитесь к своему врачу. Но не пугайтесь. Специально проведенное исследование показало, что большинство женщин, которые не ощущали движений плода в течение 12 часов, благополучно рожали здоровых детей. Если вы все же испытываете беспокойство, попросите, чтобы вам сделали ультразвуковое исследование – это безвредная процедура, которая позволяет наблюдать ребенка в утробе матери.

**Ваша работа.** Вы можете обнаружить, что вам трудно концентрировать внимание на работе в какие-то периоды беременности, особенно если вы плохо себя чувствуете. Но наблюдения показали, что большинство женщин могут продолжать работать с той же производительностью. В перерывах ешьте питательную пищу и отдыхайте.

Однако есть такие виды работ, выполнять которые на последних месяцах беременности может быть трудно. Это прежде всего работы, требующие все время находиться на ногах, поднимать тяжести или ходить по лестницам.

Обсудите этот вопрос с вашим врачом. Кроме того, узнайте у вашего работодателя, исключена ли возможность воздействия на вас токсических веществ, например свинца, или излучения. Все опасные вещества должны быть снабжены этикетками, у работодателей имеются материалы, содержащие подробную информацию о предельно допустимых дозах и технике безопасности.

Если обнаружится, что условия вашей работы могут неблагоприятно сказаться на плоде, вам нельзя будет продолжать работать.

**Утренняя тошнота.** Большинству женщин, страдающих от тошноты по утрам, помогает, если в течение дня они понемногу съедают что-нибудь. Некоторые, поднявшись утром, съедают несколько крекеров, потому что на пустой желудок тошнит больше. Сестра-акушерка из Бостона Дебора Гауэн говорит, что ее пациентки получали большое облегчение, если ели миндаль.

**Стресс.** Обращайтесь за помощью. В зависимости от того, что вызвало стресс, вам могут помочь бюро услуг, няня вашего ребенка, психолог или другая беременная женщина, которая сочувственно отнесется к вашим проблемам. Исследования показывают, что, чем большую поддержку получает женщина во время беременности, тем меньше она подвержена страхам.

**Роль матери.** Существуют сотни книг, которые помогут освоить то, что нужно знать и уметь матери. Одна из них, которую рекомендуют многие специалисты, называется «В меру хорошая мать», ее автор – Бруно Беттлгейм.

Одно лишь название даст вам понять, что вы не обязаны быть матерью, безупречной во всех отношениях. Достаточно быть в меру хорошей матерью.

**Секс.** У некоторых женщин во время беременности половое влечение пропадает, хотя большинство женщин находят, что оно возрастает. Если интерес к сексу у вас уменьшается из-за того, что вы боитесь повредить вашему нерожденному ребенку, то вспомните, что опыт других не дает никаких оснований для опасений, напротив, секс может способствовать ощущению благополучия, потому что вы чувствуете большую близость с мужем. Поговорите с врачом об альтернативных положениях во время секса и других способах выражения сексуальных чувств. Если ранее у вас был выкидыш или тяжело протекавшая беременность, обсудите все ваши проблемы с врачом.

## ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР: НОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

На этой ранней стадии ваша беременность может быть не более чем положительным результатом теста, что наполнит вас одновременно чувствами радости и тревоги.

Постепенно вы начнете замечать некоторые физические изменения. Вы, вероятно, будете быстро уставать. "В первые недели беременности я чувствовала такую усталость, – вспоминает Лонни Хагстром-Беннер, бывший ответственный работник издательства. – Я проводила время, отведенное на ленч, в женском туалете вблизи офиса, пристроившись в комнате для отдыха. Я засыпала на полчаса, не обращая внимания на звуки хлопающих

дверей и спускаемой воды".

В первом триместре ваши груди начнут округляться, в них появятся болезненные ощущения. Хотя вес не увеличится, талия начнет раздаваться, а пуговицы могут перестать застегиваться. Может появиться тошнота и даже рвота. Хотя существует понятие утренней тошноты беременных, тошнота может настигнуть вас в любое время дня и ночи. Меняются вкусы в еде, появляется повышенная чувствительность к запахам. Вам вдруг начинает нравиться то, чего вы раньше не ели, а любимое блюдо вы отвергаете.

На этой стадии, как считают многие исследователи, большинство женщин не думают о своем неродившемся ребенке как о реальном; может быть, это психологическая защита на случай выкидыша, который более всего вероятен в первые недели беременности. Исследование факторов стресса в период беременности показало, что в первом триместре женщины более всего боятся, что ребенок родится с отклонениями от нормы или слабым, причем эти страхи вновь усиливаются при приближении срока родов. Некоторые женщины даже молчат о своей беременности весь первый триместр изза боязни выкидыша.

Такое душевное состояние может вызвать мысли о смерти. В это время, когда вы остро ощущаете кругооборот жизни с ее рождениями и смертями, вы обнаружите, что вас может глубоко опечалить и заставить страдать рассказ о ребенке, погибшем в результате несчастного случая.

Но в целом в первые три месяца вы, по всей вероятности, будете более заняты собой, своим физическим состоянием и размышлениями о том, какие изменения произойдут в вашей жизни, когда вы станете мамой, а не вашим ребенком. Некоторые женщины настолько плохо себя чувствуют, что задаются вопросом: "А стоит ли так мучиться?" Есть и такие, у которых прекрасное самочувствие служит подтверждением тому, что беременность протекает нормально. Что, если вас не будет тошнить по утрам? Может быть, вы расцените это как удачу, но не удивляйтесь, если это вызовет у вас тревогу, потому что у вас не будет физического подтверждения, что "все в порядке".

## ВЕЛИКИЙ НЕИЗВЕСТНЫЙ

Приближающееся материнство некоторых женщин повергает в панику. Они беспокоятся: "Получится ли у меня все как надо?"

"Когда я узнала, что беременна, свет померк для меня, несмотря на мое огромное желание иметь ребенка, – признается Мими Коуэн, техник по медицинскому оборудованию и мать двухлетней Аманды. – Я не была уверена, что у меня есть качества, необходимые матери".

Вас начинает беспокоить все, что связано с "Великим Неизвестным". Что будет с вашей привычной жизнью, вашей работой, как появление ребенка повлияет на ваши отношения с мужем? Как изменится ваша сексуальная жизнь? И еще роды. Вы, должно быть, уже наслушались ужасных историй, или, если у вас уже есть ребенок, у вас в прошлом могла быть своя история, и вы не хотели бы, чтобы она повторилась. Большинство специалистов считают, что погруженность в мысли о родах на этом раннем этапе беременности помогает женщине подготовить себя к испытанию, пережив, как бы прорепетировав, все в уме.

Самой важной датой в вашем календаре станет предполагаемый день родов. Все ваши планы строятся вокруг него. Если этот день приходится на другое памятное событие, вы можете увидеть в этом предзнаменование, хорошее или плохое. Женщинам, недавно потерявшим близкого человека, иногда приходит в голову мысль, что ребенок приходит заменить ушедшего. Когда Мария Белл, школьная учительница рисования, узнала, что она беременна, она посчитала, что, по всей видимости, зачала ребенка ровно через год после смерти своей матери. Для нее это не было просто совпадением. "Я думаю, что в какой-то степени это была попытка заменить маму, – рассказывает Мария. – Когда мы узнали, что у нас будет девочка, все в маминой семье были вне себя от радости. Они почти уверились, что моя дочь – реинкарнация мамы. Я не верю в реинкарнацию, но, когда я смотрю на свою

малышку, я думаю, что в ней есть частица души и моей мамы".

В это время, всматриваясь в будущее, вы можете обнаружить, что ваше прошлое стало очень занимать вас. Беременность словно открывает в памяти ящик Пандоры, вспоминается и плохое и хорошее. Вам приходят на память сцены из вашего детства, вы вновь переживаете семейные неурядицы и драгоценные моменты семейного счастья. "Во время беременности вы обращаетесь к своему прошлому, – говорит д-р Мак-Грат. – Кажется, все это было только вчера. Вы живо ощущаете прошедшее: осязательные ощущения, вкусовые, все, что вы тогда чувствовали, – все это снова с вами. Вы перебираете эпизоды из вашего детства, более всего отмечая и поновому рассматривая свои отношения с родителями".

## МЫСЛИ О МАМЕ – ВАШЕЙ МАМЕ

Размышляя о будущем, вы можете обратиться к первым вашим ролевым моделям, чтобы ощутить себя матерью. Так как вы буквально идете по стопам своей матери, отношения с ней приобретают еще большее значение. В зависимости от того, какими они были, вы или станете спокойнее, или окажетесь в состоянии внутреннего конфликта. Кэти Скотт только-только пришла в себя после штормового переходного периода, омраченного яростными баталиями с ее матерью, когда неожиданно забеременела. "Я очень боялась, что стану похожа на свою мать, – признается Кэти, единственный ребенок немолодых родителей, которая забеременела в 20 лет. – Я помню, как писала в своем детском дневнике: "Неужели я стану такой, как моя мать? Пожалуйста, Господи, не дай мне превратиться в мою мать".

Пегги Хатауэй, напротив, была необыкновенно привязана к своей матери.

"Мы просто обожали друг друга, и я хотела быть такой, как она, – вспоминает Пегги. – Когда я забеременела, я чувствовала потребность быть похожей на нее. Это сблизило нас еще больше".

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О РАСТЯЖКАХ НА КОЖЕ

Чаще всего они образуются в результате беременности, ожирения, в период полового созревания, и до недавнего времени вы были уверены, что это – на всю жизнь. Но сейчас ряд врачей утверждают, что полоски растянутой кожи могут исчезнуть, если смазывать их ретином-А, пастой, используемой для лечения угрей и разглаживания морщин.

Исследователи находят, что ретин-А поможет частично или полностью избавиться от растяжек на коже, если они еще свежие. Другими словами, если они еще розовые и болезненные. Когда они становятся белыми, добиться успеха удается нечасто.

Ретин-А оказывает лечебное действие, способствуя перемещению фибробластов (клеток, образующих коллагеновые и эластичные волокна) к пораженным местам. Его нельзя использовать ни во время беременности, когда вероятность появления шрамов наибольшая, ни во время кормления грудью.

## ВТОРОЙ ТРИМЕСТР: НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Если у вас с матерью были плохие отношения, ваш гнев и раздражение в этот период схлынут. Конфликты, не успев возникнуть, будут гаснуть, потому что вы увидите все в новом свете. Но, если вы обнаружите, что конфликтов избежать не удается, вам может помочь консультация психолога, специалиста по кризисным состояниям, говорит Дебора Гауэн, дипломированная акушерка из Бостона.

Исследования показали, что стресс на ранней стадии беременности предвестник будущих осложнений. Гауэн и другие специалисты считают также, что стресс, особенно если он вызван нерешенными вопросами в жизни женщины, может также привести к трудным и длительным родам.

"Не игнорируйте эти моменты, они могут возвращаться вновь, – предупреждает

Гауэн. – Если во время беременности на вас будут давить неразрешенные конфликты из вашего прошлого, вы не сможете быстро восстановить свои силы".

## ЗАТИШЬЕ ПЕРЕД БУРЕЙ

Для большинства женщин второй триместр беременности – это время большой радости и умиротворения. Утренней тошноты обычно уже нет. Ваше тело адаптировалось к увеличенной выработке гормонов. Вы можете вести такую жизнь, к которой привыкли.

Во втором триместре происходят два волнующих события: ваше тело настолько изменяется, что беременность перестает быть тайной для окружающих, и вы начинаете ощущать движения ребенка внутри вас. Их принято называть шевелениями. Некоторые женщины описывают свои ощущения так: как будто бабочки в животе порхают. Для других это похоже на подергивания мышц. Какими бы ни были ваши ощущения, это начало ваших особенных взаимоотношений с ребенком, который отныне стал реальностью. Вы способны судить о том, когда он спит, когда икает, какая пища ему нравится, даже на каком боку он предпочитает спать. Исследуя, как супруги воспринимают своих не появившихся еще на свет детей, специалисты обнаружили, что родители по движениям ребенка создавали представление о его индивидуальности: живой, робкий, веселый, ласковый.

## ЧЛЕН КЛУБА

Во время второго триместра вы, по всей вероятности, начнете носить одежду для беременных, которая дополнительно будет оповещать о вашем положении и может влиять на отношение к вам окружающих. Исследования показывают, что окружающие обычно хотят помочь беременной женщине. И друзья, и совершенно незнакомые люди открывают перед вами двери, предлагают нести покупки или уступают вам место. Иногда вы становитесь объектом нежелательного внимания и получаете непрошеные советы. "Когда вы беременны, к вам может подойти совершенно незнакомый человек, похлопать вас по животу или посоветовать вам носить свитер, – удивляется д-р Нортруп. – На вас смотрят как на вместилище божественного ребенка". Вам придется придумать вежливые способы доводить до сознания людей, что повышенное внимание вам неприятно.

Вы почувствуете очень хорошее отношение к себе со стороны других женщин. "Я заметила, что в целом женщины очень добры к беременным", – говорит Гауэн.

В это время вы можете обнаружить, что вас тянет к другим беременным женщинам и мамам не только за поддержкой, но и потому, что вы начинаете чувствовать себя "членом клуба матерей"; это важный знак того, что вы освоились с мыслью о своем материнстве в скором будущем.

## ВЫ ЕГО ЛЮБИТЕ

Гормоны, которые в первом триместре принесли вам столько неприятностей, во втором могут сделать вас очень привлекательной. Ваша кожа может сделаться чистой и гладкой. В это время беременная женщина «светится», когда ей делают комплименты, чувствуя себя особенным существом. Но, как пишет Р. Рубин в своей книге "Осознание себя в качестве матери и приобретение опыта материнства", это «свечение» может в такой же мере создаваться вашей растущей любовью к ребенку, как и действием ваших гормонов.

"Когда женщина любит, – продолжает Р. Рубин, – она хорошеет, окружающие реагируют одобрительно, и чувство любви и связи с ребенком продолжает расти".

Вы можете обнаружить, что бесконечно любите вашего нерожденного ребенка. Вы предаетесь идиллическим мечтам о нем. Ваша любовь имеет романтический оттенок, который усиливается вашими особенными отношениями с ребенком, ведь только вы можете чувствовать его присутствие и только вы неразрывно связаны с ним. Вы воображаете себе

своего ребенка, пытаетесь угадать его пол ("он такой живчик – должно быть, мальчик"), говорите с ним, прижимаете ладони к вашему растущему животу и поглаживаете его.

## СТРАХИ И СОМНЕНИЯ

Во втором триместре беременности у вас может появиться желание, чтобы муж разделил с вами радость чувства близости с ребенком. Может быть, вы будете прикладывать его ладонь к животу, чтобы он почувствовал толчки. И если реакция мужа будет не такой, какую вы ожидали, это обеспокоит вас.

"Меня ужасно огорчало, – вспоминает Мария Белл, – что муж все еще беспокоился, что привычное течение его жизни нарушится, хотя к этому времени я уже трепетно относилась к ребенку. Это тревожило меня, временами эмоции переполняли меня, и я сердилась на него".

Хотя ряд исследований обнаружил, что в период беременности стресс может усиливаться и отношения между супругами могут ухудшиться, другие исследования позволяют сделать вывод, что супруги, чей брак удачен, в это время становятся еще более близки друг другу. В ходе одного из опросов супруги отмечали, что, хотя во время беременности они чаще конфликтовали, одновременно они испытывали большую нежность друг к другу.

Некоторые женщины тревожатся о том, как их мужья отнесутся к изменениям, происходящим с их фигурой. Большинство исследований показало, что и мужчины и женщины достаточно хорошо адаптируются к этим изменениям, хотя некоторым женщинам оказывается трудно примириться со своим внешним видом. Мими Коуэн почувствовала настоящее облегчение, когда стала выглядеть "как настоящая беременная". "Пока вы на четвертом или пятом месяце беременности, люди не уверены, что вы действительно носите ребенка, говорит она. – Они могут подумать, что просто у вас такая малопривлекательная фигура. Я стала меньше стесняться, когда моя беременность стала очевидной".

## СЕКС – ЭТО ВЕЛИКОЛЕПНО

Второй триместр имеет и другие прелести. Может возобновиться ваша сексуальная жизнь. Исследующие проблемы секса Мастере и Джонсон обнаружили, что 80 процентов женщин отмечали значительное улучшение сексуальной стороны своей жизни в сравнении с первым триместром; некоторые даже утверждали, что до беременности их сексуальная жизнь не была настолько хороша.

"Это было великолепно, – вспоминает Кэрол Такер, писательница и мать двоих детей, которая считает, что во время беременности ее сексуальная жизнь была удачнее, чем в любой другой период ее брачных отношений. Самое лучшее заключалось в том, что не надо было бояться забеременеть!"

## ТРЕТИЙ ТРИМЕСТР: СЕНСОРНАЯ ПЕРЕГРУЗКА

В какой-то момент ваше тело, которое, может быть, приносило вам много радости в предшествующие месяцы беременности, становится неуклюжим и грузным. Вы с грустью говорите, что стали похожи на арбуз или на кита, выброшенного на берег.

Размеры вашего тела и положение ребенка очень осложняют жизнь в последние месяцы беременности. Движения ребенка, ранее мягкие, теперь могут вызывать боль, потому что он вырос. У вас может появиться одышка, вам бывает трудно встать с кресла или завязать шнурки на туфлях, не отрывая ногу от пола, если вы вообще ее видите. У вас может побаливать сердце, появляются другие самые разнообразные боли и недомогания. "До самого конца я чувствовала боль в области таза, как если бы я носила очень тесные трусики, хотя на мне было только платье", – вспоминает писательница Бекки Стерн, мать двоих детей.

В эмоциональном плане у вас может быть состояние "сенсорной перегрузки".

Исследования показывают, что в последние месяцы беременности страхи, мучившие вас в первом триместре, возвращаются с новой силой. Вы тревожитесь за свое здоровье, за здоровье ребенка, вас страшат предстоящие роды, волнует, что вы набрали большой вес, вас беспокоит, не обвиснет ли ваша грудь и не останутся ли растяжки на животе. Вас снова тревожит, справитесь ли вы с ролью матери. Если раньше об этом думалось как о будущем, то теперь срок превращения в маму неотвратимо приближается. Вас может беспокоить, как ваши старшие дети отнесутся к появлению в доме новорожденного. Вам страшно подумать, как вы будете управляться со всем этим.

Но в то же время вы уже привыкли к мысли о своем скором превращении в маму новорожденного, и, возможно, вы стараетесь узнать, как вам избавиться от некоторых страхов. Вам могут помочь журналы, книги, беременные женщины, которых вы встречаете ожидая приема у врача. Постарайтесь всегда быть занятой, не оставляйте себе времени для раздумий о том, что вас ждет впереди.

Но последний триместр не только время страхов и уныния. Он также наполнен надеждами и предвкушениями. "Я думала только о том, что скоро смогу обнять своего ребенка, – вспоминает Лонни Хагстром-Беннер. – Я так ждала этого, что забывала о том, что должно этому предшествовать".

### СНЫ, В КОТОРЫХ НАХОДЯТ ОТРАЖЕНИЕ НЕОТСТУПНЫЕ МЫСЛИ О РОДАХ

В вашей голове наряду с мыслями о материнстве неизменно присутствуют мысли о предстоящих родах. Исследования показали, что третий триместр это время, когда многие женщины видят сны, в которых они попадают в ловушку, или оказываются в большой опасности, или пренебрегают ребенком, забывают о нем. "У меня были кошмарные сны во время второй беременности, которая совпала по времени с землетрясением в Сан-Франциско; они приходили прежде, чем я успевала заснуть по-настоящему, – вспоминает Бекки. Мне мерещилось, что я пошла за покупками или в банк с моим трехлетним ребенком и вдруг началось землетрясение. Подо мной разверзлась земля, и я провалилась вниз. Где-то в темноте на меня падают обломки, и тут начинаются роды. Я видела этот сон несколько раз – как я проваливаюсь в дыру и рожаю. Я часто задумываюсь, не потому ли я назвала свою дочку Алисой"[1].

Бывают и хорошие сны о легких родах. Одной женщине приснилось, что она идет в супермаркет за своим ребенком, и она проснулась, недоумевая, что бы это значило.

Большинство специалистов считают, что плохие сны – т. н. кошмары – могут являться механизмом подготовки к опасностям и неизвестности, связанными с родами, и к ответственности, связанной с материнством. Действительно, после трудного последнего триместра роды могут показаться легче.

Линда Рубин, учительница начальной школы, шутит: "Я так считаю: третий триместр нужен для того, чтобы роды уже не казались страшными".

См. также: Специальные методы исследования в дородовом периоде.

## ГЛАВА 4
## БЕРЕМЕННОСТЬ ПОСЛЕ 35 ЛЕТ

Когда сестра вышла из комнаты, я поспешила рассмотреть свою карту. Я в ней называлась пожилой первородящей. Мне стало обидно. Когда это 36 лет считались пожилым возрастом?

---

[1] Алиса, героиня сказки Л. Кэрролла "Алиса в Стране Чудес", проваливается в кроличью нору и летит глубоко вниз. (Прим. перев.).

## 40-ЛЕТНЯЯ МАТЬ 4-ЛЕТНЕГО РЕБЕНКА

Лонни Хагстром-Беннер вышла замуж в 34 года и забеременела в 36 лет.

"Это был единственный раз в моей жизни, когда я выражала определенную тенденцию", – вспоминает бывшая служащая издательства, которая родила своего первенца почти в 37 лет.

В действительности Лонни оказалась точкой на кривой, иллюстрирующей новую тенденцию, грозящую продолжиться в бесконечность; кривой рожающих в середине жизни. По сведениям Национального центра медицинской статистики, число первых родов у женщин в возрасте между 30 и 39 годами за последние 15 лет более чем удвоилось. За этот же период на 50 процентов возросло число женщин старше 40 лет, рожающих в первых раз. Десять лет тому назад биологические часы женщины начинали тревожно звонить, когда ей было 30. Сегодня первый звонок звучит где-то в 35 лет или даже после сорока.

В результате чего так поднялась планка, ограничивающая возраст рожениц? Одна из причин – большая безопасность. Дородовые исследования уменьшили опасность рождения сорокалетними женщинами детей с генетическими отклонениями от нормы до уровня риска двадцатилетних. Появились новые методы лечения бесплодия, которое чаще встречается у женщин после 35 лет. Новые достижения медицины в сфере оказания помощи будущей матери, страдающей хроническим заболеванием или в случае тяжелого течения беременности, позволили женщинам рожать нормальных, здоровых детей. Относительно безопасные виды контрацепции и такие популярные личности, как Бетт Мидлер и Гленн Клоус, ставшие образцами для подражания, – обе в первый раз родили после сорока лет, – также способствовали распространению взгляда "никогда не поздно". Сейчас многие женщины считают, что они без вреда для себя могут отложить рождение ребенка до определенного времени, что для многих означает – пока они не получат образование, не добьются успехов в профессиональной деятельности, не упрочат свое финансовое положение и не найдут подходящего спутника жизни.

На самом деле многие женщины не по своей воле поздно рожают детей.

Поздняя беременность может быть следствием бесплодия, позднего вступления в брак или вторичного замужества.

"Я не стремилась сознательно отсрочить рождение ребенка, – рассказывает Лонни. – Так получилось, что я не встретила спутника жизни до 33 лет. До этого у меня были длительные связи с мужчинами, но замуж я не выходила. Я не хотела забеременеть сразу во время медового месяца. Брус и я хотели немного пожить для себя, прежде чем у нас появятся дети. Сейчас, оглядываясь назад, я думаю, что для меня было самое время родить. Я не беспокоилась за свою работу, мы были вполне обеспечены, эмоционально я была уравновешенна, чего не могла сказать о себе в 24 года. Но я не оттягивала время появления ребенка сознательно. Просто так сложились обстоятельства".

## В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО РОЖАТЬ

Хотя по медицинским показаниям считается, что лучше всего рожать в возрасте между 20 и 24 годами, многие женщины чувствуют, что в этом возрасте эмоционально они к этому не готовы. Для некоторых женщин (и мужчин), чье детство пришлось на 50-60-е годы, этот возраст был скорее затянувшимся переходным возрастом, чем началом взрослой жизни. Такой сдвиг означает, что женщины достигают эмоциональной зрелости через 10 лет после пика физической зрелости. Но в действительности "пожилая первородящая" не такова, какой она по определению должна быть. Даже в медицинской литературе этот термин появляется все реже и реже. В наши дни 35-летняя забеременевшая женщина не попадает автоматически в группу высокого риска. Одним поводом для беспокойства меньше.

Действительно, если женщина старше 35 лет физически здорова, не бесплодна, не имела выкидышей, ее шансы родить нормального, здорового ребенка почти такие же, как у

двадцатилетней, что подтвердили результаты наблюдения 3917 женщин, рожавших в больнице Маунт-Синай в Нью-Йорке. Это исследование, проведенное Гертрудой Берковиц, противоречит результатам предшествующих исследований, в которых утверждалось, что женщины более старшего возраста чаще рожают преждевременно, у них чаще бывают слабые маленькие дети, которые чаще умирают или оказываются больными.

"Правильная оценка реального риска может помочь первородящей женщине более старшего возраста уменьшить стресс во время беременности, который нередко приводит к осложнениями во время родов, – замечает Кристиана Нортруп, доктор медицины, гинеколог из Ярмута, штат Мэн. – Хуже всего, если вас, здоровую женщину, отнесут к категории рожениц повышенного риска, потому что термин сам по себе может оказать на вас отрицательное воздействие. Каждая эмоция сопровождается изменениями в биохимии организма. Если вы посчитаете, что вы больны, вы в самом деле можете заболеть".

Лесли Сил, 38-летняя специалистка по маркетингу, у которой во втором триместре несколько повысилось кровяное давление, считает, что с ней произошло что-то подобное. "Мой врач принадлежит к той категории врачей, которые относятся к беременности как к болезни, – рассказывает она. – Я была совершенно выбита из колеи. Когда у меня стало повышаться давление, он направил меня к специалисту по лечению матери и плода в город, вблизи которого я живу. Каждую неделю я ездила за 30 миль, чтобы проверить давление, пройти ультразвуковое обследование, сдать кровь и мочу на исследование; иногда это были очень сложные анализы. Я знала, что все это в интересах моего ребенка. Но готова поклясться, что давление у меня подпрыгивало каждый раз, когда я видела белый халат. Я стала не просто нервной, я была напугана. Меня постоянно терзала мысль: разве врачи заставили бы меня все это делать, если б мои дела не были совсем плохи?"

## КАК ОЦЕНИТЬ СТЕПЕНЬ РИСКА

Беременность после 35 лет, конечно, не может быть полностью свободна от риска, но он бывает не так велик, как вы думаете, и во многих случаях его можно свести к минимуму. Вот какие моменты следует учесть не слишком молодой женщине, если она хочет впервые родить.

Первое, вам может оказаться трудно забеременеть. Имеются документальные данные, что после 35 лет способность к деторождению постепенно уменьшается. "Но надо иметь в виду, что она уменьшается постепенно, отмечает Салли Фейт Дорфман, доктор медицины, акушер-гинеколог из Нью-Йорка. – Если даже не принимать во внимание такой неблагоприятный фактор, как преждевременное наступление менопаузы, это означает, что вы можете зачать в один день и не можете зачать в следующий. Чтобы зачать, вам может потребоваться 6-12 месяцев вместо четырех".

Но большая опасность, которая подстерегает первородящую женщину более старшего возраста, связана с рождением ребенка с генетическими отклонениями, особенно с синдромом Дауна.

Статистика показывает, что для 40-летней женщины опасность родить ребенка с болезнью Дауна в девять раз больше, чем для 30-летней. "Впрочем, – говорит д-р Дорфман, – давайте посмотрим на цифры, а не на степень увеличения опасности. Для 40-летней женщины вероятность рождения ребенка с синдромом Дауна составляет менее 1 процента. И, хотя с возрастом риск увеличивается, у 45-летней женщины он составляет 3 процента, то есть, если взглянуть с другой стороны, вероятность рождения здорового ребенка составляет 97 процентов. Конечно, манипулирование цифрами имеет свои пределы, – предупреждает она. – Если это случится с вами, то случится на 100 процентов".

У женщин старше 35 лет чаще, чем у более молодых, возникают осложнения со здоровьем во время беременности, в особенности это касается диабета и высокого кровяного давления, которые вообще свойственны людям старшего возраста. Такого рода осложнения наблюдаются примерно у 6 процентов женщин старше 35 лет в сравнении с 1,3 процента у

более молодых.

По статистике, у женщин более старшего возраста также повышается опасность осложнений беременности, включая отслойку плаценты и патологическое состояние плода, которые требуют медицинского вмешательства и могут иметь очень серьезные последствия для здоровья как матери, так и ребенка. Увеличивается и вероятность выкидыша. Роды могут быть более трудными и затяжными, а это при нынешней распространенности кесарева сечения основные показания для него. Однако, изучив ряд исследований по этой тематике, д-р Дорфман обнаружила, что в среднем продолжительность родов у позднородящих превышала длительность родов у молодых только на 45 минут.

Увеличивается также вероятность – просто по причине большего времени, проведенного на этой планете, как говорит д-р Дорфман, – что женщина более старшего возраста испытала воздействие потенциально вредных токсических веществ из окружающей среды. Для женщин старше 35 лет повышается опасность возникновения проблем в связи с эндометриозом и фиброзными опухолями, которые могут влиять на фертильность и течение беременности.

Но все эти виды опасностей могут быть сведены к минимуму, если женщина, которая, по всей вероятности, тщательно планирует беременность, заранее подготовит себя физически к предстоящей беременности. Органы плода формируются в первые 12 недель беременности, и в это время плод более всего уязвим, считают врачи, поэтому, если вы до того, как забеременеете, будете правильно питаться, откажетесь от сигарет и алкоголя, кофеина и наркотиков, будете принимать витамины и заниматься физическими упражнениями, вы увеличите свои шансы легко и хорошо перенести беременность и родить здорового ребенка. Но беременность – не время для начала физических занятий, предупреждают врачи. Нужно физически подготовить себя к предстоящему до того, как вы забеременеете, тогда вам легче будет справиться с проблемами, если они возникнут.

## ЕСЛИ ВРАЧ ИЗЛИШНЕ ОЗАБОЧЕН

Если такой непрерывный надзор вызывает подозрения и даже тревогу у будущих мам старшей возрастной группы, то отчасти в этом есть доля вины врача, которого учили, что такие беременные относятся к группе повышенного риска.

Ряд исследований дает возможность предположить, что эта озабоченность врачей-акушеров, по крайней мере частично, ведет к большему числу кесаревых сечений у женщин старше 35 лет в сравнении с более молодыми.

"Целые поколения акушеров учили, что возраст является фактором риска, – объясняет акушер-гинеколог Салли Фейт Дорфман. – Если женщине около сорока и она будет рожать в первый раз, при первых признаках появления какой-нибудь проблемы врач начинает действовать. Он спешит вмешаться. К сожалению, прежним исследованиям женщин старшего детородного возраста нельзя доверять полностью. Когда-то женщины этого возраста или уже имели много детей, и со здоровьем у них было не все в порядке, они уже «поизносились», или же это были женщины, которые длительное время – может быть, последние 15 лет – пытались забеременеть, но у них были выкидыши".

В исследованиях, выполненных в более позднее время, основное внимание обращалось на женщин, которые в большей степени соответствовали современному демографическому раскладу: эти женщины, как правило, принадлежали к среднему классу, были хорошо образованы, рожали первого, а не десятого ребенка. Если из этой картины убрать фактор бесплодия, то женщины старшего детородного возраста и их более молодые сестры не слишком отличаются друг от друга.

Д-р Дорфман отмечает, что сейчас появились молодые врачиакушеры, которых обучали по-новому, многие медицинские учебники переписываются. "У меня нет предрассудков, свойственных многим представителям врачей старшего поколения, – замечает она. – Я родилась, когда моим родителям было по 43 года".

## ПРАВИЛЬНО ВЫБРАННОЕ ВРЕМЯ

Становится совершенно очевидным, что позднее материнство имеет ряд преимуществ. И действительно, когда исследователи Памела Даниелс и Кэти Уэйнгартен из колледжа Уэлсли попросили группу матерей, у которых дети появились в возрасте около 20 лет, ответить на вопрос, стали ли бы они так рано рожать, если бы могли заново принимать решение, более половины из них ответили отрицательно. Когда этот же вопрос предложили группе родителей, которые заимели детей в 30—40 лет, почти все они сказали, что считают время, выбранное ими для рождения детей, совершенно правильным.

Женщины, которые не спешат обзаводиться детьми, оказываются самым наилучшим образом подготовлены к вынашиванию и воспитанию детей. Доказано, что женщины постарше во время беременности не страдают амбивалентностью чувств и реже переживают внутренние конфликты. Они в гораздо большей степени склонны смотреть на беременность как на благословение Божье, и не потому, что не могли родить раньше. С возрастом и опытом приходит знание – кто вы и чего хотите.

"Вы более дисциплинированны, живете в ладу с собой, – говорит Корин Най, профессиональный фотограф, которая второй раз вышла замуж, когда ее единственной дочери было 16 лет. – Вы понимаете, от чего вам придется отказаться и что вас ожидает. Когда в 41 год я забеременела, я не только посчитала, что мне повезло, я испытала огромную радость. Я знала, что ребенок налагает огромную ответственность. И хотя временами бывает трудно, радость от его появления больше, чем я могла предполагать".

Беременность в более поздние годы обычно приходится на время глубоких размышлений, решение принимают два зрелых человека, имеющих большой жизненный опыт. В зависимости от возраста супруги могут увидеть в ней "последний шанс" и поэтому принять как драгоценный дар судьбы.

"Исследование показало, что поздний ребенок особенно много значит для матери; женщина в таком возрасте менее подвержена стрессам, более открыта и заинтересована в усвоении нового, чем молоденькие матери, – отмечает Эллен Мак-Грат, доктор философии, исполнительный директор Центра психологии в Лагуна-Бич, штат Калифорния, которая своего первого ребенка родила в 40 лет, а второго в 43. – Поздний ребенок приходит в мир как бесценный подарок для женщины, которая знает, чего хочет".

В муниципальной больнице в Торонто было проведено исследование, в ходе которого сравнивали чувства первородящих матерей разного возраста; обнаружилось, что женщины старшей возрастной группы во время беременности испытывали меньший дистресс, чем совсем молодые женщины, несмотря на повышенный риск родить ребенка с генетическими отклонениями, несмотря на то что ребенок, по всей вероятности, сильнее изменит ее привычную жизнь.

У женщин постарше, большинство из которых позднее вступили в брак, по мнению исследователей, в силу их возраста больше шансов стать увереннее, независимее, почувствовать себя благополучнее, а это улучшает их настрой в период беременности. Хотя с приближением родов у них может наблюдаться угнетенное состояние, однако оно не так сильно выражено, как у молоденьких женщин.

Кроме того, женщина постарше, все свои молодые годы посвятившая карьере, может смотреть на беременность как на возможность испробовать себя в том, что оставалось белым пятном на карте ее жизни. "Я знаю многих женщин, чаще всего в возрасте после тридцати, которые многого добились на профессиональном поприще и хотят теперь утвердиться в тех свойствах своей натуры, которые оставались незадействованными, которые они не проявили в полной мере в роли жены или на работе, – говорит д-р МакГрат. – Для этих женщин иметь ребенка означает подняться на вершину женственности. Они чувствуют, что в течение длительного времени им приходилось проявлять мужские качества, необходимые для выживания, они изголодались по женственности и хотят достичь равновесия".

В отличие от молодой женщины, которая еще не нашла свое место в мире, мать более старшего возраста менее склонна ждать от ребенка, что он станет воплощением ее чаяний. Она также не считает, что ребенок "тянет ее назад", когда она пытается завершить то, что не успела. Большинство поздно родивших матерей уже позаботились о том, чтобы стать профессионалами. "Я помню, как моя мама говорила, что она хотела достичь в своей жизни несколько целей, чтобы доказать, что в своей области она не уступит мужчине, и она добилась этого, поэтому она никогда не обижалась на детей, не считала, что они помешали ей сделать карьеру", – говорит д-р Дорфман.

## «СТИСНУТОЕ» ПОКОЛЕНИЕ

Отец Бонни Кин неизлечимо болен, ему 72 года; живет он на Восточном побережье. А ее дочери три года, она только-только приблизилась к дошкольному возрасту, живет она на Западном побережье.

Где же искать саму Бонни? "Я где-то в середине", – отвечает 45-летняя психолог из Калифорнийского государственного университета. И это только отчасти шутка.

Потому что, подобно многим другим современным женщинам, Бонни Кин, доктор философии, оказалась в географической и эмоциональной ловушке между нуждами и потребностями уходящего и будущего поколений. Она принадлежит к поколению, которое демографы назвали «стиснутым», поколению женщин, зажатых между родителями и детьми.

"Это социологический феномен – добавляет д-р Кин, – появившийся в результате столкновения трех разных культурных тенденций – родители живут дольше и страдают хроническими недугами, женщины позже выходят замуж и заводят детей на исходе третьего десятка или после сорока лет, – феномен «стиснутых» американских женщин, быстро приводит к тому, что наиболее продуктивные, лучшие годы жизни женщины должны тратить на отнимающие все силы каторжные работы по уходу.

Женщины традиционно ухаживают за членами семьи, которые или только оставляют колыбель, или приближаются к могиле, – объясняет д-р Кин. – Но в нашем обществе раньше от них не ждали, что они будут работать с 9 до 5 часов и заботиться о старых и малых членах семьи одновременно. Особенно если старики и дети живут в разных местах на большом расстоянии друг от друга".

К несчастью, требования, предъявляемые к женщинам, оказавшимся в такой ситуации, настолько велики, что им приходится откладывать свои собственные планы – профессиональные или личного порядка – на потом, другого выхода у них нет.

Когда такое случается, некоторые женщины начинают думать, что их жизнь окончена, – замечает д-р Кин, – хотя это просто означает, что на какое-то время вам надо отложить свое личностное развитие. Внутри вас идет интенсивная работа. Большинство женщин выходят из этого периода или уже неспособными полностью оправиться, или с таким импульсом к развитию, что они набирают высоту как ракета".

Что же вы можете сделать, чтобы время, проведенное в состоянии зажатости, стало для вас стартовой площадкой, а не билетом в один конец туда, откуда нет возврата?

Определитесь. Четко определите свои приоритеты, подчеркивает д-р Кин.

Вы должны знать, кто вы есть и чего вы хотите. Знать, чего вы хотите для своих детей, себя и своих родителей.

Оцените возможные последствия. Если вы решите, например, взять к себе отца, вам потребуются дополнительные время и деньги, которые вам придется отрывать от своих детей. Как это повлияет на эмоциональное здоровье детей? Или на вашу способность оплачивать их учебу в колледже?

Подумайте об ограниченности своих возможностей. Хотя рекламный ролик уверяет, что в правильно подобранных колготках мы можем сделать все, в реальной жизни это далеко не так. Одним из нас не хватает терпения, другим свободного времени. Подумайте о своих возможностях, советует д-р Кин. Если вы постоянно будете превышать их, позднее вы

просто сорветесь и будете мучиться от чувства вины.

Обговорите, чего вы ждете друг от друга. Чего вы сами ждете от себя в качестве дочери? Чего ждут от вас ваши родители? Вообще, что такое «хорошая» дочь? Это дочь, которая приглашает старую мать приехать и жить с ней? Или же хорошая дочь договаривается с соседкой, чтобы та приходила к ее матери и кормила ее завтраком? Может быть, это женщина, которая помещает свою мать в дом для престарелых? Мы все по-разному относимся к собственным действиям и к действиям других, замечает д-р Кин. Единственный путь понять, что будет лучшим выходом для каждого, – это сесть и честно и открыто обсудить ситуацию.

Говорите, о деньгах. Может быть, вам легче говорить со своими родителями о смерти или сексе, чем о деньгах, рассуждает д-р Кин. Но вам следует сделать это, прежде чем вы примете на себя какието обязательства по уходу за ними. Ваши отношения меньше пострадают, если каждый будет знать, на что он может рассчитывать.

Установите пределы. Решите для себя, что вы можете и чего не можете сделать для своей семьи, – после чего оставайтесь в этих пределах, независимо от того, что говорят другие.

Запланируйте сбор всех членов семьи. Братья и сестры легко забывают, что нуждающиеся в уходе родители – и их родители тоже. Соберите всех, перечислите все виды ухода, в котором нуждаются родители, – покупку продуктов, посещение врача, стирку, – а затем спокойно спросите каждого, что он может взять на себя.

Обменивайтесь опытом. По всей стране есть организации типа "Дети, пекущиеся о престарелых родителях" (Caring Children of Aging Parents), сообщает д-р Кин. Вы можете найти других людей с такими же проблемами, обменяться опытом по уходу за родителями, узнать о новых ресурсах и выпустить пары, которые накапливаются у женщин «стиснутого» поколения.

## ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

Позднее материнство, конечно, имеет отрицательные стороны. Женщины старшего детородного возраста не так быстро оправляются от родов, как молодые женщины. "После рождения Дэнни у меня обнаружилась, по крайней мере, дюжина всяких проблем со здоровьем", – смеется Корин Пай, которая во время беременности обнаружила у себя раннюю стадию артрита. Она плавала в бассейне, продолжала делать физические упражнения, регулярно пользовалась услугами мануального терапевта, чтобы контролировать свое состояние.

Как и многие матери ее возраста, она обнаружила, что у нее уже не столько сил, как у молодой женщины. Она решила посещать занятия в спортивном клубе и воспользоваться устройством биологической обратной связи (электрические датчики регистрируют изменения температуры тела и тонуса мышц), чтобы держать себя в форме, необходимой при уходе за подвижным трехлетним ребенком и общении с ним. "Но в те три дня, когда я работаю, на Дэнни у меня уже не остается сил, – признается она. – Я не могу играть с ним в активные игры. Самое большое, на что я способна, – это почитать ему. К счастью, мой муж с удовольствием возится с Дэнни, поэтому у нас полная гармония".

Некоторым женщинам бывает трудно привыкнуть к требованиям, связанным с уходом за ребенком после того, как десятилетиями они заботились только о себе. Очень организованная женщина плохо себя чувствует в ситуации, когда все – беременность, роды, выхаживание ребенка – не поддается планированию, как это чаще всего и бывает. Что касается поздней беременности, то есть и другие вещи, с которыми нельзя не считаться. Хотя сейчас и рожают в более позднем возрасте, все же есть момент, когда родить оказывается слишком поздно. Родителям приходится ограничиться одним ребенком или рожать детей с очень маленьким интервалом. Некоторые противники позднего рождения детей указывают, что родители часто слишком балуют их – синдром драгоценного ребенка, – особенно если

ребенок единственный.

Однако такую тенденцию можно наблюдать в любой возрастной группе.

Надо остановиться и на другой арифметике. В 35, 40 лет женщина может оказаться одновременно и в роли новоиспеченной матери, и в роли сиделки своих престарелых родителей. Карен Хачинсон родила дочь Джейми в 39 лет; она была вынуждена уйти с высокооплачиваемой должности менеджера и найти работу на неполный рабочий день после того, как ее отцу поставили диагноз – болезнь Альцгеймера. "Я думала: как тяжело растить малыша и одновременно работать, – говорит она. – Но, когда к этому добавился больной отец, стресс усилился".

Еще один момент – дочь Хачинсонов должна быть готова к подобной ситуации. Когда ей будет 35 лет, ее родителям будет за семьдесят. Она может оказаться в рядах «стиснутого» поколения, с быстро дряхлеющими родителями, о которых надо позаботиться, прежде чем она устроит свою собственную жизнь.

### МАМЫ С СЕДЫМИ ВОЛОСАМИ

Какие типы ролевых моделей седовласые родители могут предложить тинейджерам? Из-за большой разницы в возрасте между родителями и ребенком существует опасность возникновения разрыва между поколениями.

"По возрасту я, может быть, и не молода, но я молода душой, – говорит Корин. – Когда я была молодой мамой, я помню, что все другие родители в моем окружении казались мне старыми и скучными. Когда я теперь смотрю вокруг себя, мне кажется, что все мы одного возраста".

Действительно, тогда как молоденькая мать шутит, что "дети делают ее старой", поздно родившие женщины могут обнаружить, что материнство возвращает им молодость. Д-р Дорфман не помнит, чтобы ее мать казалась ей старой. Она вообще подозревает, что многие родители, поздно заимевшие детей, оказываются слишком занятыми, чтобы ощутить себя старыми.

"Помню, я как-то спросила свою маму о менопаузе, – рассказывает д-р Дорфман. – Она ответила: "Да я едва заметила ее. Я была слишком занята тем, чтобы поспевать за мыслями и потребностями 9-летней дочки, мне надо было возить ее на уроки балета, на мероприятия герлскаутов". Позднее материнство обязывает вас оставаться молодой. Вы на все откликаетесь, во всем принимаете участие. Я видела это сама. Когда сверстники моих родителей толковали об уходе на пенсию и переезде во Флориду, моя мать была активисткой Ассоциации сотрудничества родителей и учителей в деле воспитания детей".

См. также: Специальные методы исследования в дородовом периоде.

## ГЛАВА 5
## БЕСПЛОДИЕ

Для большинства американских семей настоящая Американская Мечта точно сформулирована в детском стишке: "Сначала приходит любовь, потом свадьба бывает, и вот с малышом в коляске мама уже гуляет". Но для одной из 13 пар эта мечта оборачивается страшным сном, когда они узнают, что не могут иметь детей.

Диагноз «бесплодие» ставится, если попытки забеременеть в течение года остаются безуспешными или если беременности неоднократно заканчивались выкидышами; это, как правило, один из самых тяжелых кризисных моментов в жизни семьи. В одном из исследований наблюдались 200 пар, проходивших лечение по поводу бесплодия; 40 процентов женщин признали, что невозможность родить ребенка – самое тяжелое эмоциональное переживание из тех, с которыми они сталкивались в своей жизни.

Боль из-за неспособности иметь детей переполняет жизнь многих пар, затрагивает и отравляет все стороны их жизни; влияет на чувство уверенности в себе, сексуальность,

работу и взаимоотношения. Беременность превращается в навязчивую идею, попытки забеременеть – "в работу с полным рабочим днем", как выразилась одна из женщин. Друзья, члены семьи, карьера – все отступает на второй план в сравнении с ежедневным измерением базальной температуры, результатами анализа спермы, очередной медицинской процедурой, еще одним лекарством. Как сказал один психолог, в жизни этих пар не хватает уравновешенности. Одну неделю они надеются, следующую неделю горюют.

Сьюзен Майкселл, доктор философии из Вашингтона, психолог, специализирующаяся на консультировании бесплодных пар, описывает месячный цикл как психолог и как женщина, которая сама пережила все, что связано с борьбой с бесплодием.

"В начале месяца вы полны надежд, – говорит она. – Вы знаете, что с наступлением нового цикла вы начнете все заново – и у вас получится. Если в положенные дни повысилась температура (признак овуляции) и если у вас было половое сношение в благоприятное время, в течение следующих двух недель вы ощущаете эйфорию, но одновременно и придерживаете дыхание. Вы прислушиваетесь к своим ощущениям, не появилась ли легкая болезненность в грудях, не начинается ли тошнота. Этот подъем длится до появления признаков менструации. В этот момент обычная реакциянежелание поверить, и вы говорите себе: "У некоторых и во время беременности бывают небольшие кровотечения, разве нет?"

Затем наступает спад. Вы определенно небеременны. Печаль и плохое настроение длятся от нескольких минут до нескольких дней и недель. Потом начинается новый цикл и снова появляется надежда. И все это повторяется из месяца в месяц".

## ЕЩЕ ОДНА ВОЗМОЖНОСТЬ: ПРИЕМНЫЕ ДЕТИ

Для пар, у которых желание иметь ребенка перевешивает желание иметь биологического сына или дочь, решением проблемы может стать приемный ребенок. "Но помните, – предупреждает Сьюзен Майкселл, доктор философии, психолог из Вашингтона, – приемный ребенок излечивает бездетность. Он не излечивает бесплодие".

И это не всегда легко осуществить. Из-за повсеместного использования контрацептивов и изменившегося отношения общества к матерям-одиночкам трудно найти ребенка для усыновления. Некоторые агентства, занимающиеся передачей детей на усыновление, имеют ограничения по возрасту, в других такие длинные списки ожидающих, что они не принимают новых заявлений.

Усыновление частным образом стоит очень больших денег и в некоторых случаях связано с тяжелыми переживаниями.

Марице Санджакомо и ее мужу Луису немного за сорок; они 14 раз пытались заиметь ребенка с помощью искусственного осеменения, они месяцами разъезжали в поисках ребенка, которого можно было бы усыновить. "Мы долго и мучительно шли к осознанию того, что усыновление – единственный для нас способ иметь семью, – вспоминает Марица. – Я всегда знала, что буду жалеть впоследствии, если не решусь взять ребенка".

Супруги вначале попытались сами найти ребенка и потеряли месяцы на переговоры с незамужней несовершеннолетней беременной из другого штата, заплатили более 6000 долларов за медицинские и прочие расходы. Когда семья девочки сообщила им, что ребенок родился, супруги срочно вылетели в этот город. Там в больнице они узнали, что молодая мама передумала.

"Я была разъяренной, опустошенной и онемев шей одновременно, – вспоминает Марица. – По дороге в аэропорт я настолько перестала ориентироваться в происходящем, что выехала на запрещающий знак прямо под носом у полицейского. Когда он остановил нас и подошел к машине, я разрыдалась и у меня вырвалось: "Простите, у меня умер ребенок". И я зарыдала еще сильнее, когда осознала, что именно это я чувствовала".

Спустя некоторое время один из друзей сообщил им о новом агентстве, которое устраивало усыновление детей из Центральной и Южной Америки, и стоило это 12 500 долларов. Они обратились в это агентство и через одиннадцать месяцев стали родителями 5-

недельной Марты из Колумбии.

"С тех пор как она вошла в нашу жизнь, у меня словно выросли крылья, – признается Марица. – Но, хотя я теперь мама, я все равно помню, что попрежнему бесплодна. Эта боль не проходит. Она со мной, но стала намного, намного слабее".

## САМООЦЕНКА БЕРЕМЕННЫХ

У некоторых женщин бесплодие с присущими ему чувствами неудачи и потери занимает центральное место в их самооценке и настолько укореняется в сознании, что, даже когда им удается забеременеть, они с трудом избавляются от прежнего самоощущения.

"Нелегко было свыкнуться с мыслью, что ты уже не бесплодна, – рассказывает 40-летняя Лиза Халлоран, которая в конце концов зачала свою дочь Коллин после шести лет дорогостоящего и сложного лечения, съевшего все ее сбережения и чуть не разрушившего ее брак. Мысленно я все еще была с женщинами, которые пытались забеременеть, а не с моими беременными подругами. Мне всегда казалось, что я могу потерять ребенка и снова вернуться в ряды тех, кто пытался сотворить чудо".

Бесплодие связано с чувством неполноценности. Бесплодная пара не может не понимать, что с ними не все в порядке. Они не только не смогли достичь важной жизненной вехи – стать родителями, – они не способны выполнить простую биологическую функцию, которую не задумываясь выполняют два подростка на заднем сиденье автомобиля. "Это ваше самое заветное желание на свете, – признается Лиза, – осуществление которого не составляет труда для других".

Вы могли месяцами, даже годами вынашивать мысль о том, как вы станете матерью, планировать, обдумывать, и внезапно вы обнаруживаете, что это возможно, навсегда – ускользает от вас. И впервые за вашу взрослую жизнь вы чувствуете себя игрушкой в руках судьбы.

## СИНДРОМ БЕСПЛОДИЯ

По существу, все эти чувства являются частью синдрома, свойственного большинству бесплодных пар, который часто начинается с удивления и отрицания. "Когда супруги обнаруживают, что события развиваются не так, как они предполагали, первое, что им приходит в голову, это "нет, не может этого быть". Проходит много времени, прежде чем люди смиряются с мыслью о бесплодии, – говорит д-р Майкселл. – Некоторые годами ходят по врачам и все равно думают, что это только дело времени".

Подобно другим парам, Лиза и ее муж Шон много лет предохранялись от беременности. Они думали, что, стоит им только захотеть иметь детей, достаточно будет отказаться от контрацептивов. Известие, что у них не может быть детей, показалось им такой небылицей, что в первые два года безуспешных попыток зачать они не испытывали никакой паники. "Мы потеряли много времени, почему что не понимали необходимости срочных мер", вспоминает Лиза.

Барбара Экк Меннинг, которая основала группу самопомощи для бесплодных пар и консультирует такие пары, считает, что неприятие фактически является механизмом адаптации и "позволяет супругам свыкнуться с ситуацией за то время, которое для этого понадобится".

Однако вскоре отрицание сменяется гневом, предсказуемой реакцией, свидетельствующей о потере контроля. "В большинстве случаев, – замечает д-р Майкселл, – это люди, которые много работали, тщательно организовывали свою жизнь и добивались желаемого тяжелым трудом. И вот теперь они узнают, что все их усилия напрасны".

Как и многие другие бесплодные женщины, Лиза начала сама себя обвинять: "Зачем я все эти годы предохранялась?" Потом она обратила свой гнев на мужа, который сначала отказывался проверяться, и на врачей, которые, как ей казалось, не сочувствовали ее беде,

были невнимательны к ее физическому и эмоциональному состоянию. Все стало ее раздражать: "Если я видела на улице подростков, тянущих за собой малышей, мне хотелось отобрать малышей и крикнуть: "Если вам не нужен ребенок, я его забираю".

Я была зла на весь мир".

## БЕСПЛОДИЕ: ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Специалисты считают, что у женщин три основные причины бесплодия: проблемы с овуляцией, изменения в фаллопиевых трубах (непроходимость) и эндометриоз, заболевание, при котором кусочки эндометрия, выстилающего матку, отделяются и прирастают в нижней части брюшной полости. Мужское бесплодие вызывается главным образом изменениями в сперме или недостаточным ее количеством.

И у мужчин и у женщин могут быть наследственные причины, ведущие к бесплодию. Дети женщин, принимавших во время беременности запрещенный сейчас искусственный гормон диетилстилбестрол, могут иметь изменения в репродуктивных органах, влияющие на фертильность. В ряде случаев (от 3 до 20 процентов) причины бесплодия остаются неустановленными.

Большинство пар, желающих излечиться от бесплодия, лечат традиционными методами, консервативными и хирургическими, начиная от простого исследования, результаты которого помогают супругам выбрать наилучшее время для зачатия, до хирургического исправления недостатков; от бесплодия может избавить устранение непроходимости труб, удаление миом, лечение эндометриоза. Если проблемы связаны с овуляцией, могут быть назначены лекарства, стимулирующие овуляцию, например кломифенцитрат (кломид) и/или сильнодействующее гормональное средство пергонал. Гормональная терапия используется и при эндометриозе, и в некоторых случаях мужского бесплодия. К другим методам относятся:

– Искусственное оплодотворение спермой, взятой у мужа (если его сперма пригодна для оплодотворения), или спермой донора (если сперма мужа не содержит или содержит мало живых сперматозоидов).

– Оплодотворение в пробирке, когда яйцеклетки хирургическим способом извлекаются из яичников женщины и переносятся в чашку Петри, где их оплодотворяют спермой. Оплодотворенные яйцеклетки затем помещают в матку женщины.

– Пересадка гамет в трубы, когда извлеченные хирургическим путем яйцеклетки женщины смешивают со спермой и помещают в фаллопиевы трубы, где и происходит оплодотворение.

– Пересадка зигот, когда извлеченные яйцеклетки женщины оплодотворяют и эмбрионы помещают в фаллопиевы трубы, по которым они перемещаются в матку.

## В ОДИНОЧЕСТВЕ

Страдающая, озлобленная Лиза чувствовала себя еще и одинокой. Многие бесплодные пары хранят свою беду в секрете, чтобы избежать непрошеных советов и сочувствия. "Мне не хотелось, чтобы у окружающих возникало чувство, что они должны с особой осторожностью обращаться со мной, признается Лиза, которая только через несколько лет рассказала о своем горе родственникам и друзьям. – Мне от этого было бы еще больнее".

Вторая причина, по которой некоторые пары скрывают свое бесплодие, это чувство вины. "Бесплодие – как бы наказание за прошлые грехи, – говорит д-р Майкселл, – вина предполагает искупление, придает какой-то смысл, можно отыскать что-то или кого-то, виновного в недуге. Грехом считается любовная связь, добрачный секс, использование средств для предупреждения беременности, все, что может вызвать чувство заслуженности кары". По наблюдениям Меннинг, такая реакция не зависит от уровня образованности человека. "Некоторые очень утонченные люди, которых я консультировала, относились к

своему бесплодию как к Божьей каре, даже если они не были верующими", – замечает она.

Однако в конце концов Лиза поняла, что сохранение проблемы в секрете лишало ее утешения и поддержки, которые дают семья и подруги. Лиза стала членом группы самопомощи, обратилась за советом к консультирующему специалисту, когда обнаружила, что образовавшаяся вокруг нее изоляция ведет к отчуждению и со стороны мужа.

## НЕЛАДЫ В СЕМЬЕ

Невозможность иметь ребенка часто разъединяет супругов, считает д-р Майкселл, немногие браки выдерживают это испытание, оставаясь такими же, как прежде. При опросе бездетных пар 71 процент опрошенных посчитали, что бесплодие повлияло на их брак.

Хотя 56 процентов пар отметили, что бесплодие оказало и некоторое положительное влияние на их жизнь, почти такое же число пар говорили об отрицательном воздействии. "Все сказали, что муж и жена или сильнее сближаются, или сильнее удаляются друг от друга", – говорит д-р Майкселл.

Будет ли нарастать разобщенность между супругами, зависит от того, как они отнесутся к невозможности родить ребенка, насколько сумеют смириться с бесплодием. Исследования показывают, что женщины переживают больше, чем мужчины, может быть, потому, что материнство является неотъемлемой частью женщины. Некоторые специалисты считают, однако, что на результаты опросов влияет большая готовность женщин рассказать о своих чувствах.

Часто проблемы возникают, когда один из супругов – обычно жена – хочет разговаривать на эту тему, тогда как другому это тяжело. При опросе бесплодных пар мужья говорили, что они хотели бы помочь своим женам, облегчить их состояние, но разговоры, которые уменьшают стресс у жен, только усугубляют их собственный. Конфликт может возникнуть из-за того, что один из супругов хочет иметь ребенка гораздо больше, чем другой.

Например, мужчина, имеющий детей от первого брака, по всей вероятности, намного раньше захочет отказаться от дорогостоящего лечения, чем его бездетная жена. По-разному могут отнестись двое и к проблеме усыновления. "Пары, совместная жизнь которых складывалась вполне удачно, могут встретиться с трудностями, когда возникнет проблема бесплодия, особенно если женщина будет ждать, что ее муж разделит все ее переживания, – замечает д-р Майкселл. – Он необязательно будет чувствовать то же, что она, – это вопервых, а во-вторых – необязательно в то же время".

Бывает так, что муж, сознающий свои обязанности оберегать жену, устав от ее постоянных переживаний, от того, что ему не удается изменить ее состояние, отдаляется от нее еще больше. Иногда он устраняется от процесса лечения, и тогда жена чувствует себя покинутой. "Мы еще не закончили попытки добиться оплодотворения в пробирке, когда Шон начал говорить, что мы не можем это продолжать и по финансовым причинам, и по эмоциональным, – вспоминает Лиза. – Я была в панике. Он готов был отказаться от дальнейших попыток, а я нет".

Если бесплодным оказывается мужчина, а это бывает в 40 процентах случаев, женщина может злиться на него, а он может чувствовать себя ущербным. "При мужском бесплодии ситуация становится еще более напряженной, потому что оно труднее лечится", – считает д-р Майкселл.

Супруги могут ссориться из-за сомнительных трюков с оплодотворением донорской спермой, которое может быть единственным шансом женщины родить ребенка. "Это действительно дилемма, – признается д-р Майкселл, – и часто именно женщина больше беспокоится о чувствах мужчины, о его отношении к тому, что он может оказаться отцом ребенка донора. Ее может мучить чувство, что она эгоистична. Она сомневается в правильности своего выбора".

## СЕКС КАК РАБОТА

Даже если брак становится прочнее, в какое-то время бесплодие обычно приводит к другой деликатной проблеме – оно влияет на сексуальную жизнь пары. Если в одном из исследований половина пар сказала, что невозможность иметь детей отразилась положительно на их браке, то ни одна пара не сказала, что от этого выиграла их сексуальная жизнь.

Одно из исследований показало, что занятия сексом для многих пар трансформируются в "принудительную работу", средство забеременеть. Секс делится на два вида: "секс для любви" и "секс для врача", причем последний иногда преобладает. «Подготовка» может включать измерение базальной температуры, инъекции гормонов и пр., обращая удовольствие в страдание.

Половым актом управляют, пара должна использовать «правильные» позы такие, чтобы было больше шансов зачать, – в «необходимое» время.

Кроме этого, секс перестает быть чем-то интимным между двумя людьми, которые любят друг друга. Создается ощущение, что к кровати приглашается вся клиника по лечению бесплодия. Обследование предполагает детальное изучение сексуальной жизни пары, начиная от того, как часто у супругов бывают половые сношения, и до поз, которые они используют. "Вы теряете чувство интимности. Все ваши эксперименты, все, связанное с сексом, выносится на рассмотрение", – говорит д-р Майкселл.

Секс может быть и не связан с зачатием. При оплодотворении в пробирке, оплодотворении спермой донора и других сложных манипуляциях мужчине и женщине даже нет необходимости находиться в одной комнате, чтобы зачать ребенка, – часто так и бывает. "Нелегко осознать, что вам не требуется сексуальная близость, чтобы забеременеть, – добавляет д-р Майкселл.

– У меня была пациентка, которая, войдя в мой кабинет, сказала: "Я не спала со своим мужем уже три месяца, а вот сижу здесь беременная близнецами".

## ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

В одном из исследований бесплодие названо кризисом, который не разрешается, что в строгом смысле не вполне так. "Раньше существовал какой-то естественный предел, когда вы пробовали на себе все способы лечения и после этого уже оставляли свои попытки. Сейчас вы можете пытаться добиться успеха с помощью оплодотворения в пробирке до тех пор, пока у вас не кончится менопауза, – говорит д-р Майкселл. – Это в большей степени становится вашим личным выбором".

Как узнать, что пора остановиться? Иногда решение зависит не от вас, просто у вас кончаются деньги. Чаще вы сами должны принять решение.

"Супружеским парам необходимо взвесить, насколько их затраты – душевных и физических усилий, денежных средств – оправданы в сравнении с процентом зачатий, – советует д-р Майкселл. – Стоит ли потратить все сбережения, закладывать дом, рисковать браком или карьерой, имея 10-процентный шанс забеременеть во время каждого очередного цикла?"

Некоторые принимают то, что дает им жизнь, и начинают подругому смотреть на вещи. Не желая считать себя бездетными, Джин Картер, доктор медицины из города Роли, штат Северная Каролина, врач-акушер, и ее муж Майкл, профессор, решили остаться "свободными от детей".

"Мы должны были перенастроиться, перестать ощущать себя несостоявшимися родителями и стать благополучной семьей без детей, – вспоминает д-р Картер, причина бесплодия у которой так и не была установлена. – И мы действительно изменились. Вставая по утрам, мы больше не смотрели друг на друга как на людей, которым не удалось сделать в жизни самую важную вещь. Пять лет мы прожили с мыслью, что жизнь не удалась и без

детей не имеет смысла, и нам пришлось оглядеться по сторонам и посмотреть на нее под другим углом зрения. Мы сказали себе: да, жизнь хороша, можно многое сделать, скрасить жизнь других людей, заботиться о близких, у вас может быть прекрасная семья, вы можете быть хорошей дочерью или сыном для своих родителей. Это было для нас открытием. Но на это потребовалось время".

Картеры, написавшие книгу "Сладкий виноград", в которой они делятся своим опытом, нашли, что после стадий переживания горя и приятия наступает стадия, которую они назвали преображением, во время которой чувство потери осознанно трансформируется в преимущество.

"Вам нужно подумать над тем, что представлялось для вас самым важным, когда вы думали о себе как о потенциальных родителях, и как найти применение этим качествам, как удовлетворить потребность заботиться о других, – объясняет д-р Картер. – После того как острота горя притупляется, вам надо сделать выбор, сказать себе, что отныне вы несете ответственность за то, что случится в вашей жизни в дальнейшем".

Картеры обратили все внимание на свою карьеру, "заполняя вакуум, даже не догадываясь об этом".

"Я перенесла все свои материнские чувства на моих пациенток и их детей, что иногда приносило больше сердечной боли, чем радости, – рассказывает д-р Картер. – Мы отчаянно баловали наших племянников и племянниц.

Чувство невозможности иметь ребенка высасывает из вас силы. После того как мы избавились от комплекса бесплодной пары, мы снова начали много работать на добровольных началах в местных организациях и церкви. Я проводила работу в группе самопомощи, облегчая судьбу бездетных пар. Ко мне вернулось спокойствие. Я чувствую себя так, будто помогаю этим парам родиться заново".

# ГЛАВА 6
# БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

В опросе, проведенном Институтом общественного мнения Гэллапа, из 501 женщины пятидесяти лет и старше, которых спросили, какое заболевание, по их мнению, является убийцей номер один, 65 процентов ответили, что это рак. Они ошибались.

Правильный ответ – болезнь сердца. Только у 15 процентов, оказывается, здоровое сердце, и это совсем не удивительно. До недавнего времени на болезнь сердца всегда смотрели как на "болезнь, которая убивает мужчин".

По данным Американской кардиологической ассоциации, 247 000 из более чем 520 000 ежегодных смертей от сердечных приступов – то есть 47 процентов – приходится на долю женщин. И более 90 000 женщин ежегодно умирают от инфарктов. У каждой девятой женщины в возрасте от 45 до 64 лет имеется какое-нибудь сердечно-сосудистое заболевание; а после 65 лет – у каждой третьей.

## ПОСТЫДНОЕ НЕВНИМАНИЕ

Изумляющая статистика. Так почему же на болезнь сердца всегда смотрели как на прерогативу мужчин? И почему в борьбе с болезнью сердца почти все внимание обращали на мужчин? Отчасти, считают ученые, которые в настоящее время занимаются этим вопросом, по той причине, что болезнь сердца проявляется у женщин в более старшем возрасте. Статистика показывает, что в целом болезнь сердца проявляется у женщин на 10 лет позднее, чем у мужчин, а сердечные приступы – на 20 лет позднее. Вторая причина заключается в том, что болезнь сердца у мужчин часто появляется внезапно.

Почти в двух третях случаев коронарной болезни сердца у мужчин первым ее признаком оказывался сердечный приступ, отмечает Рене Харц, доктор медицины, хирург-кардиолог и адъюнкт-профессор хирургии медицинского факультета Северо-Западного

университета в Чикаго. А более чем у половины женщин сначала начиналась стенокардия, боль в груди, вызываемая усилением давления на артерии в результате образования бляшек.

В ходе широко известного Фрамингамовского исследования было обнаружено, что у 75 процентов мужчин, страдающих стенокардией, в течение пяти лет случается сердечный приступ – в два раза чаще, чем у женщин со стенокардией. "Эти данные укрепили распространенное мнение, что стенокардия не представляет большой опасности для женщин, – считает Нанетт К. Уэнгер, доктор медицины, директор кардиологической клиники в Атланте. Этот вредный миф о лучшей переносимости стенокардии привел к тому, что женской стенокардии, превентивным мерам, а также опасности развития коронарного заболевания сердца уделялось меньше внимания".

## ЖЕНЩИНЫ, СТРЕСС И БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Стресс. Это слово зазвучало в двадцатом столетии, вызванное к жизни напряженностью века. Давление дома, на работе, давление со стороны начальства, супруги, сборщиков налогов. Когдато это относилось только к мужчинам. Но не сейчас.

Некоторые специалисты утверждают, что на женщин, особенно на работающих женщин, давление еще больше. Женщины склонны брать на себя все заботы. И на рабочем месте, и дома их обязанностям нет конца. Так же как и требованиям к ним со стороны окружающих. Все это давление создает стресс, способствующий возникновению многих болезней, в том числе болезни сердца, убийце номер один.

"Женщины разрываются между обязанностями на работе и в семье, – считает Маргарет А. Чесни, доктор философии, адъюнкт-профессор кафедры эпидемиологии медицинского факультета Калифорнийского университета в Сан-Франциско. – Даже тогда, когда муж делит с женой домашнюю работу, женщины чаще всего взваливают на себя обязанность следить, чтобы все было сделано.

И у работающих мужчин, и у работающих женщин в течение рабочего дня повышается тонус сердечно-сосудистой деятельности, – отмечает д-р Чесни, – но вечером картина сердечно-сосудистой деятельности у мужчин и у женщин становится совершенно различной. Для мужчин характерен спад, расслабление, которое начинается, когда они возвращаются домой. У женщин, напротив, происходит возбуждение, которое распространяется на вечер".

Другими словами, женщина не сбавляет обороты к концу дня, ее рабочий день продолжается и в домашней обстановке.

К чему же приводит стресс? "К боли в груди, – отвечает Линни Линдхолм, доктор философии, руководитель научных исследований по кардиологии, проводимых на кафедре медицины Флоридского университета в Гейнсвилле. – Женщинам, у которых больное сердце, или тем, кому грозит болезнь сердца, необходимо понять, к чему ведет чрезмерная загруженность. Очень часто единственную возможность отдохнуть женщины получают, лишь когда болеют. Такова цена их отдыха".

Женщины должны учиться останавливать себя, перераспределять работу между другими и научиться говорить «нет». "Труднее всего дается «нет». Я спрашиваю у тех, кого консультирую: "Вы что, потеряете работу или наживете себе врагов, если иногда будете говорить «нет»? Надо отыскать способы изменить поведенческие привычки, – советует д-р Линдхолм. – Когда кто-либо обращается к вам с просьбой или предложением, выработайте привычку говорить: "Могу я ответить тебе попозже?" Затем выберите спокойное местечко – свой кабинет, кресло – и подумайте. Так легко сказать «да» и быть пойманным на слове раньше, чем вы осознаете, на что вы дали согласие. Если вы мысленно представите, насколько вы сейчас загружены, вы сможете реально оценить время, которое потребуется на выполнение просьбы или предложения. Тогда будет легче перезвонить лицу, обратившемуся к вам, и вежливо отказаться".

Дороти Мецгер знает по себе, как бывает трудно отказать. Но с помощью д-ра Линдхолм она сделала успехи. "Всем кажется, что я работаю с большим подъемом, а я всегда

испытываю стресс. Иногда такое состояние длится месяцами, пока вся я не оказываюсь во власти боли в груди, – признается Дороти. – Я всегда знала о существовании связи между диетой и болезнью сердца, но я совсем не понимала, к чему может привести стресс".

Д-р Линдхолм помогла Дороти осознать, чем может обернуться постоянное напряжение, и научила ее простейшим способам снятия стресса. "Теперь я слежу за своей нагрузкой и, когда она возрастает, могу справиться с проблемой прежде, чем она скажется на моем сердце, – говорит она. – У меня больше не бывает болей в груди".

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ МИФА

Не только медики несут большую долю ответственности за возникновение мифа о том, что женщины мало подвержены болезни сердца. Свой вклад внесли также пресса и реклама. Вспомните коммерческие передачи на телевидении. Очень типична реклама здоровых жиров. Жена рассказывает, как она оберегает своего мужа от болезни сердца, готовя ему еду с низким содержанием холестерина. Вывод? Риску подвержен только муж. Она делает все необходимое для его – но не для своей – пользы.

"Женщинам не предлагают подумать о себе в связи с риском развития болезни сердца, – замечает Нэнси Норвелл, доктор философии, психолог-клиницист из университета в г. Тампа, штат Флорида. – Это мужчины требуют внимания. Для женщин на слуху слово «рак». В телевизионной мелодраме героиня заболевает раком яичников, потому что это вызовет у женской аудитории больший отклик, чем болезнь сердца. Женщин постоянно вводят в заблуждение, и они сами обманывают себя, считая, что в какой-то степени защищены от болезни сердца по той причине, что они женщины".

## БЫ ЭТО ВСЕ ВЫДУМЫВАЕТЕ

И когда у женщин действительно появляется боль в груди, на их жалобы врачи отвечают, что у них нет ничего серьезного. Когда мать д-ра Харц обратилась в кабинет неотложной помощи местной больницы по поводу болей в груди, ее отослали домой с несколькими обезболивающими таблетками, что позднее обернулось сердечным приступом. На следующий день она оказалась в палате интенсивной терапии кардиологической больницы.

"Женщины часто откладывают посещение врача, когда у них появляются боли в груди, – говорит д-р Норвелл. – Отчасти потому, что они усвоили миф о том, что женщины не подвержены болезни сердца; в первую очередь это относится к молодым женщинам. Но еще и потому, что их вводят в заблуждение врачи, уверяя, что эти явления носят невротический характер".

Одно из исследований показало, что у женщин в два раза чаще, чем у мужчин, возникают симптомы нарушения сердечной деятельности, связанные с расстройством психики или другими, не имеющими отношения к работе сердца, причинами.

"Если обнаруживается, что боли в груди у мужчины не имеют отношения к болезни сердца, никому не приходит в голову клеймить его за это, – продолжает д-р Норвелл. – Принято считать, что для мужчины естественно заботиться о своем сердце".

## ИЗ ИГРЫ ПЕРВЫМИ ВЫБЫВАЮТ ЖЕНЩИНЫ

Все сказанное заставляет задуматься, особенно если учесть, что, когда дело доходит до борьбы с болезнью, счет оказывается в пользу мужчин, а не женщин.

"У женщин симптомы болезни сердца редко проявляются до менопаузы, хотя, по всей вероятности, появляется болезнь раньше, – отмечает д-р Харц.

– По этой причине внимание общества оказалось обращенным на мужчин, которых она застигает в расцвете сил".

Следовательно, планка поднята намного выше. В одном из исследований приводятся такие цифры: из 5839 человек, госпитализированных в связи с сердечными приступами, 23 процента женщин умерли во время первого поступления в больницу в сравнении с только 16 процентами мужчин. Американская кардиологическая ассоциация сообщает, что женщины в два раза чаще, чем мужчины, умирают от сердечных приступов в течение первых нескольких недель от начала болезни.

Более того, у женщин, оперированных с обводом коронарных артерий, смертность, по крайней мере, в два раза выше, чем у мужчин, перенесших такую же операцию. Д-р Харц считает, что одной из причин более высокой смертности у женщин могут быть размеры: женщин труднее оперировать, потому что они меньше и коронарные артерии у них тоже меньше. Кроме того, оперируемые женщины обычно старше и чаще страдают еще и от других болезней в сравнении с мужчинами.

## СВЯЗЬ С ЭСТРОГЕНОМ

Ключевое слово здесь старше. У женщин сердечные приступы и болезнь сердца обычно начинаются в более старшем возрасте, чем у мужчин. И на это есть причина – эстроген.

Ученые давно знают, что этот женский гормон защищает женщин от болезни сердца. (Интересно, что, когда исследователи, экспериментируя, давали эстроген мужчинам, они обнаружили, что на мужчин эстроген защитного действия не оказывает.) Когда количество вырабатываемого гормона начинает уменьшаться, а затем прекращается в менопаузе, повышается риск развития болезни сердца. Но исследователи обнаружили также, что эстрогенозаместительная терапия сильно уменьшает риск. По данным Труди Л. Буш, доктора философии, адъюнкт-профессора эпидемиологии факультета гигиены и общественного здравоохранения университета Джона Гопкинса в Балтиморе, женщины, которые пользуются эстрогенозаместительной терапией, в два раза реже страдают от сердечных приступов в сравнении с теми, кто не принимает эстроген.

Специалисты считают, что эстроген способствует повышению уровня «хорошего» HDL-холестерина (с альфа-липопротеинами высокой плотности), который «защищает» сердце. Они обнаружили, что у женщин, принимающих эстроген, выше уровни «хорошего» холестерина и ниже уровни «плохого» LDL-холестерина (с альфалипопротеинами низкой плотности). "Именно высокие уровни «плохого» LDL-холестерина вызывают образование в кровеносных сосудах и сердце бляшек, закупоривающих сосуды, – объясняет д-р Буш. Но высокие уровни «хорошего» холестерина защищают сердце и кровеносные сосуды от образования бляшек".

Разумеется, эстрогенозаместительная терапия тоже имеет противопоказания. Например, предполагается, что она повышает опасность некоторых видов рака.

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Теперь вы знаете, что женщины тоже подвержены болезни сердца. Болезнь сердца не щадит никого. Она не выбирает мужчин, она не делает различия между женщинами. Не дайте ей возможности заполучить вас.

Если только вы не провели 80-е годы в летаргическом сне, вы уже знаете, что ваш образ жизни имеет самое прямое отношение к тому, войдете вы или нет в печальную статистику. Здесь мы еще раз напомним вам некоторые полезные советы, которые вам следовало бы принять во внимание.

Прекратите курить. У курящих женщин сердечные приступы бывают в 2-6 раз чаще, чем у некурящих. Если же вы курите и пользуетесь пероральными контрацептивами, опасность сердечного приступа возрастает для вас в 39 раз. Если курит ваш муж, убедите его бросить курить ради вас. Статистика свидетельствует, что некурящие женщины, имеющие

курящих мужей, чаще умирают от болезни сердца, чем женщины, в окружении которых не курят.

Следите за уровнем холестерина, он не должен быть высоким. Желательно 200 мг или ниже. Почти у трети всех взрослых американских женщин уровень холестерина таков, что они подвергаются повышенному риску развития болезни сердца. Холестерин – это вещество, которое образует бляшки в артериях. Если уровень холестерина у вас в крови составляет 240 мг/дл, риск развития болезни сердца для вас повышается в два раза в сравнении с уровнем холестерина менее 200. Одно из исследований дает возможность предположить, что атеросклероз коронарных сосудов (сужение артерий, снабжающих сердце) после снижения уровня холестерина в крови может претерпевать обратное развитие.

Сбрасывайте лишний вес. Люди, чей вес на 30 процентов и более выше нормы, более подвержены риску получить болезнь сердца и инфаркт, даже если остальные факторы риска отсутствуют. В Фрамингамовском исследовании приведены данные, что 10-процентное снижение веса приводит к 20-процентному уменьшению случаев развития коронарной болезни сердца.

Следите за кровяным давлением. По данным Американской кардиологической ассоциации, более половины женщин старше 55 лет имеют повышенное кровяное давление. Если у вас повышенное давление, существует вероятность, что вам удастся вернуть его к норме, если вы избавитесь от лишнего веса и уменьшите потребление соли. Или же вам могут понадобиться специально выписанные лекарства для контролирования давления. Согласно данным Фрамингамовского исследования, уменьшение давления на каждые десять единиц сопровождалось 30-процентным уменьшением случаев болезни сердца.

Больше двигайтесь. То есть делайте физические упражнения, занимайтесь спортом. Исследования снова и снова доказывают, что сердце будет работать на вас, если вы будете разрабатывать свое сердце. В частности, известно, что занятия на воздухе (а к ним относятся ходьба, бег трусцой, плавание и езда на велосипеде) ведут к понижению кровяного давления, уменьшают общий холестерин и повышают «хороший» холестерин.

Уменьшите количество потребляемых жиров. Особенно это относится к насыщенным жирам. Исследователи пришли к выводу, и врачи согласны с ними, что большое содержание жиров в рационе – ключевой фактор, открывающий дорогу болезни сердца. Вы можете увеличить потребление фруктов, овощей, круп и уменьшить количество съедаемой вами говядины, бекона и жареных блюд.

Посоветуйтесь с врачом относительно приема аспирина. Врачи знали, что аспирин снижает число сердечных приступов у мужчин, но до недавнего времени не было данных, что аспирин показан также и женщинам, поэтому врачи не спешили рекомендовать его. Наблюдение, которое не так давно было закончено силами более 87 000 медсестер и длившееся шесть лет, показало, что женщины также выигрывают от приема аспирина.

Подумайте об использовании эстрогенозаместительной терапии Этот метод годится не для каждой женщины, но, если для вас велик риск приобрести болезнь сердца, может быть, вы захотите воспользоваться ее возможностями. Обсудите это со своим врачом.

Ищите поддержку в социальных связях. Исследования показывают, что женщины, лишенные социальных связей, в три раза чаще умирают от болезни сердца.

См. также: Эстрогенозаместительная терапия.

# ГЛАВА 7
# БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С НАРУШЕНИЕМ ПИТАНИЯ

Когда в ней было 77 фунтов, Анна считала, что она толстая.

Однажды, когда она выходила из-под душа, ее маленькая дочь посмотрела на нее и залилась слезами. "Я спросила: "Милочка, что с тобой?" – вспоминает 36-летняя Анна. – Она долго рыдала и наконец проговорила: "Ты хоть знаешь, на кого ты похожа? Мам, ты просто скелет". Только тогда я поняла, что со мной неладно".

В 20 лет Джанин была инсулинозависимым диабетиком, она привыкла съедать много пищи, а затем вызывать у себя рвоту. Она начала манипулировать с инсулином, чтобы добиться частого мочеиспускания и сбавить вес.

В результате диабет начал прогрессировать и она испортила себе почки. Но она не отдавала себе отчета в том, что с ней не все в порядке, пока однажды, по ее словам, не обнаружила, что "должна была поспать, для того чтобы набраться сил принять душ".

И Анна, и Джанин страдают от болезней, связанных с нарушением питания. У Анны анорексия. Анорексия обычно развивается у молодых женщин, часто еще в подростковом возрасте, которые, подобно Анне, сидят на голодной диете, одновременно нагружают себя физическими упражнениями и, доведя себя до страшной худобы, все еще считают себя толстыми. Джанин страдает от булимии. Больные булимией, в большинстве своем молодые женщины, обычно наедаются, а затем избавляются от съеденного, вызывая рвоту или используя слабительные и рвотные средства, такие, как сироп ипекакуаны, или же за счет сильно ограничивающей диеты и упражнений. У них тоже развивается истощение и патологический страх потолстеть.

И анорексия, и булимия считаются психическими заболеваниями, природа их остается малопонятной, как природа и других душевных болезней, и они так же плохо поддаются лечению. Заболеваемость ими, похоже, растет. От анорексии страдают где-то от 2 до 5 процентов подростков и молодых женщин; при отсутствии лечения смертность достигает почти 20 процентов.

Считается, что еще 5 процентов страдают от булимии, но смертельных случаев она почти не дает. Женщины с нарушенными привычками питания могут страдать от ряда расстройств, начиная от расстройств сердечной деятельности и до аменореи, при которой прекращаются менструации, остеопороза, при котором происходит снижение плотности костей, обычно развивающееся у женщин после менопаузы.

## КТО ОКАЗЫВАЕТСЯ В ГРУППЕ РИСКА?

Большинство специалистов считают, что существует ряд факторов, способствующих развитию расстройств питания. И исследователей, и клиницистов тревожит, что идеалом женщины в настоящее время считается очень худая женщина – с фигурой, недостижимой для подавляющего большинства, и это обстоятельство может увеличить число подвергающихся опасности заболеть анорексией или булимией. "Многие женщины относятся к еде как к чему-то большему, чем просто способу утолить голод, они страшно озабочены своим весом, – говорит Лиза Зильберштейн, в настоящее время частнопрактикующий врач в г. Нью-Хейвен, штат Коннектикут. – Вес и еда – слабое место у многих женщин".

И действительно, в ряде программ отмечается увеличение количества женщин более старшего возраста из тех, кто делает карьеру, обращающихся за лечением по поводу нарушений привычек питания. По мнению д-ра Зильберштейн, это «суперженщины» типа "хочу быть…", усвоившие мнение общества, что для достижения успеха женщина должна быть модной и красивой. И им также хочется носить 6-й размер. "Существует ряд исследований, в которых высказывается предположение, что женщины, делающие все, чтобы приблизиться к такому идеалу, подвергаются риску приобрести болезнь, связанную с нарушениями в питании, – говорит она. – Имидж «суперженщины» является для них недостижимой целью".

Равно как и попытки стать тонкой, как фотомодель, когда ваши гены диктуют обратное. "Существуют также биологические различия, которые вносят свой вклад, – говорит д-р Зильберштейн. – По крайней мере, вес и строение тела зависят от наследственной предрасположенности. Если женщина склонна к полноте, то для нее риск заболеть повышается, потому что она всегда может чувствовать себя несколько полной".

## ВЕЧНАЯ МАЛЕНЬКАЯ ДЕВОЧКА

Исследователи считают, что одна из причин, по которой очень большое число заболеваний приходится на подростковый возраст, заключается в том, что в это время, когда девочки начинают замечать мальчиков, в их телах происходят изменения, связанные с отложением большего количества жира. К сожалению, природный идеал линий женского тела не совпадает с принятым в нашем обществе. "Девочки запрограммированы на увеличение жировых отложений в период полового созревания, а мальчики – на увеличение нежировой ткани, наращивание мышц, – говорит д-р Зильберштейн. – В этом возрасте тела мальчиков становятся больше похожими на тела взрослых мужчин. Для них желателен скачок в росте. Мы провели исследование среди учащихся колледжей, чтобы выявить причины неудовлетворенности своим телом, и обнаружили, что юноши предпочитали быть более плотного сложения. Для женщин это совершенно исключено".

Некоторые исследователи выдвинули предположение, что анорексия – это для молодых женщин способ отрицания полового созревания. Вероятно, из-за недостаточности жировой ткани у больных анорексией не наступают менструации и отсутствуют некоторые вторичные половые признаки, например волосы на лобке. Они как бы остаются маленькими девочками. Их страх перед полнотой, по существу, есть страх перед жизнью. Другие исследователи указывают, что больным анорексией или булимией может казаться, что они наконец-то контролируют свою жизнь – или по крайней мере нашли то, что в состоянии контролировать лучше, чем что-либо другое. Это их самое большое достижение на пути к совершенству.

## ПРИЗНАКИ НАДВИГАЮЩЕЙСЯ ОПАСНОСТИ

Симптомы нарушений в питании могут показаться незначительными и коварно неоднозначными. К ним относятся:

– Неудовлетворенность собственным весом, желание похудеть, особенно если ваш вес в норме или ниже нормы.

– Искаженное представление о своем теле (вы думаете, что вы полная, хотя все окружающие уверяют вас, что это не так).

– Чрезмерное увлечение физическими упражнениями.

– Излишняя озабоченность своим весом и диетой.

– Отсутствие менструаций в течение трех месяцев подряд.

– Отсутствие волос на лобке.

– Приступы волчьего аппетита.

– Значительные колебания веса тела (10 и больше фунтов в месяц).

– Неспособность разграничивать основные чувства, например голод или печаль.

– Отвращение к определенным видам пищи и необычное пристрастие к другим.

– Запасание продуктов.

– Чувствительность к холоду.

– Увлечение слабительными, мочегонными и рвотными средствами.

– Повреждение эмали зубов (вызванное желудочной кислотой во время рвоты).

– Отдаление от семьи и друзей.

– Неспособность сконцентрироваться.

– Депрессия и расстройства сна.

## САМЫЕ УЯЗВИМЫЕ

Хотя все мы в какой-то степени подвержены влиянию причуд моды и воззрениям общества на то, каким должен быть вес тела, по-настоящему заболевают анорексией и булимией все же очень немногие. На них могут воздействовать и другие факторы. "Существуют люди, которые более уязвимы в отношении культурных установок на то, каким

должно быть идеальное тело.

Это, например, танцовщицы и фотомодели, – говорит д-р Зильберштейн. Большему риску подвергаются также женщины, испытывающие повышенную потребность в похвалах и сильнее обычного зависимые от общепринятых стандартов. Риск возрастает при генетической предрасположенности к душевным расстройствам, например заниженной самооценке и депрессии".

Исследования показали также, что в ряде случаев, но не всегда, наблюдается повышенная степень неблагополучия в семьях. "В таких семьях бывает более высокая заболеваемость другими психическими болезнями, включая алкоголизм и токсикоманию", – утверждает д-р Зильберштейн.

В ходе одного из исследований 78 женщин с нарушенным питанием обнаружилось, что 30 процентов подвергались сексуальным оскорблениям. Однако, когда копнули глубже, расширив понятие сексуального оскорбления, эта цифра выросла до 64 процентов. В нескольких других исследованиях отмечалось, что от одной трети до двух третей женщин, страдающих расстройствами питания, подвергались сексуальным оскорблениям в детстве или в подростковом возрасте.

Ряд специалистов, включая Джудит Родин, доктора философии, и Кэтлин Пайк, доктора философии (обе они из Йельского университета), обратились к изучению отношений заболевших и их матерей. "Эти молодые женщины, у которых развились пищевые нарушения, – дочери первого поколения женщин, которые начали следить за весом", – указывает д-р Зильберштейн. И на самом деле, исследование, проведенное Родин и Пайк, показало, что чаще всего молодые женщины, страдающие анорексией или булимией, оказывались дочерьми матерей, чрезмерно озабоченных своим весом и поощряющих стремление похудеть у дочерей, потому что они находили дочерей недостаточно привлекательными.

## ИСКАЖЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Общим для больных и анорексией, и булимией является то, что они имеют искаженное представление о своем теле. Не имеет значения, насколько они худые, они все равно считают себя толстыми, хотя знают, что по объективным критериям у них заниженный вес. Наряду с таким неправильным представлением о себе они отрицают очевидное. Многие женщины с расстройствами питания отказываются признать, что с ними не все в порядке, поэтому лечить их трудно. "Степень отрицания очень сильная, – говорит д-р Зильберштейн. – Больные булимией годами продолжают упорствовать в том, что приступы утоления волчьего голода и последующее вызывание рвоты не связаны с заболеванием, а просто хороший способ похудеть".

И у больных анорексией, и у больных булимией контролирование веса тела превращается в важную жизненную цель. Это для них хотя и неудачный, а в некоторых случаях и угрожающий жизни, но способ решать свои проблемы.

"Булимики, например, часто используют пищу как средство управлять своими эмоциями, – замечает др Силберстейн. – Для них еда может быть средством успокоиться и снять стресс. Многим еда заменяет компанию, когда они одиноки".

Еще одна причина, в силу которой лечение затруднительно, заключается в том, что лечение обычно предполагает докармливание, которое болезненно переносится и физически, и эмоционально. В некоторых центрах пользуются лекарственными средствами для облегчения симптомов расстройства желудка и снимают испытываемый большинством женщин страх перед повышением веса методами психотерапии. Для того чтобы помочь женщинам восстановить более реально представление об их теле и уменьшить чувство изоляции и собственной «ненормальности», которое могло заставить их отрицать то, что они больны, используют групповую терапию. При исследовании групп самопомощи одна из женщин-пациенток сказала: "Группа помогла мне почувствовать, что я не конченый

человек".

### ПОТЕРЯ ЧУВСТВА РЕАЛЬНОСТИ

Хотя женщины с расстройствами привычек питания обычно погружены в заботы о еде и диете, многие имеют слабое представление об основах правильного питания и нуждаются в консультации специалиста. Они также плохо понимают, что с ними происходит, когда используют пищу или жесткое ограничение в пище для контроля – по существу, для снятия за счет голодания – глубоко запрятанных чувств тревоги и депрессии. "Зачастую они нуждаются в психотерапии", – говорит д-р Зильберштейн, которая должна помочь им разобраться в своих чувствах.

Клиницисты обнаружили, что в лечении пищевых расстройств могут оказаться полезными антидепрессанты, особенно при булимии; для лечения женщин, которые после утоления приступов волчьего голода вызывают у себя рвоту, все чаще используют флуоксетин, поступающий в продажу под наименованием прозак. Никто не может сказать, как он действует, но флуоксетин, используемый для лечения всего – от депрессии до навязчивых и компульсивных состояний – регулирует содержание серотонина в головном мозге, химического вещества, ответственного за изменение настроения, которое подавляет аппетит. Больным аменореей врач может порекомендовать эстрогенозаместительную терапию, чтобы не допустить раннего снижения плотности костной ткани.

В некоторых случаях нужна семейная терапия, потому что семья, как говорит д-р Зильберштейн, продолжает влиять таким образом, что способствует прогрессированию болезни.

В зависимости от состояния, женщина может лечиться амбулаторно или в больнице. Даже после успешного лечения наблюдаются остаточные явления, хотя женщина, которая лечилась от болезни, связанной с нарушением питания, может все еще испытывать некоторые затруднения.

"Цель терапии, – продолжает д-р Зильберштейн, – научить ее контролировать свою пищу и не допустить, чтобы пища контролировала ее поведение.

Лечение помогает женщине избавиться от опасности, грозящей здоровью, и может улучшить жизнь в самых разных ее проявлениях".

## ГЛАВА 8
## БРАТЬЯ И СЕСТРЫ

У вас одни и те же родители, гены, прошлое, иногда даже одна кровать и одна одежда.

Вы были друзьями и соперниками, вы делились тайнами и были смертельными врагами.

Временами вы ощущали такую близость, как будто вы были сиамскими близнецами, временами отдалялись друг от друга и чувствовали себя чужими. Вы можете вызывать друг у друга самую глубокую любовь и самую лютую ненависть.

Если вы чья-то сестра, есть человек, с которым вас связывают очень сложные отношения, одни из самых сложных, известных между людьми.

"Это отношения типа: "Я тебя не выношу. Я смертельно ненавижу тебя…

Я люблю тебя. Ты – часть меня самой", – говорит Адел Фабер, вместе с Элейн Мазлиш написавшая книги "Братство без соперничества" и "В кругу братьев и сестер". – Это могут быть изменчивые, неоднозначные отношения".

Изучая отношения взрослых братьев и сестер, Виктория Хилкевич Бедфорд, доктор философии из университета в Индианаполисе, обнаружила, что для большинства людей отношения между братьями и сестрами включают в себя элементы ожиданий, обязательств и конфликты. Братья и сестры всех возрастов и всех степеней родства уверены в том, что они всегда могут полагаться друг на друга (хотя фактически они редко помогают друг другу).

Сестры в особенности смотрят на разрыв связей как на временное явление. "Когда они разлучаются, – отмечает д-р Бедфорд, – они ожидают, что в дальнейшем утраченная связь будет восстановлена, и это действительно происходит".

## КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ БРАТЬЯМИ И СЕСТРАМИ

Однако д-р Бедфорд, которая изучает отношения между однополыми детьми, обнаружила также, что между сестрами конфликты возникают чаще, чем между братьями, возможно, потому, что их отношения отличаются большей эмоциональностью. "Близкие отношения порождают конфликт", – поясняет она.

За небольшими исключениями, конфликты – обычное явление не только между сестрами, но и вообще между детьми одних родителей. "Близкие люди несут на себе шрамы от ран, которые наносят друг другу, говорит Фабер, которая проводит работу с родителями по всей стране, чтобы научить их правильно реагировать на соперничество детей. – Большие страдания может вызывать глубокое чувство обиды: "Я была уродиной, она была красавицей.

Я считалась глупой, она была умницей". Это очень ранит. Часто мы составляем представление о себе на основании нашего места среди братьев и сестер".

Первые жизненные впечатления остаются на долгие годы; мы переносим их и соперничество детских лет в наши взрослые годы. "На своих занятиях, рассказывает Фабер, – я прошу присутствующих закрыть глаза, а затем спрашиваю: "Кто из вас еще не вполне освободился от чувства старого детского соперничества?" Руки медленно начинают подниматься. Затем я прошу всех открыть глаза и посмотреть вокруг себя. Они смотрят – и у них перехватывает дыхание. Столько поднятых рук, столько людей узнали секрет, которым они не хотели поделиться даже с закрытыми глазами".

## ВРЕМЯ УВЕЛИЧИВАЕТ ЧИСЛО РАН

Братья и сестры, которые в детстве дрались за то, кто будет сидеть на переднем сиденье, и выясняли, кого мама больше любит, став взрослыми, продолжают соперничать – кто больше зарабатывает, чьи дети смышленее и кто возьмет на себя заботу о матери. На основе своих исследований д-р Бедфорд обнаружила, что сестры часто конфликтуют из-за наследства.

Братья и сестры при выяснении отношений переходят границы, которые не посмел бы перейти никто другой. Вы припоминаете самые некрасивые моменты в жизни друг друга в самое неподходящее время. Вы объявляете другому, кто он (или она) есть на самом деле ("психованная", «свинья», "эгоистка"), хотя не замечаете, в кого превращаетесь при этом сами. Вы не оставите без рассмотрения ни один аспект жизни другого человека, как будто у вас есть право на это.

"Моя сестра невероятно бестактна, – рассказывает 48-летняя Карен Сполдинг о своей 54-летней сестре. – С годами я приучила себя не обижаться на ее высказывания. Однажды я появилась в ее доме на берегу моря в удобных для ходьбы сандалиях. Она тут же спросила: "Что это на тебе за ортопедические стариковские сандалии?" Мне стало смешно. Я про себя считала, что она носит старушечьи платья, но я и не думала сказать ей что-нибудь подобное. А когда мы были моложе, такие вещи заставляли меня плакать".

Хотя есть основания считать, что со временем отношения между братьями и сестрами улучшаются, иногда и время не может изменить сложившиеся представления. Д-р Бедфорд вспоминает, как однажды она посетила дом женщины, фигурирующей в исследовании, чтобы увидеть ее сестру, которую эта женщина описывала как красавицу. "Красавицей она была только в глазах сестры, – рассказывает д-р Бедфорд. – По-моему, восхищавшаяся ею сестра была куда привлекательнее. Ее глаза излучали свет, она была интересным человеком, обладала скрытыми талантами и удивительно радостно воспринимала жизнь. Вторая сестра

была скучной, неинтересной, стандартно хорошенькой особой".

## КОРНИ СОПЕРНИЧЕСТВА

Нетрудно проследить корни соперничества сестер и братьев. "Оно начинается в самом раннем детстве с соперничества за любовь мамы и папы, говорит Фабер. – В последнюю свою поездку я наблюдала в самолете за мамой с 6-7-месячным младенцем на руках и Злетним мальчиком, которому явно не хватало материнского внимания. Мама была полностью поглощена младшим, она напевала ему, заставляя его улыбаться. Смотреть на эту сценку взаимной любви было одно удовольствие. Но выражение лица 3-летнего мальчика!

На нем было написано: "Как ты можешь так поступать? Ты же моя мама!"

Даже если ваши родители очень внимательно относились к вашим чувствам и старались никого не выделять, дети все равно могли видеть соперников друг в друге. Для ребенка сестра или брат – это тот, кто обкрадывает их, ворует песни, сказки и улыбки, принадлежащие им.

Такие чувства не обязательно связаны с родителями, – уточняет Фабер.

– В действительности, по моему личному убеждению, люди вступают в брак по той причине, что слова брачного обета "оставить всех других" означают "ты мой (моя)". Этого я хотела всю свою жизнь, человека, который принадлежит только мне!"

Но дружеским отношениям между братьями и сестрами мешают не только соперничество и обиды, которые мы несем в себе с детских лет. Несмотря на то что братья и сестры наследуют примерно половину одних и тех же генов, мы можем быть похожими не больше, чем два незнакомых человека, случайно оказавшихся рядом на улице, пишут Джуди Данн и Роберт Пломин в книге "Судьбы расходятся: почему братья и сестры такие разные". Хотя генетическая связь между нами существует, мы можем быть совершенно разными людьми, которые совершенно по-разному переживают то, что представляется общей жизнью, воспринимая ее по-своему. Если вас попросят описать одно и то же событие из вашего детства, вы и ваши братья и сестры, вполне вероятно, воспроизведете ситуацию из известного японского фильма «Расемон», в котором свидетели преступления дают совершенно разную картину того, как оно совершалось.

Фабер описывает случай из своего детства, когда она, 10-летняя девочка, нетерпеливо ждала, когда ее обожаемый старший брат вернется из города, где он работал. Когда он появился, он попросил ее после ужина прогуляться с ним. "Это было то, чего я так жаждала, – ему захотелось поговорить со мной! – вспоминает Фабер. – Но, когда мы отошли от дома ярдов на пятьдесят, брат сунул мне в руку десять центов и попросил прикрыть его.

Он собирался встретиться с девушкой. Я была просто убита. Это был первый отказ, который я получила от мужчины". Однако, когда, уже будучи взрослой, она напомнила брату об этом случае, оказалось, что у него сохранилось только очень смутное воспоминание о нем. "Это так типично для братьев и сестер, – говорит она. – Того, что оставило такой горестный след в памяти одного из них, другой совсем не помнит".

## СИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ

И все же, как бы далеки мы ни были географически, по жизненному опыту или психологически, между братьями и сестрами существует сильная связь.

Может быть, нас толкает друг к другу особый вид эмоционального тяготения.

"Я не похожа на своих брата и сестру, – рассказывает Фабер. – Моя сестра очень прагматична, она хорошо умеет считать. Мой брат – бизнесмен. Я гораздо более эмоциональна. Между нами как будто нет сильной привязанности. Но вот однажды в воскресенье мы решили навестить отца, который жил в доме для престарелых. Брат и сестра заехали за мной. Я собиралась сесть на заднее сиденье, но они сказали: "Нет, нет, садись с нами, впереди". Когда я устроилась на сиденье между ними, меня охватило ощущение уюта,

восхитительное ощущение семьи. Было в этом что-то чисто физическое. Как будто мои гены говорили: "О, какое счастье, какое счастье, семья снова вместе".

Проведя исследование, д-р Бедфорд обнаружила, что существуют способы, позволяющие улучшить отношения между братьями и сестрами, если они развивались неправильно. Возраст, успокаивает она, уравнивает нас. Чем старше мы становимся, тем больше ценим семью и чувствуем себя обязанными сохранять контакты. "Отъезд на жительство в другое место лишний раз напоминает нам, как нам нужны наши братья и сестры, – говорит она. – Или, к примеру, вы теряете соседей, поэтому начинаете больше полагаться на вашу сестру. Вы без конца разговариваете с ней по телефону".

Хотя бывает и по-другому, но смерть родителей может сплотить детей, особенно если она приводит к более тесным контактам. "Люди привязываются друг к другу, когда они больше видятся. Такие обстоятельства, как смерть одного из родителей, которые вызывают необходимость контактировать друг с другом, помогли некоторым людям из группы, с которой я работала. Улучшилась эмоциональная составляющая их отношений. Часто то, что не сложилось в прошлом, уходит, потому что общение позволяет наладить связи в настоящем", – отмечает д-р Бедфорд.

Конечно, близкие контакты могут всколыхнуть и старые обиды. "Та прежняя девочка может прятаться внутри вас, поджидая, когда можно сделать вылазку и свести на нет ваши усилия", – предупреждает она.

"Если время не смогло излечить старые раны, – говорит Фабер, – вам придется сделать выбор. Вы можете похоронить старое, чтобы не портить отношения в настоящем, или «выговорить» то, что мешает, обсудить эти проблемы с братом или сестрой.

Некоторым поможет длинный, сердечный разговор, – советует Фабер. Например: "Я никогда не чувствовала к тебе ненависти, я завидовала", "Я думала, что ты ненавидишь меня, поэтому я так себя вела". Вы посмеетесь, поплачете, а потом неожиданно обнаружите, что относитесь друг к другу по-новому".

# ГЛАВА 9
# ВАГИНАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Первый раз, когда я столкнулась с грибковой инфекцией, я представления не имела, что это такое, – говорит Бет Хайленд, 46-летняя секретарша. – Мне было 18 лет, я только начала спать со своим постоянным поклонником. Я подумала, что это меня Бог наказал. Когда я наконец осмелилась рассказать обо всем маме, зуд и жжение настолько усилились, что я была в слезах. Она повела меня к нашему семейному доктору, и он сразу же установил, что у меня грибковая инфекция, вызванная, без всякого сомнения, антибиотиком, который я принимала, потому что у меня болело горло.

Я почувствовала огромное облегчение, потому что причина заболевания оказалась не связанной с сексом, и я даже не жаловалась, что в течение недели мне надо было вводить противную мазь".

Грибковая инфекция не относится к заболеваниям, передаваемым половым путем, хотя передача инфекции половым путем возможна. Не является она и наказанием Божьим. Однако от нее страдает невероятно большое число женщин.

Каждый год от четырех до семи миллионов женщин испытывают зуд, жжение, у них появляются белые творожистообразные выделения, что сигнализирует о грибковой инфекции. Она встречается настолько часто, что примерно 75 процентов американок хотя бы раз страдают от нее во время беременности.

## ОТ НОРМЫ К ЧРЕЗМЕРНОМУ РАЗВИТИЮ

В том, что грибковая инфекция так распространена, нет ничего удивительного. Основным виновником этих неприятных симптомов, зуда и жжения, является Candida

albicans, грибок, который в какомто количестве присутствует у каждого. Этот грибок всегда присутствует в нашем окружении, его часто находят в желудочно-кишечном тракте, и, по крайней мере, у 20 процентов женщин его обнаруживают во влагалище. Для беременных женщин эта цифра возрастает до 40 процентов.

"Эти грибки наряду с другими микроорганизмами всегда присутствуют в вашем теле, – говорит Дороти Барбо, доктор медицины, профессор с кафедры акушерства и гинекологии медицинского факультета университета штата Нью-Мексико и руководитель Центра здоровья женщины в Альбукерке. – Но, когда в силу каких-нибудь причин происходят изменения в кислой среде влагалища, это может привести к бурному росту присутствующих там грибков, – объясняет она, – и тогда у вас появляются указанные симптомы".

Изменения во влагалищной среде могут происходить по разным причинам.

Часто они вызываются антибиотиками, принимаемыми по поводу другой инфекции; антибиотики уничтожают бактерии и другие микроорганизмы, которые обеспечивают кислую среду во влагалище. Равновесие нарушается. "В результате развивается грибковая инфекция. Одной из наиболее распространенных причин активизации роста грибка, несомненно, является бесконтрольный прием антибиотиков", – говорит Терри Кридман, доктор медицины, главный врач отделения акушерства и гинекологии больницы Честнат-Хилл в Филадельфии.

"Но это не единственная причина. Некоторые женщины особенно восприимчивы к инфекции в конце каждой менструации, – говорит д-р Барбо. – Низкий уровень эстрогена в период менопаузы также способствует возникновению влагалищных инфекций. Кроме того, инфекция очень распространена среди беременных, к концу беременности она поражает до 20 процентов беременных. Более того, риск развития грибковой инфекции повышается при стрессе, использовании оральных контрацептивов или кортикостероидов, выше обычного он у диабетиков".

"Даже диета может быть фактором риска", – утверждает Барбара Рид, доктор медицины, преподающая в Мичиганском университете. Д-р Рид и ее коллеги на основании наблюдения 373 женщин обнаружили, что те из них, кто был привержен высококалорийной диете, чаще страдали от влагалищной грибковой инфекции, чем потребляющие меньше калорий.

Марша Эллис соглашается с этим. "Я заметила, что после отпуска у меня развивается влагалищная инфекция, – говорит 37-летняя бухгалтерша. Как-то в один год я три раза была в отпуске, и три раза у меня начиналась влагалищная инфекция. Я долго раздумывала над этим, и до меня дошло, что в отпуске я налегала больше обычного на сладкие калорийные десерты – гораздо чаще, чем дома. Когда я отказалась от этой привычки, у меня прекратились грибковые инфекции".

## КАК УМЕНЬШИТЬ ОПАСНОСТЬ ПОВТОРНОГО РАЗВИТИЯ ИНФЕКЦИЙ

Мало того, что грибковая инфекция неприятна сама по себе – она имеет прискорбную привычку повторять визиты.

Специалисты утверждают, что для предотвращения повторного развития инфекции прежде всего необходимо установить причину, вызывающую усиленный рост грибков. Тем не менее вам могут помочь приводимые здесь рекомендации.

– Всегда носите трусики из хлопка или по крайней мере со вставкой из хлопка, которые дают коже дышать, потому что пропускают воздух.

– По той же причине избегайте носить колготки и другие прилегающие предметы одежды в летнее время.

– Не ходите долго в мокром купальнике. Теплая влажная среда благоприятствует развитию грибков.

– Не ешьте слишком много сладкого, это может изменить pH влагалища и создать условия для активизации грибка.

– Чтобы восстановить кислотную среду влагалища, попытайтесь воспользоваться спринцеванием водой с добавкой уксуса. Изменение pH при первых признаках грибковой инфекции может оказаться достаточным для ее устранения.

– Можно попытаться воспользоваться специальным составом для спринцевания, содержащим йод (Betadine Disposable Medicated Douche), который убивает многие грибки. Он продается без рецепта.

– Всегда имейте под рукой противогрибковое средство на тот случай, если вам надо будет принять антибиотик в связи с другим заболеванием.

– Воздерживайтесь от половых сношений во время лечения грибковой инфекции.

– Каждый день съедайте стакан йогурта. "Но годится не всякий йогурт", – предупреждает Айлин Хилтон, доктор медицины, специалист по инфекционным заболеваниям из Лонг-Айлендского еврейского медицинского центра в Нью-Гайд Парке, Нью-Йорк. Она выполнила исследование, которое показало, что употребление йогурта, содержащего культуру Lactobacillus acidophilus, в три раза уменьшает вероятность повторных инфекций. Не все виды йогурта содержат этот полезный микроорганизм. Содержит его йогурт Dannon.

– После принятия ванны, душа или купания тщательно вытирайте кожу вокруг половых органов.

– Пользуйтесь только личным полотенцем. Влажные полотенца могут сохранять инфекцию.

– Вытирайтесь движениями спереди назад, чтобы избежать заноса бактерий из области ануса во влагалище.

– Избегайте пользоваться маслом для ванны, женскими гигиеническими спреями и пудрами, которые могут раздражать кожу вокруг вульвы.

– Не давайте развиваться стрессам, это всегда важно, но особенно если вы заметили связь между стрессом и развитием у вас инфекций. Могут также принести пользу упражнения на глубокое дыхание и медитация.

## НЕ ТОЛЬКО ГРИБОК

"Candida albicans, однако, не единственные виновники появления описанных неприятных симптомов. И трихомонадные, и бактериальные вагиниты (вызываемые Gardnerella vaginalis) могут давать симптомы, сходные с симптомами грибковой инфекции, но лечение инфекций, вызываемых этими тремя микроорганизмами, совершенно другое, – предупреждает д-р Барбо. Это одна из причин, по которым вам необходимо обратиться к врачу, чтобы установить диагноз.

Некоторые химические вещества также могут вызывать развитие влагалищных инфекций, – отмечает д-р Барбо. – У части женщин развивается аллергия к средствам для спринцевания, духам или дезодорантам, содержащим эти духи. Мне приходилось видеть женщин, у которых развилась аллергия к тампонам, презервативам из латекса и средствам, разрушающим сперматозоиды, используемым вместе с колпачком. Хотя симптомы могут быть сходными с симптомами развития грибковой инфекции, исследования показывают отсутствие ее. У вас в этом случае просто воспалительный процесс в области влагалища. Устранения вызвавшей его причины обычно достаточно для решения проблемы".

## ЛЕЧЕНИЕ

Итак, что нужно делать, если начавшиеся зуд и жжение свидетельствуют о возможном развитии грибковой инфекции?

Не паникуйте. "Сейчас легче, чем когда бы то ни было, остановить чрезмерное размножение грибков. Но вначале вы должны убедиться, что у вас действительно грибок. Если это первый случай, вам следует обратиться к врачу, чтобы выяснить точную причину

заболевания. С другой стороны, если грибковая инфекция повторялась у вас не один раз и вы уверены, что это снова она, чем ближе от вас находится аптека, тем быстрее вы сможете начать лечение. Потому что два самых распространенных лекарства, избавляющие от грибка, – миконазол (монистат) и клотримазол (гинелотримин) имеются в свободной продаже. Это значит, что вам не надо ждать, пока врач выпишет вам рецепт, – говорит д-р Барбо, – и вы сможете начать лечение при первых признаках развития инфекции".

Оба эти лекарственные средства используют в течение семи дней. Если вы захотите воспользоваться лекарственными средствами, рассчитанными на трехдневный курс, или еще более новым лекарством в дозировке, рассчитанной на однодневное применение, вам все же понадобится обратиться за рецептом к врачу.

"Лекарственные средства, рассчитанные на короткий курс лечения, помогают не всем, – предупреждает д-р Барбо, – некоторых они не избавляют от инфекции полностью, и она возвращается. Но попробовать можно, особенно если это первый случай инфекции у вас".

Если в течение нескольких месяцев у вас было два или три случая возврата инфекции, может быть, следует пройти курс лечения вашему сексуальному партнеру, считает Фелисия Стьюарт, доктор медицины, гинеколог из Сакраменто, штат Калифорния, одна из авторов книги "Познайте ваше тело: руководство для каждой женщины по гинекологии и сохранению здоровья".

Хотя это бывает редко, но вы можете заново инфицироваться через рот вашего партнера или его семенную жидкость, отмечает она.

# ГЛАВА 10
# ВАРИКОЗНЫЕ ВЕНЫ

Перекрученные, узловатые, с застоявшейся кровью – не удивительно, что женщины с варикозными венами прячут ноги, надевая слаксы, длинные юбки независимо от погоды, даже в жару.

"Забудьте про шорты. У большинства женщин, которые приходят ко мне на прием, нет даже одной пары шортов, – говорит Дебора Фоули, доктор медицины, врач из чикагской клиники, специализирующаяся на лечении варикозного расширения вен. – Мы предпочитаем, чтобы наши пациентки при осмотре были в шортах – тогда они не будут ощущать того неудобства, которое возникает, если они оказывается в нижнем белье, – поэтому теперь мы имеем в клинике запас шортов одноразового использования для тех, у кого не оказывается собственных, – рассказывает она.

Часто женщина, надевшая шорты, ужасается тому, что она видит, – продолжает д-р Фоули. – Она пытается прикрыть ноги руками, как если бы она была совершенно обнаженной. Я считаю, что в этот момент следует обратить внимание женщины на многочисленные фотографии пациенток до и после лечения, которые мы помещаем на стенах клиники. Какими бы ужасными ни казались вам ваши ноги, вы можете убедиться, что и у других бывает так же плохо с ногами, и даже хуже".

## ЧУВСТВА БОЛИ И СТЫДА

В нормальном состоянии крошечные клапаны внутри вен обеспечивают движение потока крови только в одном направлении. Когда эти клапаны теряют свои свойства, кровь, которая должна подниматься в направлении к сердцу, застаивается, давит на стенки вен, заставляя их выпячиваться. В результате ноги распухают, возникают ощущения тяжести, усталости, ноги болят. И чем больше времени вы проводите на ногах, тем выраженное становятся симптомы. Некоторые жалуются на мышечные судороги в ночное время.

Интересно, что размер варикозных вен не соотносится с выраженностью симптомов. Так, венозные узлы, которые выглядят хуже других, могут болеть меньше всего.

"Женщины часто годами страдают от варикозного расширения вен, прежде чем обращаются за помощью", – говорит д-р Фоули. Нэнси Стракани, 42-летняя домашняя хозяйка и мать пятерых детей, рассказывает, что она всегда следила за собой, но до рождения третьего ребенка варикозные вены не причиняли ей неудобств. "После третьего ребенка я обратила внимание на большую, некрасивую вену в области паха, – вспоминает она. – Из-за нее я стала ощущать себя сексуально непривлекательной. Она была такой большой, что выступала даже через гимнастический костюм, который я носила на занятиях. В нижней части ног и на ступнях также проступала сеточка вен, которая придавала коже синюшный оттенок".

Однако Нэнси обратилась за помощью только после рождения пятого ребенка. К этому времени варикозные вены распространились на внутреннюю часть бедер. "Ноги стали сильно болеть, в них постоянно ощущалась тяжесть, все труднее становилось находиться на ногах даже непродолжительное время, – рассказывает она. – Более того, они выглядели ужасно. Я стала носить длинную одежду".

## РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ОДНА ИЗ ПЯТИ

Семнадцать процентов населения в Соединенных Штатах в той или другой степени страдают от деформации вен. "Поэтому если вы возьмете ваших подруг, то велика вероятность того, что у одной из пяти могут быть большие проблемы с венами, а вы и не догадываетесь об этом", – говорит д-р Фоули. Варикозные вены часто появляются или становятся заметнее после беременности. Но они могут появиться и в подростковом возрасте, и даже раньше.

Беверли Седлейсек, 37-летняя секретарша, вспоминает, что впервые заметила у себя деформированные вены в двенадцатилетнем возрасте: "Каждый раз, надевая купальник, я ужасалась, особенно после того, как появился большой венозный узел в паху. Никто никогда не сказал мне что-нибудь обидное, но я видела, как люди смотрели на мои ноги. Я старалась носить белые носочки с юбками, потому что мне казалось, что это скрадывает некрасивые вены. Но они выступали и через носки".

## НА ЛОЖНОМ ПУТИ

К сожалению, бытует точка зрения, что варикозные вены не приносят вреда, что самая большая проблема, которую они вызывают, – некрасивый внешний вид и связанные с этим переживания. Но это совсем не так.

"Варикозные вены – это явление аномальное. Такое отклонение от нормы чревато серьезными осложнениями, – предупреждает д-р Фоули. – Со временем варикозные вены начинают воспаляться (это явление известно как флебит) или ноги опухают, на них появляются незаживающие язвочки. В худших случаях в воспалившихся венах образуются сгустки крови (так называемый тромбофлебит), набухшие кровью вены начинают кровоточить.

Нашим врачам часто приходится лечить людей, у которых по многу лет были язвы на ногах, но они не обращались за помощью, – говорит д-р Фоули. – У одной из женщин много лет была открытая язва на ноге. Вы знаете, как это больно? Она тратила 40 долларов в неделю на перевязочный материал, чтобы выделения не попали на одежду. Она не выходила из дому два года. Как членам семьи удалось привести ее к нам – просто чудо. Мы смогли полностью залечить ее язву. Разумеется, – признается д-р Фоули, – ее нога никогда не будет выглядеть здоровой после всего, что было. Но теперь эта женщина способна ходить в магазин, гулять с внуками. Ее жизнь полностью изменилась.

Даже если бы варикозные вены были безобидными, их все равно следовало бы лечить, потому что обезображенные ноги очень смущают женщину, – считает д-р Фоули. – Что я ненавижу больше всего, так это когда женщина входит в кабинет и начинает извиняться за

то, что она хотела бы подлечиться. Она уверенно утверждает, что у нее нет ничего серьезного (потому что именно так представляется дело многими медиками, хотите верьте, хотите нет). Такие люди, по существу, считают, что не имеют права рассчитывать на лечение, что с их стороны это легкомысленно. Даже если вены не болят, но портят внешность, это достаточное основание для обращения к врачу".

## СТАРАЙТЕСЬ ДЕРЖАТЬ НОГИ В ПРИПОДНЯТОМ ПОЛОЖЕНИИ

После лечения вены редко снова становятся варикозными, но, так как заболевание носит хронический, прогрессирующий характер, необходимо все время следовать выработанной программе лечения. Тенденция к образованию новых венозных узлов не исчезает. Вены, которые в настоящий момент не затронуты болезнью, в будущем могут стать варикозными. "Вероятность развития варикозного расширения вен сохраняется", – предупреждает Дебора Фоули. Вот что может помочь вам замедлить развитие болезни.

– Чтобы вызвать отток крови, держите ноги в приподнятом положении.

– Носите специальные чулки. Эластичные чулки оказывают давление на стенки вен, кровь из поверхностных варикозных вен возвращается в кровоток.

– Не забывайте постоянно следовать избранной программе физических упражнений. Особенно эффективно улучшают циркуляцию крови в ногах ходьба и плавание, которые надежно предотвращают такие осложнения, как появление язв вследствие нарушения венозного оттока.

– Избегайте длительного стояния на одном месте и длительного сидения в одном положении. В таких случаях кровь приливает к ногам и оказывает дополнительное давление на измененные вены.

– Носите свободное белье. Плотно прилегающая одежда ограничивает циркуляцию.

– Если вы длительное время находитесь в пути – в самолете, поезде или автомашине, – делайте частые разминочные движения.

– Перейдите на диету, если у вас избыточный вес. Чем вы тяжелее, тем это хуже для ваших варикозных вен.

– Помните, что повышенный уровень эстрогена при беременности, приеме противозачаточных пилюль и во время менструаций может ухудшать состояние варикозных вен.

## СНОВА ПРЕЛЕСТНЫЕ НОЖКИ

Лечение даже самых крупных варикозных вен в большинстве случаев возвращает ногам такой вид, что можно не задумываясь надевать шорты и мини-юбки. Более того, специалисты утверждают, что после лечения полностью исчезают все болезненные явления, а вместе с ними и вероятность осложнений. Существуют три вида лечения: компрессия, склерозирующая терапия и хирургия. Иногда их применяют в сочетании друг с другом.

**Компрессия.** Если вы не испытываете сильной боли и неудобств и особенно если варикозные узлы небольшие, часто достаточно воспользоваться продаваемыми в аптеке эластичными чулками. Если симптомы несколько более выражены, ваш врач может предписать вам ношение чулок, подобранных индивидуально, обеспечивающих от небольшого до среднего давления на вены.

Ношение таких чулок обычно приносит облегчение, уменьшает опасность развития тромбов; носить их можно долгое время.

**Склерозирующая терапия.** Вероятно, это наиболее часто практикуемый сейчас вид лечения, альтернатива экстирпации подкожных вен. "Сейчас склерозирующую терапию используют даже на самых больших варикозных венах, – сообщает д-р Фоули. – В вену впрыскивается специальный раствор, который раздражает ее настолько, что она начинает сжиматься и сужается.

Метод дает прекрасные результаты на больших узлах и даже на сетке вен меньшего размера".

Беверли рассказывает, что до получения окончательных результатов она прошла восемь курсов лечения в течение шести месяцев для каждой ноги.

Каждый курс лечения состоял из многих инъекций. "В первое время мне было немного больно, может быть, потому, что я боялась. Но, когда я увидела результаты, я стала ждать каждой процедуры. Вены исчезали на глазах. Оставались небольшие синяки, которые до конца не проходили. Что самое лучшее в этом методе лечения, – отмечает Беверли, – так это то, что вы можете все время быть на ногах. В программу лечения входит ежедневная ходьба – не менее 3 миль". "Ходьба важна для циркуляции крови, – объясняет д-р Фоули, – она помогает поддерживать вены в хорошем состоянии".

Нэнси Стракани тоже лечилась склерозирующей терапией, и она говорит, что еще до окончания лечения она заметила улучшение внешнего вида процентов на 80. "Это длительный процесс, – вспоминает она. – У вас должно быть желание приходить на лечение в течение нескольких месяцев, в это время нужно носить специальные чулки. Но результат стоит этого. Лечиться не больно, и нет периода восстановления сил. Я очень занятый человек, много хожу. Еще до окончания лечения я почувствовала, что мои ноги служат мне все лучше. К концу дня я не ощущала усталости в ногах". Стракани отмечает, что безобразная вена в паху почти полностью исчезла. Она снова носит шорты.

**Хирургический метод лечения.** Он остается альтернативным методом для тяжелых случаев, но в наше время к нему прибегают все реже. В верхней и нижней части варикозной вены делаются надрезы, и большая варикозная вена вытягивается из ноги. При этом требуется общее или местное обезболивание, один-два дня пациентка проводит в больнице, и несколько недель уходит на заживление. Хирургическим путем можно удалить большой участок пришедшей в негодность вены, но обычно остаются небольшие шрамы на лодыжке и на внутренней части бедра.

Одна женщина, которой удалили варикозную вену, рассказывала, что сильная боль, шрамы и длительное время залечивания разочаровали ее в этом методе. Тремя годами позднее ей снова понадобилось лечение, но теперь она выбрала склерозирующую терапию, и результаты оказались гораздо лучше.

# ГЛАВА 11
# ВДОВСТВО

Когда муж Мелиссы Маденски умер от врожденного порока сердца в возрасте 34 лет, она осталась молодой вдовой с двумя детьми на руках, 6 лет и 18 месяцев. Учительница и писательница, она начала работать в 16 лет.

Она всегда считала себя независимой, самостоятельной, из тех, кто способен выстоять. Но после смерти Марка она оказалась в ужасном состоянии.

"Впервые в жизни я не знала, смогу ли я пережить это, – вспоминает Мелисса. – У меня было чувство, как будто я нахожусь в маленьком ящике без дверцы и не знаю, как оттуда выбраться. Бывали моменты, когда мне казалось, что я не могу дышать. Небо, деревья – все потеряло смысл. Как если бы вас подбросили вверх – вы упали на землю и, оглушенная, не можете ничего понять.

## БОЛЬШИЕ ПОТЕРИ

Каждый год сотни американок теряют своих мужей. И многие из них, подобно Мелиссе, считают, что они потеряли гораздо больше.

Потеря супруга имеет далеко идущие последствия, она может даже угрожать вашему самосознанию, представлению о себе, считает исследователь эмоциональных состояний, связанных с переживанием горя, Элизабет Харпер Нидл, доктор философии, автор книги

"Семь возможностей для выбора: шаги к новой жизни после потери близкого человека". "Не существует больше отношений, которые помогали вам определиться, понять, кто вы и что вы делаете каждый день, – пишет она. – Вы перестали быть женой и стали вдовой. Может быть, вы потеряли лучшего друга, человека, у которого вы находили поддержку, к которому прислонялись, чтобы обрести умиротворение.

Если у вас есть дети, вам предстоит воспитывать их в одиночку. Если вы бездетны, вы потеряли тех детей, которых планировали иметь. Вы теряете будущее в том виде, в котором оно вам рисовалось. Все ваши общие планы, надежды и мечты похоронены вместе с человеком, которого вы любите. Вы потеряли не только вашего мужа, вы теряете часть себя самой. Поколеблено все то, что составляет вашу жизнь.

Время идет, и постепенно вы начинаете осознавать, насколько изменилась ваша жизнь. Вначале вы не отдаете себе отчета, какие глубокие корни дали привычки, насколько укоренился тот образ жизни, который вы и ваш муж создали вместе: сколько молока вы привыкли покупать в магазине, что вы делаете после работы, сколько вы заказываете рождественских открыток, какие налоги вы платите, как проводите дни рождений и памятные даты, продолжает Нидл. – Никто не крикнет вам: "Я возьму трубку", когда зазвонит телефон, и никто не поможет донести продукты из магазина".

Специалисты признают, что потеря супруга является одним из самых стрессовых событий, которые только могут случиться в вашей жизни. Так как женщины в целом живут дольше, чем мужчины, вдовство – неизбежный удел значительной части женщин. Но и знание этого не дает вам способа как-то подготовиться к предстоящему горю.

## НУЖНО ВРЕМЯ

Как и в случае других тяжелых потерь, невозможно сказать, как и когда вам удастся оправиться от нее. Хотя друзья и близкие могут считать, что через год вы уже "прошли через это", вы вряд ли согласитесь с ними. Опрос 300 женщин, потерявших супругов, обнаружил, что горе переживается гораздо дольше, чем предполагалось. Большинство вдов, по словам исследователей, "относительно хорошо приспособились" после четырех лет.

Период времени, который потребуется вам, чтобы справиться с горем, зависит от вашей индивидуальности – например, от того, насколько быстро вы осваиваетесь с изменениями, ведь ваш супруг мог занимать центральное место в вашей жизни; имеют значение обстоятельства его смерти (была ли она внезапной или случилась после долгой болезни), насколько вас поддерживают друзья и родственники, были ли последующие потери, которые могли разбередить старое горе.

Молодые вдовы дополнительно переживают несправедливость потери. "Кто бы мог подумать, – восклицает психолог из Филадельфии Мэрион Франк, доктор философии, которая овдовела в 23 года, ее муж погиб в авиационной катастрофе. – Это не укладывается в голове. Вы можете переживать чувство ужасной несправедливости случившегося, чувство, граничащее с гневом".

Но каждая женщина переживает это горе по-своему. Жизнь Мелиссы, по существу, остановилась на дни, недели и месяцы, последовавшие за смертью мужа. Она не могла есть и мучилась бессонницей. Она или хваталась за дела с маниакальной активностью, или была не в силах сдвинуться с места.

Она все время плакала. Иногда она поражалась тому, какой гнев вызывают у нее незнакомые люди, "потому что они спокойно живут, тогда как трагедия полностью изменила жизнь моей семьи".

Вне себя от горя, она должна была улаживать практические вопросы. Она внезапно превратилась в мать-одиночку с двумя детьми, один из которых еще не вырос из пеленок, а другой был безутешен из-за потери любимого папочки. Хотя муж оставил ей немного денег, Мелисса знала, что ей надо найти способ увеличить бюджет: "В три часа ночи я обычно просыпалась, садилась в кровати и думала: "Боже мой, как мне быть дальше?"

И она поняла, что, пока постепенно время затягивает рану, вы незаметно продвигаетесь вперед. Через четыре года после смерти мужа она все еще не достигла стабильности в финансовом отношении, но уже была в состоянии думать о Марке "без боли". "И все же, – признается она, – стоит мне услышать по радио одну песню (их любимой песней была "Чудачка моя Валентина") – как я заливаюсь слезами".

## ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ ЧУВСТВА

Вдовы пожилого возраста долго не могут утешиться еще и в силу неопределенности своего будущего. "Пожилая женщина, возможно, никогда не работала за пределами своего дома, и, если муж не оставил ей достаточно средств, она может оказаться перед необходимостью искать работу, столкнется с дискриминацией по возрасту или у нее вначале может не оказаться достаточно умения, – говорит Мидж Марвел из службы помощи вдовам Американской ассоциации пенсионеров в Вашингтоне, которая сама овдовела в 58 лет. – Есть от чего прийти в отчаяние. Если вы в панике из-за отсутствия достаточных средств, это влияет на все, что бы вы ни делали".

Некоторые женщины начинают злиться на своих умерших мужей. "Вы можете злиться, потому что чувствуете себя покинутой, что, конечно, соответствует действительности, – продолжает Марвел. – Вы начинаете вспоминать все ссоры, из памяти извлекаются даже незначительные размолвки, каждое обидное слово. Некоторые люди начинают сердиться даже на Бога.

Часто гнев обращается на других, как это было у Мелиссы".

У вас может появиться чувство вины не только из-за ваших злых мыслей, но и потому, что вы не уверены, все ли было сделано из того, что вы могли сделать. Вы думаете: "Если бы только я лучше заботилась о нем, если бы только я оказалась рядом в тот момент. Я могла бы сделать больше".

Вы можете задавать себе, как это было с Мелиссой, бесполезные вопросы: "Почему я?", "Почему он?", "Что это может значить?"

"Вы обнаруживаете, что все время думаете об этом, – говорит д-р Франк. – Я не могу поверить в случившееся, этого не было, говорите вы себе. Вот почему вам надо повторять себе снова и снова, чтобы до вас дошло, что это действительно случилось".

Вначале может быть чувство нереальности смерти. Вы ждете, что ваш муж вот-вот появится в дверях, вам кажется, что он жив, или он является вам в галлюцинациях. "Я должна была повторять себе снова и снова, настолько это казалось нереальным, – вспоминает Мелисса, молодой муж которой умер внезапно после семейного обеда в ресторане. – Я слышала, что люди, оглушенные горем, повторяют: "Может быть, он не умер. Может быть, за ним пришли и увели его куда-нибудь". Теперь я понимаю, почему они так говорят".

## ВАМ НАДО ВЫСТОЯТЬ

Не существует рецептов, что нужно делать, когда вы остались вдовой, но специалисты дают рекомендации, которые помогут вам вернуться к жизни.

Прежде всего вам нужно получить профессиональную помощь, чтобы перенести самое тяжелое время. Даже если вам кажется, что вы справляетесь, даже если вы окружены любящими друзьями и родственниками, вам потребуется много времени, прежде чем ваше горе немного утихнет, а перестройка всей жизни может быть длительной и чревата осложнениями. "Я решила, что обращусь в хоспис, и раз в месяц в течение двух лет я навещала консультирующего специалиста, – рассказывает Мелисса. – Я не хотела изводить своих друзей, хотя была уверена, что они с пониманием выслушают меня. Мне необходимо было вновь и вновь говорить об этом".

У многих овдовевших женщин появляются симптомы тяжелой депрессии, такие, как

бессонница, потеря веса, уход в себя, постоянные слезы, и это может продолжаться в течение года и дольше. Исследования показали, что вдовы, которые подавляют свои эмоции, больше страдают от физических и психологических проблем, поэтому так важно иметь кого-нибудь, с кем можно поговорить и кто поймет вас.

В это тяжелое время большую помощь может оказать психоаналитик или группа поддержки, особенно если вы одиноки. "Я стала приходить домой все позже и позже, – вспоминает Марвел. – Единственной причиной, по которой я шла домой, была необходимость покормить собаку. Сама мысль о том, что надо возвращаться в пустой дом, была непереносима".

Если у вас маленькие дети, вам придется иметь дело с их переживаниями в то время, когда ваши собственные силы будут на исходе. Врач-консультант или женщины из группы поддержки могут подсказать вам, как лучше успокоить детей, реакция которых на смерть отца может отличаться от вашей.

## ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА

Вам может потребоваться помощь в практических делах. В некоторых случаях специалисты по оказанию психологической помощи и группы поддержки помогут справиться с вашими проблемами, начиная с ведения финансовых дел и до подыскания работы или возможности получить профессию.

У вас может возникнуть потребность в новых друзьях, особенно таких, которые понимают ваше состояние. "Очень тяжело перенести то, чему вы никогда не поверили бы, – то, что некоторые супружеские пары, с которыми вы дружили, начинают отходить от вас, – признается Марвел. – Они не знают, что с вами делать. Некоторые женщины боятся, что вы заинтересуетесь их мужьями. Иногда люди пытаются подбодрить вас. Это может получиться неловко. Вам иногда кажется, что с вами обращаются как с ребенком".

Часто старые друзья, пытаясь поднять ваше настроение, только ухудшают его. "Вам придется иметь дело с людьми, которые не знают, что вам сказать, или которые говорят что-нибудь вроде: "Ты еще молодая, ты снова выйдешь замуж" или "Уже прошло столько времени, возьми себя в руки", рассказывает Марвел.

Если вам не хочется говорить с другими или если даже вы делаете это, пользу может принести дневник, в котором вы будете записывать свои мысли и чувства. Мелисса, автор детских книжек, каждый день вела записи. Она нашла, что это ее успокаивает, особенно когда чувствовала, что не может найти опору в своей борьбе с горем. "Я возвращалась к первым записям в дневнике и видела, что во мне происходят перемены, видела, насколько далеко я ушла".

## ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Важным подспорьем в борьбе за выживание может оказаться обращение к себе, анализ того, что с вами происходит. Ведь после случившегося повышается опасность заболеть или стать жертвой несчастного случая. По результатам одного исследования, за год тяжелых переживаний здоровье 67 процентов овдовевших женщин ухудшается. Есть основания считать, что смертность среди потерявших супруга выше. Исследования, выполненные в нескольких калифорнийских медицинских центрах, показали, что страдает иммунная система овдовевших женщин, а это означает повышение риска заболеть.

Вот почему так важно придерживаться сбалансированной диеты и заниматься физическими упражнениями, даже если раньше у вас не было такой привычки. Исследования показали, что физические упражнения не только способствуют улучшению здоровья, но и улучшают настроение.

"Я делала упражнения по той причине, что, оставшись с двумя детьми, панически боялась заболеть, – объясняет Мелисса. – Каждый день я ездила на велосипеде, в 10 часов

вечера я прыгала через веревочку. Я знаю, что это спасло меня, я редко болею".

Она также всегда помнила слова подруги, муж которой погиб во Вьетнаме, – о необходимости быть очень осторожной, особенно при выполнении работы, связанной с опасностью, например при пользовании лестницей.

"Когда вы теряете кого-нибудь, вы оказываетесь на краю гибели. Вы перестаете быть осмотрительными, – отмечает д-р Марион Франк. – Вам надо быть осторожнее и думать: "Разумно ли то, что я делаю? Потому что у вас может появиться привычка не заботиться о себе".

## ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ИЗЛИТЬ ГОРЕ

Во время переживания горя вы очень уязвимы. Важно, чтобы вы признали это и дали себе достаточно времени на то, чтобы прийти в себя.

"Не пытайтесь торопить этот процесс или слишком быстро заполнить пустоту, образовавшуюся в вашей жизни, – советует д-р Франк. – Переживание горя требует времени, и редко этот процесс развивается по прямой.

Некоторые женщины совершают ошибку, слишком быстро завязывая новые отношения, – предупреждает она. – Нет смысла предпринимать какие-то действия, пока вы все еще тяжело переживаете потерю. Обычно это способ отвлечься, который не помогает".

Если вы попытаетесь посмотреть на свою жизнь со стороны, вы заметите много мелких перемен, которые, хотя и причиняют боль, являются частью новой жизни, которую вы строите. "В силу необходимости вы превращаетесь в другого человека", – говорит Марвел.

Но для этого нужны месяцы, даже годы. Дайте себе время, чтобы привыкнуть жить без мужа. Если вы поспешите, в дальнейшем вы можете сожалеть об этом.

## ПЛАНИРУЙТЕ ПРОВЕДЕНИЕ ПАМЯТНЫХ ДНЕЙ

Очень тяжело переживаются вдовами годовщины тех особых дней, которые они проводили вместе с мужьями, а теперь проводят без них.

Марвел было особенно трудно в такие дни, потому что ее муж умел прекрасно устраивать праздники. "Он всегда готовил сюрпризы, на которые был большой выдумщик, – вспоминает она. – Писал стихи. Мой первый день рождения после его смерти прошел для меня ужасно". Мы предлагаем, чтобы люди планировали проведение особых дней, например Рождества и юбилеев, и начинали вырабатывать новые традиции. Может оказаться полезным создать ритуалы в память о вашем муже, это нужно для ваших маленьких детей, которым необходимо осмыслить потерю отца на каждой новой ступени развития.

"Каждый год мы отмечали день памяти Марка, – говорит Мелисса. – Один раз, например, в этот день мы отправились на бейсбол с "портлендскими бобрами". На стадионе на табло высветилось: "В память о Марке и годах его жизни". Мой сын Дилан спросил меня: "Мы что, празднуем папину смерть?" "Нет, – ответила я, – мы празднуем его жизнь".

## И ЭТО ИЗМЕНИТСЯ

В самые тяжелые моменты, когда вам невыносимо больно, вам трудно поверить, что жизнь еще изменится к лучшему. "Трудно оказаться лицом к лицу с огромной потерей, – говорит Марвел. – Но никто не пройдет через все это за вас. Вам предстоит сделать это самой".

И все же, когда вы пройдете через это, на другом конце пути вы, возможно, станете сильнее или мудрее. "Из вашей памяти никогда не изгладится пережитое, – считает д-р Франк, – но прежние горестные чувства будут всплывать все реже".

Вот что говорит Мелисса: "Я сказала Дилану, что это похоже на порез, который зарубцевался, но иногда еще болит. Вы не можете избавиться от него, но можете привыкнуть

к нему. Если бы меня спросили, вполне ли я оправилась, я сказала бы: "Да, но это был долгий путь". Сейчас я не ужасаюсь, что я потеряла его, но я с благодарностью думаю о том, что он был у меня".

# ГЛАВА 12
# ВЕНЕРИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

Сексуальная революция середины двадцатого века, к которой привело появление противозачаточных средств, быстро пошла на убыль после разразившейся эпидемии венерических заболеваний. Кроме гонореи и сифилиса, об опасности заболевания которыми знало предшествующее поколение, современные микроскопы позволили обнаружить, что существуют и другие заболевания, передающиеся в моменты, которые принято считать самыми возвышенными моментами человеческой жизни.

Может быть, по этой причине многие из нас сопротивляются использованию средств защиты от венерических заболеваний. Сама мысль о том, что герпес половых органов, хламидийная инфекция, остроконечные кондиломы, трихомоноз или СПИД могут передаваться во время самых тонких человеческих отношений, представляется кощунственной, заставляющей усомниться в чувствах людей и в самих людях. Но любой, кому пришлось столкнуться с венерическим заболеванием не понаслышке, скажет вам, что несколько минут экстаза – неравнозначная плата за него.

"Приблизительно 50 процентов населения страны в какой-то момент своей жизни переболели венерической болезнью, – сообщает д-р Пенни Хичкок, руководитель отделения венерических заболеваний Национального института аллергических и инфекционных заболеваний в Бетесде, штат Мэриленд. – Однако никто не осмеливается заговорить на эту тему в «приличной» (как, впрочем, и в любой другой) компании – так было всегда и так остается".

"Если подумать над этим, то многое покажется удивительным, – говорит она. – Нас не смущает мысль, что мы можем заразиться от кого-либо гриппом или острым респираторным заболеванием. Но мы корчимся от стыда при мысли, что можем получить болезнь во время физической близости с кем-то.

И это свойственно всем слоям общества – богатым, бедным, черным, белым, высокообразованным и необразованным".

Чтобы подтвердить сказанное, д-р Хичкок часто проводила в аудитории, которой она читала лекцию о венерических заболеваниях, небольшой эксперимент. "Слушателями обычно были профессионалы, которые в своей практике имели дело с венерическими заболеваниями и работа которых заключалась в том, чтобы предотвращать и контролировать распространение инфекций, подчеркивает она. – Казалось бы, эти люди должны быть менее скрытными относительно перенесенных ими венерических заболеваний.

Так вот, вначале я прошу поднять руки тех, кто считает себя сексуально активным человеком. Люди охотно признают это, почти все тянут руки вверх. Затем я прошу тех, кто переболел венерической болезнью, не опускать рук. И конечно, все руки опускаются, – отмечает она. – Только однажды несколько смельчаков не опустили руки. Учитывая, насколько широко распространены эти заболевания в нашем обществе, можно было бы ожидать, что в воздухе останется гораздо больше рук".

## ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ

Такое отношение в значительной степени объясняет поведение людей, когда речь идет об этих болезнях. Люди знают, что у них недостаточно сведений, но они робеют спросить, как защитить себя от заболеваний.

Если у вас достаточно крепкая нервная система, чтобы задать такой вопрос (а вам следует это сделать), то вот каким будет наш ответ:

"Будьте очень осторожны".

Усвойте, что, когда вы лежите в постели с кем-нибудь, вы не одни. Его партнерши до вас и партнеры партнерш – все они увеличивают ваш риск получить венерическое заболевание. "Нельзя отрицать, что, чем меньше у вас партнеров, тем меньше опасность заболеть венерической болезнью", – предупреждает д-р Хичкок.

Быть осторожной означает также использовать презерватив. "Использование презерватива следует рассматривать как проявление заботы, а не проявление подозрительности, – говорит д-р Хичкок. – Презерватив не нужен только в том случае, если вы находитесь во взаимно моногамных отношениях с неинфицированным партнером в течение многих лет. Вы можете дополнительно обезопасить себя, воспользовавшись наряду с презервативом защитным колпачком и спермицидами – разрушающими сперматозоиды веществами.

Есть основания считать, что спермициды, содержащие ноноксинол, могут уменьшать риск передачи некоторых венерических заболеваний. Тем не менее помните, что половые сношения с ненадежным лицом никогда не бывают безопасными.

## СЛЕДИТЕ, НЕТ ЛИ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ СИМПТОМОВ

Вступать в новые сексуальные отношения вы должны, фигурально выражаясь, с открытыми глазами. "Вам надо знать признаки и симптомы венерических заболеваний, – предупреждает д-р Хичкок. – Обращайте внимание на необычные бородавки, сыпи, изъязвления в области половых органов".

Осматривайте тело. Наиболее явными симптомами являются кондиломы и повреждения кожи в области половых органов, аномальные выделения, включая выделения с примесью крови, покалывание и жжение во влагалище и болезненные половые сношения. И немедленно обращайтесь за медицинской помощью, если у вас появились подозрения, что вы были в контакте с инфицированным или заразились, даже если симптомы незначительны.

"Вам необходимо пройти обследование тазовых органов и сдать мазок, даже если симптомы отсутствуют, – рекомендует д-р Хичкок. – Проявления некоторых болезней, передаваемых половым путем, столь незначительны, что их трудно уловить, но исследования могут обнаружить болезнь. Если вы обнаружите, что у вас венерическое заболевание, вы должны сообщить об этом всем вашим недавним половым партнерам и посоветовать им пройти проверку.

Во время лечения вы должны воздерживаться от половых сношений".

## ГЕРПЕС и СПИД: СЕГОДНЯ ЭТО ЗЛОВЕЩИЕ СЛОВА

Венерические болезни, вызываемые бактериями – гонорея, хламидийная инфекция, сифилис, – полностью излечиваются. Те же, которые вызываются вирусами – СПИД, генитальный герпес и остроконечные кондиломы, – неизлечимы.

Если вы заразились герпесом, у вас может быть 5-8 рецидивов в год. В периоды обострений, которые длятся 10—14 дней, вам нужно воздерживаться от половых сношений. Презерватив не обеспечивает надежной защиты, потому что вирус передается не только через секреты половых путей, но и через язвочки за пределами половых органов. Более того, даже при отсутствии признаков и проявлений герпеса вирус может передаваться от инфицированного лица другому.

"К счастью, лекарство ацикловир устраняет до 90 процентов рецидивов, если следовать предписаниям врачей, – утверждает д-р Хичкок. – Отчасти ацикловир способствовал тому, что герпес перестал так пугать женщин, как это было еще совсем недавно. Сейчас зловещее всего звучит СПИД, и число женщин, инфицированных вирусом СПИДа, растет быстрее, чем число инфицированных в других группах.

Основной способ передачи вируса женщине – половые сношения. Поэтому, если

только женщина не находится со своим партнером в долговременных взаимно моногамных отношениях, в этом соглашаются все специалисты, она не может чувствовать себя в безопасности, за исключением случаев, когда партнеры пользуются презервативами. Страх перед СПИДом приводит к тому, что презервативы становятся столь же привычными, как расчески, если говорить о тех мелочах, которые всегда при нас. В наши дни женщинам следует носить их с собой так же, как и мужчинам.

К сожалению, далеко не все мужчины и женщины воспринимают эту угрозу достаточно серьезно. По крайней мере, на это указывает статистика. В ходе одного из исследований 58 процентов женщин-студенток колледжей при опросе сказали, что их партнеры редко используются или никогда не пользуются презервативами. Другое исследование показало, что только 24,8 процента мужчин и 15,6 процента женщин всегда пользуются презервативами при половых сношениях.

Хуже, что среди 21,3 процента мужчин и 8,6 процента женщин, которые имели десять и больше партнеров, регулярно использовали презервативы только 21 процент мужчин и 7,5 процента женщин.

См. также: Контрацепция.

## ГЛАВА 13
## ВОСПАЛЕНИЕ ТАЗОВЫХ ОРГАНОВ

Факты: более половины всех случаев заболеваний тазовых органов приходятся на болезни, передаваемые половым путем. Вы это знали?

Если вы белая женщина, принадлежащая к среднему классу, страдающая воспалением тазовых органов, наверное, вы ответите – «нет». Почему так?

"Вероятнее всего, ваш врач не захотел представить вам картину в таком свете, – говорит д-р Пенни Хичкок, эпидемиолог и венеролог отделения венерических заболеваний Национального института аллергических и инфекционных заболеваний в Бетесде, штат Мэриленд. – Венерических больных по-прежнему презирают в нашем обществе".

Факты: ежегодно воспалением тазовых органов заболевает миллион женщин, из них 200 000 – тинейджеры. И каждый год половина из этих женщин и девочек остаются бесплодными. Вы это знали?

Если нет, вам следует это знать. Потому что воспаление тазовых органов может оказать разрушительное воздействие и в физическом, и в эмоциональном плане. И почти всегда его можно предотвратить.

Заболевание представляет собой воспаление органов репродуктивной системы, которое начинается как бактериальная инфекция влагалища и шейки матки, распространяющаяся затем на матку, фаллопиевы трубы и яичники.

Это серьезная инфекция, часто требующая госпитализации и внутривенного применения антибиотиков. Симптомы могут быть сильно выражены – боли, часто спазматические, в области таза, болезненность при мочеиспускании, озноб, тошнота; патологические выделения из влагалища также обычны для заболевания.

Но примерно у половины инфицированных женщин симптомы отсутствуют или очень незначительны, сообщает д-р Хичкок.

Так было у Аннетт Дуайер, 33-летней банковской служащей, которая заболела в подростковом возрасте в результате инфицирования хламидиями; эта инфекция, передаваемая половым путем, «ходила» в то время. "Когда я заболела, у меня появились спазматические боли и сильные выделения. Почти целый месяц я ничего не предпринимала, – вспоминает она. – Я боялась.

Но, когда боли в животе усилились, я подумала, что, может быть, у меня аппендицит".

Аннетт пошла к врачу, который сразу заподозрил воспаление тазовых органов. "Когда он сказал мне, чем я больна и насколько это серьезно, я очень испугалась и рассказала все мальчику, с которым встречалась, потому что ему тоже надо было лечиться от хламидий. Но

я никогда не говорила об этом своим подругам и не хотела, чтобы об этом узнали мои родители.

Мне было стыдно, я не знала, как поступить". К несчастью, Аннетт осталась бесплодной.

Воспаление тазовых органов тяжело переносится в эмоциональном плане.

"Помимо того, что у вас обнаруживают венерическое заболевание, под вопросом может оказаться сама способность иметь детей, – говорит д-р Хичкок. – Женщина может даже не подозревать, что в юности она перенесла воспаление органов таза, пока не обнаружит, что не может иметь детей.

Это ведет к очень тяжелым переживаниям".

## ВОСПАЛЕНИЕ ТАЗОВЫХ ОРГАНОВ И ВНУТРИМАТОЧНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВНЫЕ СРЕДСТВА

Передаваемые половым путем инфекции – наиболее распространенная причина воспаления тазовых органов, но не единственная. Внутриматочное контрацептивное средство, например спираль, вводимое в матку, также может вызвать воспаление.

"Опасность развития воспаления тазовых органов особенно велика в первые три месяца после введения противозачаточного средства, – считает д-р Хичкок. – В это время в организме происходят изменения, он приспосабливается к чужеродному предмету. Изменяется нормальная среда влагалища, ее защитные свойства уменьшаются, и репродуктивная система легко инфицируется. Однако, если внутриматочное устройство вводится правильно и оба партнера моногамны, опасность заболеть воспалением тазовых органов не увеличивается".

Воспаление может также вызываться спринцеванием. Исследования, проведенные в Сан-Франциско, показали, что женщины, спринцевавшиеся три и более раз в месяц, подвергались, по крайней мере, в три раза большей опасности заболеть воспалением тазовых органов в сравнении с теми, которые спринцевались один раз в месяц. Врачи, проводившие исследования, не смогли с уверенностью назвать причину, по которой спринцевание может сделать вас более уязвимой в отношении воспаления тазовых органов, но у них есть ряд предположений. Одно из возможных объяснений заключается в том, что спринцевание может изменять среду влагалища таким образом, что она перестает быть надежной защитой против патогенных микроорганизмов, способных вызвать воспаление. Выдвигается также предположение, что во время спринцевания патогенные микроорганизмы из влагалища и шейки матки попадают в матку, где и развивается инфекция.

"Кроме того, – продолжает д-р Хичкок, – репродуктивные органы могут инфицироваться микроорганизмами, обычно присутствующими во влагалище и попадающими во влагалище во время принятия ванны, если не соблюдаются правила гигиены". Хотя врачи не знают, каким образом возбудители инфекции проникают в эти органы, они предполагают, что нарушается защита у шейки матки и патогенные микроорганизмы получают доступ в матку и фаллопиевы трубы".

## ЧАЩЕ БОЛЕЮТ МОЛОДЫЕ

Кто чаще заболевает воспалением тазовых органов? "Сексуально активные молодые женщины в возрасте от 16 до 26 лет, имеющие многих половых партнеров, – отмечает Памела Муррей, доктор медицины, главный специалист по медицине переходного возраста Питтсбургской детской больницы. – Отчасти это объясняется тем, что репродуктивные органы девочек-подростков еще не полностью созрели и, если шейка матки оказалась инфицирована, велика вероятность распространения инфекции на матку и трубы. Чем больше партнеров имеет молоденькая девушка, тем больше риск получить воспаление тазовых органов".

Кроме того, заболевание может повторяться снова и снова. Одна женщина-врач сказала нам, что после первого заболевания воспалением тазовых органов риск повторных заболеваний для молодых женщин увеличивается в 2-3 раза. Хотя причины этого не вполне выяснены, существует предположение, что первичная инфекция воздействует на выстилку фаллопиевых труб, делая их более восприимчивыми к инфицированию.

Но врачам известно, что воспаление часто вызывает образование в трубах рубцовой ткани, основной причины бесплодия и внематочной беременности. Д-р Муррей предупреждает, что с каждым повторным воспалением вероятность наступления бесплодия возрастает. Подсчитано, что после первого воспаления тазовых органов бесплодие наступает в 11 процентах случаев.

После второй инфекции бесплодие наблюдается в 20 процентах случаев, после третьей – возрастает до 50 процентов. В 6-10 раз возрастает опасность внематочной беременности, которая угрожает жизни матери и приводит к потере плода.

### ЛУЧШЕ БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС, ЧЕМ ЗАПОЗДАЛЫЕ СОЖАЛЕНИЯ

Как говорят, "предупрежден – значит вооружен". Что касается воспаления тазовых органов, то эти слова можно отнести к защите от него. Подумайте также о следующих рекомендуемых врачами средствах предупреждения заболевания.

– Вам надо знать симптомы болезней, передаваемых половым путем, и воспаления тазовых органов и обращаться к врачу при подозрении на них.

Не медлите. Чем позже вы начнете лечение, тем больше вероятность осложнений, например появления спаек в трубах.

– Чем меньше у вас будет сексуальных партнеров, тем лучше; при выборе их проявляйте разборчивость.

– Каждый раз при половых контактах защищайте себя от передаваемых половым путем болезней с помощью презерватива. Разрушающие сперматозоиды средства в виде паст и желе, а также колпачки, создающие препятствие, по всей вероятности, обеспечивают дополнительную защиту, но они менее надежны, чем презервативы. Лучше всего использовать эти средства вместе с презервативом, а не вместо него.

– Лечитесь, если заболеете венерической болезнью, и пунктуально выполняйте все предписания врача, даже если симптомы исчезнут. Не вступайте в половые контакты до полного выздоровления. Убедитесь, что все ваши половые партнеры также вылечились.

– Если вы используете внутриматочное контрацептивное средство, регулярно проходите осмотр.

– Если вы очень активны в сексуальном отношении, регулярно проходите осмотр.

## ГЛАВА 14
## ВТОРОЕ ЗАМУЖЕСТВО

Второе замужество оказалось совсем не таким, как первое, – рассказывает Джин Сондерз, 46-летняя учительница, которая снова вышла замуж через два года после развода. – Я ожидала, что это будет спокойное плавание, потому что мы подходим друг другу, но наша жизнь не стала тихой гаванью. Это потому, что нам приходится лавировать между моими двумя детьми, его двумя детьми, его бывшей женой, моим бывшим мужем. Вот такая получается картина.

При всем при том мы прекрасно ладим, может быть, потому, что мы любим и поддерживаем друг друга независимо от множества встающих перед нами проблем. Но я хорошо понимаю, почему вторые браки, особенно если есть пасынки и падчерицы, могут распадаться".

И они распадаются – в огромном количестве. Статистика показывает, что 50 процентов первых браков заканчиваются разводом, приблизительно 80 процентов разведенных мужчин

и женщин снова вступают в брак, и около 60 процентов повторных браков также распадаются.

"Больше всего настораживает тот факт, что вторые браки терпят крах гораздо быстрее, чем первые, – считают Дина Манделл и Эстер Байренцвейг, консультирующие семьи в Торонто. – В первые пять лет число разводов среди повторно вступивших в брак на 50 процентов больше, чем среди пар, состоящих в первом браке, что свидетельствует о том, что эти первые пять лет могут быть критическим периодом взаимной притирки".

Итак, если вы подумываете о вторичном замужестве или если вы уже отважились на него, что можно сделать, чтобы ваш новый союз не обернулся печальной статистикой?

## ВТОРОЙ ШАНС

"Прежде всего вы должны помнить – если у вас есть дети, вам будет гораздо труднее", – предупреждает Эмили Вишер, доктор философии, психолог-клиницист и специалист по семейной терапии из Лафаетта, штат Калифорния.

Тем не менее существуют и другие проблемы. "Если, к примеру, во время развода ваш первый муж проявил себя с самой худшей стороны, вам будет трудно поверить в успех нового союза, – отмечает д-р Вишер. – Вы можете рассуждать так: "Если я потерпела неудачу в первом браке, смогу ли я сделать успешным второй?" Я рекомендую вам отнестись к первой неудаче как к неудаче брака, а не вашей персонально, – советует она. – В конце концов, брак – это то, что создается усилиями двух людей. Поэтому не сработало взаимодействие. Попытайтесь понять, что привело к распаду вашего первого брака, чтобы не повторить тех же ошибок во втором".

Насколько быстро вам удастся адаптироваться во втором браке, также зависит от того, развелись вы или овдовели.

"Если вы развелись, вы, наверное, захотите, чтобы второе замужество было совсем не похоже на первое, – замечает д-р Вишер. – Но если вы потеряли мужа, с которым хорошо жили, то, по всей видимости, захотите, чтобы у вас все сложилось так же. Однако следует отметить, что ничего никогда не повторяется. Второй брак может оказаться удачным, но он будет другим".

Отношение общества к повторным бракам неоднозначно и зависит от того, развелись вы или овдовели. Одна из женщин призналась д-ру Вишер, что ее удивило, насколько разной была реакция окружающих на ее второе замужество (которое последовало за разводом) и ее третье замужество (после того как умер ее второй муж).

"Когда она выходила замуж во второй раз, все отнеслись к этому холодно, недоумевая, откуда взялся этот человек. Никто не выказывал большой радости за нее, – рассказывает д-р Вишер. – Но позже, когда умер ее второй муж, каждый выражал свою радость по поводу того, что она нашла себе третьего мужа. Навстречу ему открывали объятия, и все находили, что он просто замечательный".

## ПОСЛЕДУЮЩИЕ БРАКИ

Если вы выходите замуж и разводитесь более двух раз, неприятие окружающих возрастает. "Люди начинают думать, что с вами что-то неладно, отмечает д-р Вишер. – В действительности же это может означать, что вам трудно даются близкие отношения".

Третий и последующие браки мало изучены, но исследование, выполненное в медицинском колледже г. Огаста, штат Джорджия, может пролить некоторый свет на этот предмет. Хотя вопросы в основном задавались мужчинам, интересны выводы, сделанные по его итогам. Исследователи предположили, что люди, которые разводятся и вступают в брак больше двух раз, чаще испытывают затруднения при контактах с окружающими, импульсивны и нуждаются в постоянной смене впечатлений.

Импульсивные люди, например, недолго зная друг друга, принимают решение вступить

в брак, что ведет к плохому выбору супруга, плохой совместимости, частым конфликтам. А тем из них, кому необходимо разнообразие, может быстро надоесть семейная жизнь, что в свою очередь ведет к меньшей терпимости, затрудняет восприятие ими повседневной рутины. Но соблюдение ряда привычных правил полезно для сохранения брака.

## СЛИЯНИЕ СЕМЕЙ

Шестьдесят процентов из вступающих во второй брак имеют детей. А это значит, что в процессе создания новых взаимоотношений участвуют более двух человек, следовательно, больше вероятность, что не все пойдет гладко. Число вариантов велико, как и число возможных проблем.

Есть семьи, в которых муж или жена имеют детей, семьи, в которых и муж и жена имеют детей, и, соответственно, множество вариантов, как они устраиваются с детьми. В некотором смысле дети приобретают "двойное гражданство".

"Задумайтесь над этим. В разных странах разные деньги, разная еда, традиции и язык, – объясняет д-р Вишер. – Но что случается, если эти две страны находятся в состоянии войны друг с другом? Тогда человек с двойным гражданством оказывается перед дилеммой, раздираемый противоречивыми чувствами. Вот с чем часто приходится сталкиваться падчерицам и пасынкам".

Д-р Вишер рассказывает, что она сам узнала все это, когда много лет тому назад второй раз вышла замуж. И у нее, и у ее мужа было по четверо детей от прежних браков. Так как она психиатр, а он психолог, оба думали, что объединение их семейств пройдет на редкость благополучно. "Но мы ошибались", – признается она.

## ШАГИ ПО ПУТИ ПРЕВРАЩЕНИЯ В ЕДИНУЮ СЕМЬЮ

Чтобы образовалась новая семья, нужно время, иногда длительное время, и часто этому препятствуют нереальные ожидания. Самая большая ошибка считать, что все полюбят друг друга с самого начала.

"Такая установка способна только привести к огромному разочарованию, – предупреждает д-р Вишер. – Привыкание к новой семье – процесс медленный. Существует несколько стадий, через которые проходят члены семьи в эмоциональном плане, прежде чем они притрутся друг к другу и смогут сотрудничать в рамках новой семьи, которая станет единым целым".

Обычно адаптация идет следующим образом:

**Стадия мечтаний.** Вам кажется, что вы будете этакой Брейди Банч, что все пойдет легко и просто. Вы счастливы, что у ваших детей появится новый папа, братья и сестры.

**Стадия псевдоассимиляции.** Вы стараетесь все делать так, как вам мечталось, но получается совсем не то, чего вы ожидали. Фантазии не выдерживают столкновения с реальностью.

**Стадия оценки реального положения вещей.** Вы понимаете, что не все складывается как надо и нужно что-то предпринять. Вас внезапно начинает раздражать, когда ваша падчерица садится в машине на переднее место рядом с отцом, вместо того чтобы сесть сзади. Напряженность в отношениях возрастает, а иногда выливается в бурные сцены.

**Стадия мобилизации.** На этой стадии члены семьи начинают выходить из заторможенного состояния и высказывать, что их не устраивает. Ждите жарких споров.

**Стадия действий.** Родители начинают определять обязанности по ведению домашнего хозяйства, вместе принимают решения, как удовлетворить сложное переплетение потребностей всех членов новой семьи.

**Стадия создания контактов.** Происходит углубление взаимосвязей между неродными родителями и неродными детьми.

**Стадия разрешения.** Теперь вы все хорошо друг друга знаете; установлены новые

правила, и все выполняют их. Вы стали сплоченной семьей.

Одним семьям на прохождение всего цикла адаптации требуется четыре года, отмечает д-р Вишер. Другим для этого нужно пятьсемь лет. А у некоторых ничего не получается, и единственным выходом оказывается развод.

У Джин Сондерз брак удался, хотя в первое время ей было трудно с детьми мужа. "Мои ребята были уже подростками, а его детям не было и десяти, – вспоминает она. – Меня пугала перспектива снова растить маленьких детей, а они были такими шумными. Сначала я пыталась только улыбаться и терпеть их плохое поведение, но постепенно начала делать им замечания, как своим собственным детям. Это стало поворотным моментом.

Прошло пять или шесть лет, прежде чем я привыкла к его детям; тогда-то и появились настоящие родственные чувства. С другой стороны, мои дети приняли отчима относительно легко. Правда, вначале был короткий период, когда моих детей беспокоило, не означает ли их привязанность к отчиму предательство по отношению к отцу. Но мы много об этом говорили, и постепенно они поняли, что можно со спокойной душой любить обоих".

## ЧТО ВАМ ПОМОЖЕТ

Существует несколько способов убедиться, что вы успешно прошли период адаптации и теперь представляете собой единую семью.

"Хорошие отношения вырастают из общих приятных воспоминаний, ощущения принадлежности к маленькой ячейке общества, ощущения, которое развивается, когда вы сообща делаете что-то по дому, – замечает д-р Вишер. – Выработка собственных ритуалов и традиций – важная характеристика состоявшихся семей".

Джин рассказывает, что она часто в разговорах с мужем сожалела об отсутствии у них общих воспоминаний. "Меня преследовало чувство, словно я страдаю расстройством памяти, – продолжает она. – Все мои воспоминания были из недавнего прошлого. Нечего вспомнить. Но вскоре у нас появились собственные традиции. Каждое Рождество, например, мой муж и его дети отправлялись в одно и то же место, чтобы срубить елку. У нас накопились игрушки, которые имели особенное значение только для нас. Мы все теперь могли оглянуться назад и вспомнить события, которые нас радовали или пугали. Я думаю, это является неотъемлемой частью того, что делает нас семьей.

Вся непохожесть, которую каждый из вас вносит в такую сложную семью, имеет свои хорошие стороны. Даже перемены и потери несут в себе что-то положительное, – добавляет она. – Дети говорили мне, что знание жизни, все ситуации, которые они видели в нашей сложной по составу семье, дали им чувство уверенности в своих силах. Они знают, что могут справиться с тем, что преподнесет им жизнь. Они научились переносить испытания и жить полной жизнью несмотря ни на что".

## НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ САМИХ СЕБЯ

Вполне вероятно, что вам не придется сидеть с детьми 24 часа в сутки и семь дней в неделю, если они часть времени будут проводить с другим родителем. "Вновь создавшиеся пары часто оказываются в ситуации, когда проводить медовый месяц им приходится чуть ли не в толпе, – отмечает д-р Вишер. – Для них важно выкроить время, чтобы побыть вдвоем. В хороших семьях родители, состоящие в повторном браке, понимают, что, хотя их дети продолжают нуждаться в них, им также важно чувствовать себя защищенными, а это ощущение могут дать стабильные отношения между супругами и уверенность, что семья не распадется. Кроме того, дети видят перед собой пример дружных родителей. Эти уроки они смогут по достоинству оценить позже, став взрослыми".

Вам и вашему новому мужу необходимо находить время для себя. Пусть вас не мучит чувство вины; от этого может зависеть судьба вашего брака.

# ГЛАВА 15
# ВЫСКАБЛИВАНМЕ

Выскабливание – настолько распространенная и обычная гинекологическая процедура, что многие женщины называют ее просторечным словом "чистка".

"Когда я была маленькая, я запомнила, что как-то раз мама сказала мне, что она должна лечь в больницу на чистку, и я решила, что она шутит, – рассказывает Моника д'Анжело, 38-летняя владелица салона красоты.

– Когда я уже была взрослой, мой врач сказал мне, что мне необходимо сделать выскабливание. Когда он объяснил, что это такое, я нашла, что разговорное название очень точно передает сущность процедуры. Но мне от этого было не легче. Однако мне не пришлось ложиться в больницу, как когда-то моей матери. Операцию мне сделали амбулаторно. И это оказалось на удивление безболезненно".

Выскабливание представляет собой процедуру расширения шейки матки и выскабливания ее внутренней поверхности специальным инструментом – кюреткой. Хотя число выскабливаний сократилось в сравнении с предшествующими годами, эта манипуляция остается самой распространенной гинекологической операцией. В Соединенных Штатах, по сведениям Национального центра медицинской статистики в Вашингтоне, ежегодно выскабливание делается одной из 200 женщин – то есть более полумиллиона операций в год.

## АЗБУКА ВЫСКАБЛИВАНИЯ

"В большинстве случаев выскабливание производится в диагностических целях или для устранения маточного кровотечения, – говорит Дороти Барбо, доктор медицины, профессор с кафедры акушерства и гинекологии медицинского факультета университета штата Нью-Мексико, заместитель директора по медицинской части Центра здоровья женщины в Альбукерке. – Операцию выполняют в случае кровотечений в перерыве между менструациями, при чрезмерно обильных менструациях или кровотечениях в менопаузе, т. е. в случае любых кровотечений, не нормальных для женщины, – объясняет она. – Ее выполняют для удаления полипов, небольших образований на выстилке матки, которые могут вызывать кровотечения".

А так как аномальное кровотечение может быть признаком рака матки, выскабливание часто делают, чтобы исключить эту возможность. "Это очень серьезное основание для операции, и женщины с большой тревогой идут на нее", – говорит д-р Барбо.

Выскабливание делают также в случае неполного самопроизвольного аборта и для удаления оставшихся фрагментов плаценты. Обычно его выполняют в больничных условиях под общим наркозом, хотя иногда и с местным обезболеванием, амбулаторно, как это было у Моники.

"Для большинства женщин выскабливание – слишком болезненная процедура, чтобы производить его без погружения в сон, потому что расширение шейки матки ощущается как родовая боль, – говорит д-р Барбо. – Шейка матки – крошечное отверстие в задней части влагалища – чрезвычайно чувствительна, но анестезия снимает боль полностью.

После того как шейка матки расширена, врач с помощью кюретки, имеющей форму ложечки, выскабливает стенки матки. Все удаленные ткани тщательно собираются, с тем чтобы можно было выполнить микроскопическое исследование.

После этой процедуры необходимо в течение двух недель воздерживаться от секса, – продолжает д-р Барбо. – И вам надо деньдва, чтобы прийти в себя после анестезии и восстановить силы".

Хотя осложнения бывают редко, иногда может произойти инфицирование или же развивается тяжелое кровотечение, если во время выскабливания была повреждена или проткнута стенка матки. Поэтому, если у вас появляется озноб, постоянная боль в животе

или спазмы, сильное кровотечение, слабость, головокружение, непривычные или дурно пахнущие выделения из влагалища, немедленно обращайтесь к врачу.

### АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Хотя выскабливание широко практикуется врачами до сих пор, все же с ним знакомо меньшее число женщин, чем раньше. Во многих случаях, например при неполном самопроизвольном аборте, это единственное, что можно сделать.

Но при аномальных кровотечениях ряд врачей предпочитают сделать биопсию эндометрия, а не выскабливание. Эта процедура заключается во взятии небольшого образца выстилки матки – эндометрия. "Это гораздо более простая процедура, вмешательство при этом минимальное, ее можно сделать в кабинете врача, – говорит д-р Барбо. – Анестезия не требуется, не нужна операционная, следовательно, она гораздо дешевле. А если причину кровотечения установить не удается, всегда можно пойти дальше и сделать выскабливание".

Независимо от того, было ли вам сделано выскабливание или биопсия эндометрия, важно знать, что абсолютной гарантии отсутствия опухоли они не дают. Небольшой участок аномальной ткани может быть пропущен. Если после выскабливания кровотечения не прекращаются, вам следует продолжать искать причину.

## ГЛАВА 16
## ГИНЕКОЛОГИ

Эми Гласе рассказывает, что она не помнит свое первое свидание, не помнит день, когда она закончила учебу в колледже, не может вспомнить половину мужчин, с которыми встречалась до замужества. "Но я помню свое первое посещение гинеколога так, как будто это было только вчера", – говорит 41-летняя школьная учительница.

Ей было 19 лет, когда она стала близка с мужчиной, за которого собиралась выйти замуж; тогда же она захотела начать пользоваться противозачаточными пилюлями.

"Я была из тех девушек, которые не могли раздеться даже в присутствии сестры или лучшей подруги, – вспоминает она. – Когда я лежала в кресле, я чувствовала, как пылает мое лицо и бьется сердце. Когда врач попросил меня раздвинуть колени, я чуть не заплакала от смущения. Я раздвинула колени на один-два дюйма, и ему пришлось самому развести их, как требовалось. Для него это было само собой разумеющимся. Он не подозревал, какой это был кошмар для меня".

Через двадцать лет, будучи матерью троих детей, Эми все еще боится ежегодной проверки у гинеколога. И она не одна такая. Даже женщины-гинекологи ненавидят проходить гинекологический осмотр.

### ЕЖЕГОДНОЕ ИСПЫТАНИЕ

Лежа на спине с широко разведенными ногами в положении, когда вы оказываетесь отнюдь не лицом к лицу с врачом, которого вы можете не знать и который чаще всего – мужчина, вы можете испытывать унижение даже при наилучших отношениях между врачом и вами.

"Женщины говорят мне: "Я прекрасно отношусь к вам, д-р Торнтон, но я не выношу это кресло, поэтому давайте поскорее", – рассказывает Ивонн С.

Торнтон, доктор медицины, адъюнкт-профессор с кафедры акушерства и гинекологии медицинского факультета Корнеллского университета в Нью-Йорке. И я с пониманием отношусь к этому, потому что раз в год я сама должна проходить такой осмотр. Вероятно, в этом основная причина того, что женщины не являются на ежегодный осмотр, хотя им это необходимо".

Эта медицинская процедура никому и никогда не приносит удовольствия, но все же

хороший врач может максимально облегчить ее для пациентки, считает д-р Торнтон. Внимательный врач, например, поговорит с женщиной, прежде чем приступить к осмотру.

"Мне нужно знать психологическое состояние моей пациентки, – говорит она. – Насколько, к примеру, она взволнованна. Может быть, у нее наготове слезы. Может быть, предыдущий гинекологический осмотр произвел на нее очень тяжелое впечатление. Не девственница ли она? Или у нее трое детей?

Я не тороплю посетительницу. Я считаю, надо потратить столько времени, сколько потребуется".

Хороший врач позаботится о максимуме удобств. В кабинете у д-ра Торнтон опоры для ног на кресле покрыты материалом, напоминающим мех норки (на самом деле это искусственный мех, моющийся материал), светильники, свисающие с потолка, хорошо освещают гинекологическое кресло. Никакой бумаги. Используются только матерчатые салфетки.

Черил Хоган рассказывает, что у нее очень хороший гинеколог. Она жалеет, что не у такого врача начинала наблюдаться двадцать лет назад. "Я больше не нервничаю, – говорит 39-летняя домохозяйка. – Мой врач расспрашивает меня о моей жизни, а не просто о том, на что я жалуюсь и о всяких там симптомах. Она знает, как я живу, она знает все о моем муже и дочери. А во время осмотра она рассказывает мне, что она делает и почему. Она всегда находит время, чтобы ответить на все мои вопросы. А я прихожу всегда с приготовленным списком вопросов!"

С первым гинекологом Черил не повезло так же, как и Эми Гласс. "Я специально выбрала врача-женщину, потому что считала, что она будет более чуткая, – продолжает она. – Вместо этого я получила какого-то нацистского генерала! Она была грубой и говорила, будто отдавала приказы:

"Расслабьтесь!" и пр. Мне был 21 год, я была девственница, я просто цепенела. Я ненавидела эти осмотры".

## СИМПТОМЫ, ТРЕБУЮЩИЕ НЕМЕДЛЕННОГО ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ

В идеальном случае женщине следует первый раз пройти осмотр где-то в 18 лет или сразу после того, как она начнет половую жизнь, – в зависимости от того, что наступит раньше.

После этого многие врачи, включая Ивонн С. Торнтон, рекомендуют проходить ежегодный осмотр.

Но профилактический осмотр – только одна из причин, по которой вы должны пойти к врачу. К врачу необходимо обратиться и в следующих случаях:

– Если к 16 годам у вас не начались менструации.

– Если ваша мать во время беременности принимала запрещенное сейчас лекарство диэтилстилбестрол, используемое ранее для предотвращения преждевременных родов. Обнаружилось, что у дочерей женщин, принимавших диэтилстилбестрол, повышается риск заболеть раком матки и шейки матки.

– Если у вас очень болезненные менструации.

– Если у вас очень обильные менструации, или они длятся более десяти дней, или у вас было вагинальное кровотечение в другое время.

– Если вы испытываете жжение, зуд или у вас необычные выделения.

– Если вам больно во время полового сношения, особенно если одновременно у вас симптомы простудного заболевания.

– Если вы ведете половую жизнь и у вас не было очередной менструации.

– Если вы воздерживаетесь от секса и у вас не было трех и более менструаций.

– Если вы испытываете каждый раз жжение при мочеиспускании.

## ТИП ВРАЧА, КОТОРЫЙ ВАМ НЕ НУЖЕН

Д-р Торнтон могла бы посмеяться над тем, как Черил охарактеризовала своего первого врача, потому что ее описание точно соответствовало одной из категорий акушеров и гинекологов в ее собственной классификации. Она назвала эту категорию "бесчувственная женщина-гинеколог". И это самый худший вариант.

"Такая женщина-сержант строевой подготовки особенно разочаровывает, потому что вы ожидали, что она проявит больше понимания, – говорит д-р Торнтон. – А она оказывается такой же грубой и черствой, как любой мужчина. У вас появляется чувство, что вас предал ваш собственный пол".

Вторым неприемлемым типом гинекологов д-р Торнтон в своей книге называет "бесчувственного мужчину-гинеколога". "Для него вы всего лишь нездоровый объект приложения его знаний, объект, дающий возможность попрактиковаться, – объясняет она. – Он производит осмотр, объявляет, здоровы вы или больны, просит вас одеться, прощается, щелчок – и он уже отключился".

Одна женщина, вспоминая своего гинеколога, у которого она наблюдалась в течение 10 лет, рассказала, что как-то вечером на одном из мероприятий по сбору средств он посмотрел на нее как на пустое место, но с энтузиазмом приветствовал ее мужа. "Он понятия не имел, кто я такая", – говорит она.

Другая женщина вспоминает, что ее гинеколог что-то насвистывал во время осмотра, а затем объявил, что, вероятно, она никогда не сможет иметь детей. "Мне в то время было 24 года и то, что он мне сказал, просто убило меня, – говорит она. – Я возненавидела его еще больше, когда позднее другой врач сказал мне, что это не так".

## ИЩИТЕ ХОРОШЕГО ВРАЧА

"Лучший для вас врач – это тот, кто будет относиться к вам сочувственно, и не имеет значения, мужчина это или женщина, – считает д-р Торнтон. – Но, – признается она, – сочувствующая женщина-врач, по всей вероятности, самый лучший вариант из всех возможных.

По-настоящему хороший гинеколог-мужчина обладает повышенной способностью воспринимать состояние женщины. Он внимательно выслушает и попытается понять и решить ваши проблемы. Он не скажет, что вы это все напридумывали, – говорит д-р Торнтон. – Сочувствующая женщина-врач, однако, лучше, потому что она обладает теми же качествами, что и хороший врач-мужчина, плюс она сама на своем опыте знает, что такое роды, менструации, инфекции, гинекологические осмотры и маммограммы. Она глубоко чувствует то, что нельзя вычитать в книгах, что не поддается словесному выражению и что объединяет всех женщин в особую общность. Она понимает, например, каково услышать, что у тебя герпес, или каково приходится женщине, когда болезненные обильные менструации выбивают ее из колеи каждый раз на полмесяца".

В жизни гораздо важнее знать, к какому типу из описанных выше относится врач, чем ознакомиться с дипломами, висящими на стене его кабинета. Все гинекологи, независимо от того, в какое время они учились, обучены до определенного стандарта, утверждает д-р Торнтон. Поэтому в медицинском отношении большую пользу вам принесет то, как врач будет обращаться с вами. "Еще один момент – как проявляет врач заботу о пациентке, – добавляет она. – Разные врачи проявляют разную степень внимания к чувствам женщины. Пользуется ли ваш гинеколог меньшим зеркальцем при меньших размерах влагалища? Одним или двумя пальцами он проводит ручное обследование молоденькой женщины, у которой такое узкое влагалище, что в него не вошел бы и карандаш?

Если вы здоровы, обычное ежегодное обследование не причинит вам боль.

Вы и ваш врач должны выработать порядок действий, который позволил бы вам расслабиться. Чем больше вы напрягаетесь, тем сильнее сжимаются ваши мышцы, вы противодействуете себе самой. Когда пациентка находится в напряжении, я прошу ее взять

сестру за руку, глубоко вздохнуть и попытаться сделать живот как можно более мягким. Я продолжаю осмотр, когда она расслабится".

### ВИЗУАЛЬНЫЙ ОСМОТР, ПАЛЬПАЦИЯ И МАЗОК

Цель гинекологического осмотра, разумеется, не определение степени вашего замешательства. Это самая лучшая превентивная медицина, которую можно купить за деньги, а иногда это единственная регулярная медицинская помощь, которую получают женщины. Часто гинеколог оказывается в роли основного врача, который наблюдает женщину. "Проводя обследование, я осматриваю женщину с головы до пят, потому что знаю, что в некоторых случаях я оказываюсь единственным врачом, которого посещают мои пациентки", – говорит д-р Торнтон.

Помимо осмотра половых органов и грудных желез, причем очень важно и то и другое, врач, проявляющий заботу о своей пациентке, проверит также ваше сердце и щитовидную железу. Обследование половых органов включает также взятие мазка на рак. Эта безболезненная процедура заключается в соскобе клеток со стенки шейки матки и исследовании их. Рак шейки матки дает более всего смертей в сравнении с другими раковыми заболеваниями у женщин.

Однако от 15 до 30 процентов отрицательных результатов по мазку являются ошибочными. То есть результаты говорят о том, что у вас все обстоит нормально, а на самом деле это не так. По этой причине д-р Торнтон, как и большинство гинекологов, рекомендует проходить осмотр ежегодно.

"Если вы предпочитаете наблюдаться только у одного врача, это не обязательно должен быть гинеколог, – отмечает Лайла А. Уоллис, доктор медицины, профессор-клиницист медицинского факультета Корнеллского университета в Нью-Йорке. – Есть много врачей-терапевтов, которые практически освоили вторую специальность и имеют знания и опыт, чтобы проводить у себя в кабинетах гинекологический осмотр. Что касается знания психологии, то обычно они в этом смысле превосходят гинекологов, – говорит она.

– Есть также много женщин-терапевтов, которые очень внимательны к своим пациенткам и знают репродуктивную систему так же хорошо, как и другие системы. Если женщина предпочитает наблюдаться у терапевта, ей совсем не обязательно ходить от одного врача к другому".

См. также: Медицинская помощь.

## ГЛАВА 17
## ГИСТЕРЭКТОМИЯ

Каждый год 650 000 американских женщин делают гистерэктомию, серьезную операцию, при которой удаляют матку и женщина не может больше иметь детей. При такой распространенности гистерэктомии, по данным Центра медицинской статистики, может получиться так, что к 60 годам каждая третья женщина окажется прооперированной.

А отношение к этой операции очень противоречивое. Многие врачи и другие работники сферы медицинского обслуживания считают, что в 90 случаях из ста гистерэктомия не являлась обязательной. Вызывает озабоченность тот факт, что она занимает второе место по количеству выполняемых в Соединенных Штатах операций, в пять раз превышая соответствующую частоту выполнения таких операций в других развитых странах, таких, как Франция, Дания, Швеция, Норвегия и Великобритания. Различие в данных по Соединенным Штатам и другим странам столь значительно, что среди врачей бытует анекдот: "Можно ли найти в Сан-Диего женщину, у которой еще сохранилась матка?" – "Можно, среди туристок".

### ИСТОКИ ПРОТИВОРЕЧИВЫХ ВОЗЗРЕНИЙ

Может быть, матки американских женщин устроены по-особому, и поэтому их приходится удалять чаще, чем, скажем, у француженок?

"Нет, – говорит Рут Шварц, доктор медицины, профессор-клиницист с факультета медицины и стоматологии Рочестерского университета в Нью-Йорке.

– Гистерэктомия в первую очередь показана только при осложнениях при родах, кровотечениях, которые не удается прекратить другими способами и предраковых изменениях в матке".

К сожалению, совсем не по этим поводам выполняются большинство операций в Соединенных Штатах. Цифры, представленные Национальным центром медицинской статистики, обнаруживают, что 30 процентов всех операций выполняются для того, чтобы удалить фиброиды, доброкачественные опухоли, часто приводящие к обильным и болезненным менструациям. Двадцать процентов выполняются по самым разным причинам, таким, как недержание мочи или "расстройство менструального цикла", которым гинекологи обозначают все, что угодно, например, неконтролируемое кровотечение.

Около 20 процентов гистерэктомий делают, чтобы избавиться от эндометриоза, болезни, при которой кусочки слизистой оболочки матки приживаются и начинают расти за ее пределами. Выпадение матки дает еще 16 процентов, а на рак – основное показание для гистерэктомий – приходится всего 10 процентов.

Эти цифры свидетельствуют о том, что 75 процентов гистерэктомий выполняются в случаях, не несущих угрозу жизни, и что от 80 до 90 процентов таких операций, по всей видимости, не были вызваны необходимостью.

Но приведенные цифры характеризуют мнение части врачей, не все врачи одинаково оценивают показания для удаления матки, отмечает Американская корпорация акушеров и гинекологов.

## СОСТАВЬТЕ СВОЕ МНЕНИЕ

Д-р Шварц признает наличие разногласий у врачей. Одной из причин разногласий, по ее мнению, являются различия в обучении в разных учебных заведениях Америки. В ряде учебных заведений врачи придерживаются консервативных взглядов и учат студентов изыскивать все возможности, чтобы сохранить матку, за исключением тех случаев, когда это несет угрозу здоровью женщины. Врачи, преподающие в других учебных заведениях, менее консервативны и учат студентов смотреть на матку, которая уже выполнила свое предназначение, как на лишний багаж.

В результате медики по-разному относятся к гистерэктомии, причем в разных районах страны может преобладать то или другое мнение – что объясняет, например, почему у женщин на юге страны в два раза чаще удаляют матку, чем у их сестер по несчастью на севере.

Что может явиться вашей лучшей защитой от гистерэктории? Информированность, утверждает Нора У. Коффи, президент образовательной организации (Бала-Синуид, штат Пенсильвания). Организации такого рода могут снабдить вас информацией о том, чтс представляет собой гистерэктомия, и связать вас с женщиной, которая была прооперирована, чтобы вы могли поговорить с ней.

"Женщины часто смотрят на гистерэктомию как на обряд посвящения, как на что-то обязательное в их жизни, – считая Коффи. – Их матери прошли через это, их сестры, бабушки и тети, так почему бы и им не сделать гистерэктомию?"

Но во многих случаях в ней нет необходимости. "Из тех женщин, которых мы отсылали к специалистам, чтобы они могли ознакомиться с разными мнениями, 98 процентов не нуждались в гистерэктомии", – утверждает Коффи.

## КОГДА УДАЛЯЮТ И ЯИЧНИКИ

Почти половина гистерэктомии производится с удалением также и яичников; Кэрол Энн Бертон называет последнюю процедуру не иначе как кастрацией.

"Это равнозначно удалению яичек у мужчин, – говорит д-р Бертон, инструктор-клиницист с кафедры акушерства и гинекологии медицинского факультета Южнокалифорнийского университет в Лос-Анджелесе. – Яичники являются основным органом, вырабатывающим половые гормоны. Когда их удаляют, наступает внезапная менопауза со всеми типичными симптомами". И хотя обычно чтобы помочь организму приспособиться, используют эстрогенозгместительную терапию, ее нельзя сравнить с естественной выработкой гормонов организмом.

"Даже старые яичники остаются жизненно важным органом, обеспечивающим необходимые гормоны, – считает Уиннифред Катлер, доктор философии, автор книги "Гистерэктомия: до и после". – В любом возрасте их удаление наносит организму ощутимый удар. Вы должны попытаться сохранить яичники независимо вашего возраста. Это не увеличивает риск заболеть раком яичников, как думают многие. Рак яичников встречается очень редко".

## ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Хотя большинство врачей утверждают, что у прооперированных женщин очень редко бывают послеоперационные осложнения, изучение этого вопроса показало, что после гистерэктомии чаще, чем после других обширных операций, развивается депрессия. Результаты одного из исследований дают возможность предположить, что эта операция – даже без удаления яичников может увеличить риск заполучить болезнь сердца, привести к раннему угасанию функции яичников, уменьшению плотности костной ткани, нарушениям в половой сфере. В то же время другое исследование, напротив, обнаруживает, что женщины, которым сделана гистерэктомия, живут дольше, чем непрооперированные. К сожалению, исследования в этой области характеризуются непоследовательностью и неубедительностью. И это вызывает серьезную озабоченность.

Коффи рассказывает, что она консультировала тысячи женщин, страдающих депрессией после гистерэктомии, а также страдающих от других ее последствий, таких, как потеря полового влечения, боль в суставах, тошнота, увеличение веса, проблемы с мочеиспусканием и повышенная утомляемость.

"Врач может сказать вам, что вы это придумываете или что вы первая, от кого он слышит такие жалобы, – замечает она. – И это неправда".

"В ряде сообщений утверждается, что гистерэктомия очень сильно влияет на сексуальное чувство и функционирование половой сферы, – соглашается д-р Шварц. – Но мои собственные наблюдения в течение 35 лет занятий практической медициной свидетельствуют, что гистерэктомия отрицательно влияет на жизнь тех женщин, у которых были проблемы с сексом и до операции".

Чтобы устранить возникновение таких проблем, д-р Шварц всегда беседует с каждой пациенткой, расспрашивает ее, что значит для нее матка, узнает, какую роль в этом играет мнение ее мужа.

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Несомненно, для ряда женщин такая операция является не только единственной надеждой, но и имеет очень счастливый конец. Для Барбары Полсон после гистерэктомии началась новая жизнь.

У Барбары, 34-летней секретарши в суде и матери троих детей, проблемы с менструациями начались с 13 лет. "Боли и кровотечения были такими сильными, что мне приходилось пропускать занятия в школе, – вспоминает Барбара. – А сами менструации,

казалось, вообще не прекращались. К двадцати пяти годам кровотечения продолжались три недели из каждых четырех".

Врач Барбары пыталась уменьшить кровотечения с помощью выскабливания (распространенной хирургической процедуры, которая заключается в том, что раскрывают шейку матки и выскабливают слизистую оболочку матки), которое ей сделали три раза.

"Это помогало на месяц-два, – рассказывает Барбара, – но потом все начиналось сначала. Я устала просыпаться в постели, залитой кровью, в конце концов я стала спать на полотенцах. Наконец врач сказала: "Барбара, кровотечения отнимают у тебя полжизни. Когда тебе это надоест, я сделаю гистерэктомию".

Барбара не сразу согласилась на гистерэктомию. Она боялась двух вещей: что у нее будет нервный срыв и что она растолстеет. "Я слышала, что это бывает после операции", – вспоминает Барбара.

Ничего этого не случилось. Барбара отмечает, что ее сексуальная жизнь после операции улучшилась – что совпадает с отзывами других женщин. "Так как у меня больше не было бесконечных кровотечений и я не боялась забеременеть, мы могли всецело отдаваться наслаждению, – говорит она.

Я немного боялась, когда мы в первый раз после операции занялись любовью. Мне казалось, что я могу повредить что-нибудь внутри.

Но все было как прежде. И муж сказал, что он чувствовал то же, что и раньше".

Сорокадевятилетняя Джоан Кантрелл, агент по торговле недвижимостью и мать двух взрослых сыновей, рассказывает, что она тоже боялась проблем с сексом после гистерэктомии. "Через несколько недель после операции я спросила своего врача, смогу ли я иметь оргазм, – вспоминает она. – Хотя ответ был утвердительным, я не совсем поверила ему, пока это не случилось. Должна признать, что мои ощущения во время полового акта не совсем такие, как раньше. Но я все же не жалуюсь. Секс по-прежнему много значит для меня – просто он стал немного другим". Врачи предупреждают, однако, что так бывает не у всех женщин. Некоторые женщины жалуются своим врачам, что не могут иметь оргазм или что ощущения у них стали не такие, как прежде.

## ЧТО ВЫБРАТЬ?

Ваше самочувствие после гистерэктомии зависит также от того, какая операция вам сделана: традиционная гистерэктомия, когда матку удаляют через разрез в животе, или другая ее разновидность, когда матку удаляют через влагалище.

Предпочтительнее вторая процедура, считает д-р Бертон, потому что процесс заживления после нее короче и она не оставляет видимых шрамов.

"Это похоже на реабилитацию после естественных родов, – объясняет она. – Вы остаетесь в больнице около трех дней и полностью восстанавливаете силы через три-четыре недели. При абдоминальной хирургии вы проведете в больнице около пяти дней, а для" полного восстановления сил потребуется около шести недель.

Не всем женщинам может быть сделана вагинальная гистерэктомия. Ее не делают нерожавшим женщинам или женщинам со слишком большой маткой. Не делают ее и при сильном эндометриозе и раке эндометрия или яичников. Но какой бы ни была операция, вы должны быть готовы к тому, что у вас будут послеоперационные боли", – предупреждает д-р Бертон.

Барбара Полсон рассказывает, что у нее после сделанной ей абдоминальной гистерэктомии боли были сильнее, чем она могла себе представить:

"Я думала, что буду чувствовать себя как после выскабливания. Но, когда я пришла в себя, я стонала: "Больно, больно, больно". Теперь я удивляюсь своей наивности. Врач мне тогда сказал: "Конечно, больно, ведь я только что резал тебя". Как бы там ни было, через шесть недель Барбара смогла вернуться на работу и чувствовала себя почти нормально.

Джоан Кантрелл тоже досталось, хотя ей сделали вагинальную гистерэктомию. "Я

помню, что я принимала обезболивающие таблетки – много таблеток, и они хорошо помогали, – рассказывает она. – Но после них я чувствовала себя неважно, это было похоже на депрессию. Когда я прекратила принимать таблетки, все прошло, ко мне вернулось мое прежнее хорошее самочувствие".

### СДЕЛАЙТЕ ВСЕ, ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ ЛУЧШИЙ ДЛЯ ВАС ВАРИАНТ

Если гистерэктомия вам не подходит, то какие еще возможны варианты?

"Это зависит от того, что у вас не в порядке, – объясняет Рут Шварц, доктор медицины из Нью-Йорка. – Гистерэктомию нельзя заменить ничем. Но, если у вас лейомиома, выпадение матки или другие женские проблемы такого рода, когда гистерэктомия не нужна, хотя она часто делается в этих случаях, возможны различные варианты медицинского вмешательства".

"Чтобы воспользоваться лучшим для вас вариантом, вам надо найти хорошего врача. Когда у вас есть сомнения относительно диагноза или рекомендованной операции, не колеблясь обращайтесь к другому специалисту, чтобы узнать еще одно мнение или заново пройти исследование для уточнения диагноза. Чтобы избежать гистерэктомии, когда в ней нет необходимости, прежде чем встретиться с врачом, вооружитесь информацией. Почитайте книги, отыщите женщину, у которой уже была операция (или гистерэктомия, или более щадящая альтернативная операция), свяжитесь с группами поддержки, просмотрите медицинскую литературу. А затем поговорите обо всем этом с вашим врачом, – рекомендует Нора У. Коффи, – это способ, предполагающий сотрудничество с врачом, а не антагонизм".

Принимая решение, держите все под контролем. Соберите исчерпывающую информацию о вашем заболевании, обдумайте возможные варианты лечения, их плюсы и минусы.

## ГЛАВА 18
## ГНЕВ

Сдерживать гнев или давать ему выход? Подавлять его или находить отдушину для него? Медленно накаляться или вскипать? Какие бы формулировки мы ни находили, гнев и различные формы его проявления – часть нашей жизни.

Но до недавнего времени у женщин – по крайней мере, у «воспитанных» женщин – в этом отношении не было выбора. Традиционно барышень учили, что выказывать гнев недостойно леди, что гнев портит отношения, что вспыльчивость, гневливость лишает их шансов найти себе мужа.

Как выражают свой гнев современные женщины? Точно так же, как мужчины. "Недавние исследования показали, что женщины выражают свой гнев столь же часто, с такой же силой и по тем же причинам, что и мужчины, говорит Сандра Томас, доктор философии, руководитель Центра исследований в области ухода за больными и престарелыми при колледже сестер милосердия в Ноксвилле, штат Теннесси. – Плохое обращение, неблагополучная обстановка дома и на работе, неоправдавшиеся ожидания – вот только некоторые причины, которые вызывают раздражительность и вспышки гнева".

И что получают женщины, изливая свой гнев, подобно мужчинам? Плохое здоровье. Точно так же, как и мужчины.

Исследования показывают, что гневливость у женщин приводит к возникновению целого ряда проблем со здоровьем, включая депрессию, высокое кровяное давление, заболевания сердца, артриты, стрессы, лекарственную и алкогольную зависимость и ожирение. Женщины, которые чрезмерно подавляют или выражают свой гнев, в два раза чаще заболевают раком молочной железы. Женщины, подверженные вспышкам гнева, чаще всего несчастны в браке.

По-видимому, чрезмерная гневливость – независимо от того, подавляется ли гнев или

изливается, – создает все проблемы.

"Это идет вразрез с принятым мнением, что если гневу давать выход, то вы будете лучше себя чувствовать", – говорит д-р Томас, принимавшая участие в исследованиях. Она обнаружила, что изливаемый гнев только провоцирует еще больший гнев. Но и подавление гнева не всегда приносит пользу. Исследователи проводили наблюдения в течение 18 лет и нашли, что для женщин, долго сдерживающих свой гнев, риск умереть в нестаром возрасте в два раза выше, чем у тех, кто сразу же дает выход гневу.

### УЧИТЕСЬ БЫТЬ ХЛАДНОКРОВНЫМИ

"При современном состоянии науки, – считает д-р Томас, – лучший совет, который мы можем дать женщинам, это не поддаваться гневу. Поразмышляйте над тем, что дает толчок вспышке гнева".

Вместо того чтобы терзать себя, она советует высказать свои проблемы.

Если вы не можете связаться со специалистом, то по крайней мере обсудите их с близким другом или родственником. На вооружение можно также взять следующее.

Ведите записи с анализом случаев вспышек гнева. Другими словами, исследуйте свой гнев. "Записывайте каждый эпизод с указанием того, что послужило поводом к вспышке гнева, кто еще при этом присутствовал, что вы при этом чувствовали, как долго продолжалась вспышка гнева, как вы реагировали, – советует Морин Лассен, д-р философии, психолог-клиницист из Финикса. – Вам также необходимо записать, что вы чувствовали до эпизода.

Через несколько недель просмотрите свои записи, может быть, вы уловите какую-то закономерность".

"Ведение записей также даст вам ключ к пониманию причин проявления эмоций, станет ясно, что их можно контролировать, – добавляет Кэрол Таврис, д-р философии, специалист по социальной психологии и автор книги: "Гнев: неправильно понятая эмоция".

Считайте до десяти. Может быть, даже до двадцати. Попытайтесь разрешить проблему или устранить источник гнева. Если проблема не может быть разрешена, следует использовать другие способы овладения ситуацией.

Попробуйте переосмыслить ситуацию. Когда кто-нибудь провоцирует нас на проявление гнева, мы обычно ухудшаем ситуацию, говоря себе: "Какой безмозглый чурбан!" или "Ну и нервы нужны с этой ведьмой!" Попробуйте поставить себя на место человека, вызвавшего ваш гнев, или найти оправдание его поведению, сказав себе: "У нее, наверное, большие неприятности, поэтому она так себя ведет". Так обычно поступают люди, не склонные поддаваться чувству гнева, утверждает д-р Таврис.

Чтобы остыть, давайте себе большую физическую нагрузку "Сильно нагружая себя физически, – считает д-р Томас, – мы получаем прекрасную возможность дать выход сильным эмоциям, включая чувство гнева".

Избегайте опасных ситуаций. Если нет возможности изменить ситуацию, постарайтесь избегать ее повторения.

## ГЛАВА 19
## ГОРЕ

В одной буддистской легенде рассказывается о молодой женщине, которая так горевала о своем умершем маленьком сыне, что не давала похоронить его тело. Прижав к себе свою драгоценную ношу, она явилась к мудрому и сострадательному Будде и умоляла его помочь. Будда согласился при одном условии. Она должна была отправиться в ближайшую деревню и возвратиться с семенами горчицы (обычной для тех мест и того времени приправой), взятой из дома, который никогда не посещала смерть.

Она согласилась, но в ту же ночь возвратилась к Будде без семян. И, похоронив сына,

она стала одним из последователей Будды. Она узнала, что горе – спутник жизни.

В какой-то момент жизни все мы переживаем горе. Но несмотря на то, что это чувство знакомо всем, оно наименее понятно.

Хотя большинство из нас воспринимают горе как водоворот мучительных чувств, обрушивающихся на нас после смерти близкого человека, психологи давно знают, что горе сопутствует и другим большим потерям – разводу, потере работы, дома, друзей, любимого животного, здоровья, наших мечтаний, даже потере самих себя – ощущения, кто мы, что мы из себя представляем.

## ГОРЕ МНОГОЛИКО

Камилла Уортман, доктор философии из Мичиганского университета, считает, что часто горе влечет за собой "изменение, которого нельзя избежать либо остановить". «Изменения», вызывающие опустошающее чувство потери, могут быть поразительно разными. Например, супруги узнают, что у них не может быть детей.

Даже положительные события, такие, как новое место работы или вступление в брак могут вызвать горестные чувства. Хотя новая работа или замужество уж ни в коей мере не являются концом жизни, они могут знаменовать конец той жизни, которую вы знали. Чувства горя и печали, приходящие в тот момент, когда вы предполагали испытывать счастье, могут казаться необъяснимыми, как это было у Риты Харпер.

Несколько лет тому назад Рита ушла из газеты, в которой проработала 8 лет, потому что ей предложили работу редактора в солидном журнале, издаваемом в Нью-Йорке. "Я была в полнейшем смятении. Больше всего в жизни я мечтала об этом. Но я постоянно думала о людях, которых узнала и полюбила за эти восемь лет, – рассказывает Рита. – Я все время плакала. Временами я вообще не могла есть, а иногда на меня нападал волчий аппетит. Я отдавала себе отчет, что это признаки депрессии, но не понимала ее причин. В конце концов я обратилась к консультанту, объяснившему мне, что я горюю о той жизни и тех людях, которые теперь должны остаться в прошлом".

"Что делает потерю мучительной и трудноперенosимой, – говорит терапевт Алла Рене Бозарт, доктор философии, – так это понимание, часто подсознательное, что мы много отдали тому, что теряем. Чем больше себя мы вложили в человека, место или вещь, тем сильнее мы ощущаем потерю. Отрывая себя от кого-то или чего-то, – пишет она в своей книге "Прощай, старая жизнь, здравствуй, новая жизнь!" – я на самом деле отрываю от себя ту часть себя самой, которая воплотилась в других. Я теряю часть себя.

Переживанием горя я называю процесс, когда я мысленно возвращаюсь к недостающей части себя, которая была связана с человеком или вещью, ушедшими из моей жизни. Это необходимо, чтобы продолжать жить дальше".

## КАЖДЫЙ ВЫРАЖАЕТ ГОРЕ ПО-СВОЕМУ

Переживание горя – процесс мучительный и пугающий. Хотя принято считать, что переживающий горе человек проходит несколько этапов – от шока и смятения до восстановления равновесия, – совершенно очевидно, что каждый преодолевает этот горестный путь по-своему.

"Мы горюем так, как мы живем", – считает Элизабет Харпер Нидл, доктор философии. В основу ее книги "Семь вариантов: возвращение к жизни после потери дорогого человека" были положены записи множества бесед с людьми, пережившими утрату близких, а также нашла отражение собственная борьба с горем после смерти мужа.

"Не существует правильного способа пережить горе, – утверждает д-р Нидл. – Если вы очень эмоциональный человек, ваша реакция будет бурной.

Человек спокойный может уйти в себя, замкнуться. Деятельный – может проявлять повышенную активность. Некоторые люди заболевают, другие озлобляются, есть и такие,

которые ведут себя так, как будто ничего не случилось. Некоторые люди начинают чистить свой дом от пола до потолка, тогда как другими овладевает оцепенение. Все это показывает, что затронуты очень глубокие основы их жизни, и такова их ответная реакция. Смешно думать, что существует верный способ откликаться на потрясения. Единственная правильная вещь – осознать, что произошло нечто, нарушившее привычную последовательность их жизни".

## ВРЕМЯ – ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ

Как не существует общего для всех выражения горя, так не существует определенного времени, за которое удается оправиться от потрясения.

Исследования, в ходе которых изучали процесс переживания горя, показали, что значительному числу людей не удается справиться с горем в течение многих лет, а то и никогда. Исследователи из колледжа сестер милосердия при Калифорнийском университете в Сан-Франциско беседовали с членами семей, испытавших, может быть, самую тяжелую потерю из всех возможных – потерю ребенка. Их удивило, насколько велико было число семей, в которых после смерти детей от рака чувство боли и потери не ушло спустя семьдевять лет; часто его описывали как ничем не заполняемую пустоту в жизни. Хотя жизнь в этих семьях продолжалась и не было столь сильной, как раньше, ежедневной боли, родители смотрели на свою потерю как на потерю части самих себя, на переживание горя – как на связь с умершим ребенком. "Рубцы не заживают, они всегда здесь, – призналась одна мать. – И я не хочу, чтобы они зажили, потому что я ощущаю неразрывную связь с ним".

Хотя подобных семей большинство в изученной группе, были и такие, в которых к потере ребенка относились по-другому. Некоторые чувствовали, что они действительно справились с этим, приняв смерть как "волю Божью", или, как объяснил один из родителей, "что случилось, то случилось". Были и такие родители, которые старались заполнить пустоту, занимаясь благотворительностью, постройкой дома или брали ребенка на воспитание.

## ПРОЦЕСС, НЕПОДВЛАСТНЫЙ ПРАВИЛАМ

В своей работе д-р Нидл отметила, что люди, которым удается успешно справиться с потерями, встретившимися на их жизненном пути, проходят через определенные стадии залечивания душевных ран, но в целом процесс можно назвать хаотическим. "Это не прямая линия, – пишет она. – Вы проходите какие-то этапы и вновь возвращаетесь на них, и не один раз. Временами может казаться, что вы не движетесь в определенном направлении, но все переживаемое направлено на суммирование опыта, на то, чтобы извлечь какой-то смысл из него. Дело не в том, чтобы пройти через это. Мы не просто оставляем потерю позади себя, преодолеваем ее. Она становится частью нас до конца наших дней, но не доминирует. Люди, с которыми я беседовала, смирились с потерей, но не были раздавлены ею".

Для многих людей первая реакция на потерю – шок и неприятие. Но в действительности это не просто отказ принять. Первоначальное «оцепенение» – это защитная реакция, "анестезия сердца", как описывает такое состояние д-р Бозарт. Это милосердное оцепенение чувств позволяет нам осознать реальность постепенно. Одна женщина вспоминает, как она снова и снова повторяла слово «нет», когда услышала, что ее лучшая подруга погибла в результате несчастного случая. "Временами до меня доходило то, что я услышала, – говорит она, – но я не хотела, чтобы это было правдой".

После того как проходит первый шок, может наступить стадия, на которой вы испытываете глубокую печаль, гнев, вину, депрессию, беспомощность, смятение, вы совершаете неправильные или импульсивные поступки.

Вы неотступно думаете о том, кого потеряли.

Горе может привести к физическому недомоганию. Очень часто пропадает аппетит,

появляется тошнота, бывают и более серьезные заболевания. Хоть мы и знаем, что жизнь преходяща, смерть все равно повергает нас в шоковое состояние и физически, и душевно.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖИЗНИ

В своем исследовании д-р Нидл обнаруживает, что у большинства людей бывает то, что она называет вторым кризисом, когда первоначальный взрыв горя, казалось бы, остался позади и настало время длительного постепенного сживания с потерей. Этот второй кризис может быть еще более мучительным, чем первый. Происходит что-то похожее на роды, только вы даете новую жизнь себе самой. Создание новых моделей поведения, осознание себя в новой ситуации вынуждают к действиям, которые усиливают горестные чувства, потому что напоминают о том, что вы потеряли.

"Трудность в том, что вы не забываете об утрате, – полагает д-р Нидл.

– Вы осознаете себя в новом качестве – вы плюс потеря. Вы потеряли свое будущее в том виде, в котором оно вам представлялось раньше, и вам надо составить новое о нем представление. Это и есть надежда. Это и есть жизнь. Вы не можете пройти через это за одну ночь.

Вы можете воспринимать как предательство по отношению к умершему построение для себя новой жизни. Тяжело продолжать жить, потому что мы не знаем, как любить умершего человека, – говорит д-р Нидл. – Мы думаем, что единственный путь – ничего не менять в своей жизни. Это очень соблазнительно, потому что легче оставить все как есть, чем переходить на следующий этап переживания горя, который предполагает выработку нового самосознания.

Процесс переживания горя может быть столь же трудным, как и любая работа, – считает д-р Нидл. – Это тяжкая работа, в которой продвижение вперед может быть незначительным, а рецидивов бывает очень много. Хотя ваше горе остается только вашим, не похожим на другое, те люди, которые специализируются на оказании помощи страдающим от горя, предлагают воспользоваться их советами, чтобы облегчить достижение стадии приятия".

## НЕ ПРЯЧЬТЕ БОЛЬ

"Вам надо говорить правду о своих чувствах и вам надо переживать их, – советует д-р Нидл. – Как бы вам ни было больно, самый лучший способ справиться с горем – это позволить себе прочувствовать его полностью.

Боль имеет проклятую особенность не уходить прочь, пока мы отрицаем ее существование, – объясняет она. – Боль является неотъемлемой частью любого процесса роста – процесса взросления, процесса старения, процесса преодоления боли… В конце концов, чтобы пройти через что-то, надо пережить это. И за то время, которое на это требуется".

Дайте себе возможность выплакаться, кричите, швыряйте вещи, впадайте в оцепенение, испытывайте гнев или страх. Это нормально, если вы будете злиться на тех, кого вы любите, на Бога, на весь мир за то, что вам больно, за то, что вас оставили. Это нормально, если вы боитесь жить одна или тревожитесь за ваше будущее.

"Всему свое время, – утверждает д-р Нидл. – Если вы будете пытаться казаться стойкой, прятать свои чувства от себя и других, в какой-то момент это может привести к тому, что они проявят себя другим, более разрушительным способом.

Не пугайтесь, если в ваших мыслях и поступках появляется чтото «сумасшедшее», если после потери дорогого человека вы совершаете импульсивные поступки, часто во вред себе, – предупреждает д-р Нидл. – У некоторых людей бывают галлюцинации, или с ними происходит что-то "сверхъестественное".

"После разрыва с женихом я никому не отказывала, – признается одна женщина. – Не

знаю, как мне удалось не заразиться, я была так неразборчива. Через несколько месяцев до меня дошло, как это опасно, и я остановилась. У меня было такое ощущение, будто весь мир вышел из-под контроля, и я не видела причин, по которым мне нельзя сделать то же самое".

Женщина, у которой убили ее лучшую подругу, рассказывает, что спустя месяцы она набирала ее номер телефона в надежде, что подруга снимет трубку. "Я знала, что она мертва, и понимала, что это похоже на безумие, – вспоминает она, – но какая-то часть меня все еще надеялась, что, если я позвоню, она ответит".

Когда вам очень тяжело наедине со своими чувствами, говорите о них.

Психотерапевт или понимающая вас подруга могут оказать помощь, которую трудно переоценить.

"Вам нужен кто-то, кто оказывал бы на вас благотворное действие, когда вы убиты горем, – говорит д-р Нидл. – Вам нужен человек, который не скажет: "Ты уже плакала об этом на прошлой неделе", но посоветует: "Поплачь над этой фотографией, плачь каждый раз, когда тебе захочется поплакать".

### ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО СЧИТАЕТЕ НУЖНЫМ

В своих беседах с людьми д-р Нидл расспрашивала их, что они делали, чтобы прийти в себя. Ответы были самыми разными – от работы в саду до посещения бассейна. "Каждый делал что-то свое, но для всех это был способ вернуться к жизни, – говорит она. – Некоторые находили успокоение в ритуалах – религиозных или своих собственных, придавая им особое значение. Одни люди нагружали себя физически, другие писали в журналы. Некоторые обращались к тому, во что верили, другие обнаруживали, что их вера разрушена и им нужно найти ее заново".

"В течение нескольких месяцев после того, как я потеряла своего отца и свою старшую подругу, которые умерли почти в одно время, у меня была навязчивая идея, что я должна поехать на берег моря и бросить в воду цветы, – рассказывает одна женщина. – Я не знала почему, я и сейчас не знаю, но я чувствовала, что, пока не сделаю этого, не будет мне покоя.

Когда я оказалась во время отпуска у моря, я бросила в воду букетик полевых цветов. В тот день я наконец ощутила успокоение".

## ГЛАВА 20
## ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

До рождения своего первого ребенка Марианн Лупински думала, что кормление грудью – самая естественная вещь на свете. Вскоре она обнаружила, что это не так.

Ее сын Брайан родился с низким содержанием сахара в крови, и его забрали от нее в детскую палату, где ему вводили раствор глюкозы, чтобы стабилизировать уровень сахара. "Когда я увидела своего ребенка на следующий день, – вспоминает Марианн, – медсестры вкатили его в маленькой кроватке, в которой стояло несколько крошечных бутылочек со сладкой водичкой и детским питанием. Я решила, что мне предложено давать малышу это, пока у меня не появится молоко. Так я и сделала".

Между кормлениями из бутылочек Марианн сделала первую попытку кормить грудью. "Я ждала, что он набросится на сосок, будет жадно сосать и все такое, – рассказывает она. – Он же не брал мою грудь, как будто она была намазана ядом. Мой ребенок не только не присасывался, он выталкивал ее изо рта язычком. На следующий день я повторила попытки, мне старались помочь медсестры, но все было напрасно. Я чувствовала себя ужасно. Вот я, образованная женщина, высокооплачиваемый юрист, не могу делать то, что делают миллионы женщин в странах "третьего мира" каждый день. Мне казалось, кормление грудью – это простая процедура, не требующая специальной подготовки".

Усилия Марианн в конце концов увенчались успехом, но только после того, как она проконсультировалась у специалиста по грудному вскармливанию и наладила контакты с

местной группой поддержки. Консультирующий врач рассказала Марианн, в чем была ее ошибка.

## КОГДА ОТНИМАТЬ РЕБЕНКА ОТ ГРУДИ

Сколько времени вам следует кормить ребенка грудью?

"Столько, сколько вы захотите, – говорит консультант по проблемам лактации Марша Уолкер, дипломированный диетолог из Массачусетса. – В некоторых обществах детей не отнимают от груди до 3 или 4 лет. Нормой считается, как правило, второй год жизни.

Отлучение от груди, – продолжает она, – будет своевременным, когда ребенок или его мама решат, что больше не надо. Чаще всего это совпадает с моментом, когда ребенок начинает ходить. Ребенок размышляет примерно так: "Чего мне хочется больше – ходить или сосать?" Он покрутится, пососет и убежит. Мама начинает уставать от таких набегов 4-5 раз за вечер, или же ребенок переключается на другое.

Но есть причина, из-за которой не следует отказываться от грудного кормления, – уверяет М. Уолкер. – Речь идет о возвращении матери к своим служебным обязанностям. Если вы можете сами распоряжаться своим рабочим временем – например, если вы работаете на дому или можете часть времени находиться дома – вы сможете продолжать кормление грудью хотя бы частично. Даже работающие полный рабочий день мамы не теряют молоко и продолжают кормить грудью в то время, когда они дома".

Д-р Уолкер считает, что материнское молоко обеспечивает ребенку защиту от болезней, пока не начнет как следует функционировать его иммунная система и в то время, когда он начинает подвергаться большему воздействию окружающей среды. Американская академия педиатрии рекомендует кормить грудью в течение года, хотя не замечено никаких вредных эффектов при переходе после шести месяцев на коровье молоко и прикармливание.

"Однако грудное молоко обеспечивает такие питательные вещества, которых нет в другой пище, поэтому все же лучше продолжать кормить грудью и во второй половине первого года жизни ребенка", – убеждает М. Уолкер.

Она рекомендует отлучать ребенка от груди постепенно, заменяя одно-два кормления каждые несколько дней, причем в это время надо уделять ребенку много внимания, играть с ним, прижимать его к себе. Тогда ребенок не будет лишен близости матери, будет чувствовать себя так же комфортно, как у груди. Вы тоже со своей стороны не захотите терять телесный контакт с ребенком.

## ПОСТИЖЕНИЕ МАСТЕРСТВА

"Кормление грудью – это искусство и в то же время наука, – говорит Марша Уолкер, дипломированный специалист по питанию, президент Объединения специалистов по грудному вскармливанию в Уэстоне, штат Массачусетс, и международный консультант по вопросам лактации. – Это то, чему нужно учиться. И у мамы, и у новорожденного есть рефлексы и виды поведения, которые обеспечивают возможность кормления грудью, но необходима практика".

Для некоторых женщин и их детей кормление не вызывает никаких проблем. "Я кормила своего сынишку грудью прямо в родовой палате, – рассказывает Морин Еекер, которая обоих своих детей кормила грудью, пока они не начали ходить как следует. – У меня было столько молока, что мне казалось, я могла бы кормить целую палату. Я чувствовала себя матерью всех людей".

Другим женщинам и их детишкам, таким, как Марианн и Брайан, нужна помощь. Но, подобно Марианн, многие мамы не подозревают об этом, пока не обнаружат на своем опыте, что "самая естественная вещь в мире" требует определенных навыков.

Хорошо подготовиться заранее, считает М. Уолкер. Это означает, что до рождения ребенка полезно пройти курс обучения грудному кормлению. Такие курсы организуются при

многих больницах и женских консультациях, их практикуют большинство групп поддержки. "Хотя есть очень хорошие книги по грудному вскармливанию, – уверяет М. Уолкер, – некоторые нюансы трудно понять, если вы только рассматриваете рисунки и читаете текст. В ряде случаев на занятия приглашают кормящих мам, которые демонстрируют процесс кормления. Вы можете увидеть, как это делается, и задать вопросы.

Прибавим к этому, что малыши так обворожительны, а мамы так улыбаются, что большинство супружеских пар, увидев это, хотят, чтобы и у них было так же. Женщинам хочется так же сидеть здесь и улыбаться".

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Некоторым нужна психологическая подготовка. Первые дни кормления грудью, даже если у вас нет особых трудностей, могут оказаться нелегкими. Вы устали и измучились после родов, вы привыкаете к своему ребенку и новой для вас роли матери, плюс к этому вы овладеваете новым для вас делом. Кормить надо 8-12 раз в день, и ночью тоже. "Молодые мамы очень мнительны, – говорит М. Уолкер. – Вам надо верить в себя и в свои возможности обеспечить новорожденному самое лучшее питание. А детские смеси таковым не являются.

Грудное вскармливание имеет огромные преимущества, – продолжает она.

– Исследования показали, что дети, вскормленные грудью, здоровее детей, которых кормили детскими смесями". Прежде всего, грудное молоко содержит материнские антитела, защищающие от инфекций и болезней. Грудное молоко помогает организму ребенка противостоять желудочно-кишечным расстройствам, аллергии и инфекциям. Оно также может явиться первой "пищей для мозга".

"Грудное молоко содержит жирные кислоты, по своему составу сходные с тканями мозга, – говорит Уолкер. – Вот почему так важно питать эти ткани молоком матери, иначе может быть полное несовпадение с тем, что требуется развивающемуся мозгу. Грудное молоко является самой лучшей пищей и с психологической точки зрения. Оно обеспечивает тесный контакт с мамой, который необходим для нормального развития ребенка".

## ПРЯМО К СЕРДЦУ

Есть еще одно преимущество – психологического плана. "Кормящие матери говорят, что они испытывают чувство гордости и удовлетворения от того, что поступают так, как лучше для ребенка", – сообщает Уолкер.

И большинство мам, которые успешно вскармливали своих малышей грудью, считают, что затрачиваемое на кормление время окупается, потому что ребенок во время кормления смотрит в ваши глаза и улыбается вам. "Когда Теренсу было около 6 месяцев, он обычно улыбался мне, трогал мое лицо, и именно тогда я начала чувствовать, что между нами возникла прочная связь двух любящих сердец", – рассказывает Пенни Стивенз, 34-летняя мама, которая шила на заказ на дому.

Искусственное вскармливание имеет некоторые преимущества – позволяет больше поспать и отлучаться из дому. Но не всегда оно оказывается более удобным. Оно также требует больших расходов – до 1000 долларов в год.

Грудное молоко не требуется хранить при определенной температуре, подогревать, мерить и переливать. И хотя кормящим матерям, возможно, труднее выкраивать время на сон, чем тем, которые предпочли искусственное вскармливание, что может вызвать несколько большее число случаев послеродовой депрессии в первые месяцы после родов среди матерей, практикующих грудное вскармливание, многим женщинам удается избежать ее, если они стараются отдыхать вместе с ребенком, когда он дремлет, или если ночью они поднимаются только ненадолго.

## ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ

"Большинство проблем, связанных с кормлением грудью, могут быть решены или их можно предотвратить, если у мамы и ребенка будет хороший старт", – говорит Уолкер. Иногда это означает, что вам необходимо обратиться за помощью к специалисту по грудному вскармливанию или оплатить услуги консультанта по проблемам лактации, как это сделала Марианн Лупински. "Я никак не могла понять, что же я делаю неправильно; только после того, как консультирующий меня врач ознакомилась с историей родов и понаблюдала за моими попытками кормить Брайана, она сказала мне, что я все делаю как надо. Проблема в том, что у Брайана было плохое начало, когда в больнице его пришлось кормить из бутылочек", – рассказывает Марианн.

"Важно, – уверяет Уолкер, – приложить ребенка к груди как можно раньше после его появления на свет, лучше всего в родовой палате или в послеродовой". Ребенок, которому дают бутылочку, берет ее в рот и сосет совершенно по-другому, чем если бы ему дали грудь. "Я думаю, что здесь есть какая-то связь с запоминанием работы ротового аппарата, – говорит Уолкер. – Очень важно, какие предметы первыми окажутся во рту у новорожденного. Ведь для него они являются основными каналами связи. Искусственные соски не имеют ничего общего с материнским соском. Пустышки и соски заставляют ребенка стискивать ротик, отводить язычок назад и делать кусательные движения. Мамы страдают от искусанных сосков, а дети не получают молока. Все ваши усилия оказывается напрасными, и вы хватаетесь за бутылочку".

Прибегнув к разным приемам, которые известны специалистам по грудному вскармливанию, врач, консультирующая Марианн, помогла ей научить Брайана, как сосать грудь. "Всего этого могло не случиться, если бы Марианн больше знала об особенностях грудного вскармливания во время пребывания в больнице, где она рожала", – считает Уолкер.

Кормление грудью проходит гладко, если в больнице или родильном доме принято, чтобы дети находились в одной палате с мамами, а не в специальных детских палатах. "Что вам нужно, так это как можно больше практики и как можно больше контакта", – говорит Уолкер.

Проведенное несколько лет назад исследование показало, что практика, существующая в больницах, оказывала существенное влияние даже на тех женщин, которые заранее решили для себя кормить ребенка грудью. Если детей, помещенных отдельно, кормят молочной смесью или если неопытным мамам в качестве подарка вручают упаковки детского питания, мамы скорее начнут кормить малышей той смесью, которую давали в больнице, даже если она дорогая.

Некоторые мамы отвергают идею совместного пребывания с детьми в одной палате потому, что после родов им хочется выспаться, но на практике оказывается, что, если дети находятся в отдельной палате, мамам все равно не удается поспать подольше. "Поговорите с любой ночной сестрой, и она скажет вам, сколько времени выкраивается у женщин на сон, – советует Уолкер. – Наблюдения показали, что ночью они спят 5 часов, независимо от того, находятся ли дети в одной с ними комнате или нет. Отсюда следует, что нет причин изолировать детей. Вы будете спать лучше, и ребенок будет спать лучше, если следовать естественному ходу вещей, не насилуя человеческую природу".

## НЕБОЛЬШАЯ БОЛЕЗНЕННОСТЬ

Некоторые из наиболее распространенных проблем, связанных с грудным вскармливанием, можно предотвратить, если знать о них заранее. "Хотя большинство женщин вначале испытывают болезненные ощущения, когда начинают кормить грудью, – отмечает Уолкер, – сильной боли, как правило, не бывает". Нужно заблаговременно подготовить соски, что совсем не сложно, если не считать того, что полезно какое-то время

ходить без бюстгальтера, чтобы груди слегка терлись о ткань одежды и чтобы воздух свободно обтекал их.

Через неделю-другую болезненность исчезает. Если этого не происходит, если болезненность усиливается во время кормления, то, возможно, предполагает Уолкер, вы неправильно держите ребенка, или он неправильно сосет, или груди у вас стали слишком твердыми (переполнились молоком), что чаще всего и вызывает болезненность на раннем этапе грудного вскармливания.

Чтобы освоить правильное положение при кормлении или понять, правильно ли ребенок сосет, вам может потребоваться помощь. Ребенок должен широко открыть ротик, чтобы захватить сосок и 1/4-1/2 дюйма околососкового кружка – пигментированного участка груди вокруг соска. Вы можете поддерживать грудь четырьмя пальцами снизу и большим пальцем сверху.

Прижмите ребенка боком или животиком к своему животу так, чтобы его ротик оказался на одном уровне с соском.

Чтобы вызвать желание сосать, впрысните немного молока в его ротик, ребенок широко его откроет, начнет сосать и глотать молоко.

## УСПЕХ ПРИХОДИТ С ОПЫТОМ

Практика помогает решить все проблемы. Частое кормление – даже кратковременное – может помочь избежать растрескивания сосков, нагрубания, закупорки протоков и мастита, инфекционного заболевания грудных желез.

Оно также способствует увеличению количества молока по мере роста ребенка, считает Уолкер.

"Если вы будете ограничивать время сосания, как это советуют некоторые специалисты, это не спасет ваши соски от растрескивания, – говорит Уолкер. – Большинство новорожденных могут сосать одну грудь до 20 минут.

Ребенка следует держать у одной груди столько времени, сколько он захочет, а затем переходить на другую. Так как соски повреждаются из-за неправильной позы при кормлении и неправильной техники сосания, уменьшение времени кормления не приносит облегчения и может даже ухудшить ситуацию.

Количество молока у матери может уменьшиться".

Материнское молоко содержит химические вещества, называемые пептидами-супрессорами, которые регулируют количество вырабатываемого молока.

Если молока оказывается много и груди начинают нагрубать, пептиды-супрессоры замедляют его выработку. Если грудь освобождается от молока – в процессе кормления или в результате сцеживания – пептиды не высвобождаются. "Единственное, что ограничивает количество вырабатываемого вами молока, – это аппетит ребенка, – отмечает Уолкер. – Вот почему женщина может кормить близнецов и тройняшек".

## УЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ РЕБЕНКА

"Как правило, – рекомендует Уолкер, – вы должны кормить новорожденного 8-12 раз в день. Но не кормите его по часам. Когда вы кормите по часам, вы делаете это механически, независимо от того, готов ли ребенок к кормлению или еще не очень голоден. Вы кормите его по произвольным сигналам, словно имеете дело с заводской производственной линией".

Мамы, которые кормят "по требованию", обычно считают, что «требование» выражается плачем, но авторитетные специалисты считают, что это не всегда так. "Когда они плачут, они уже очень голодны, – предупреждает Уолкер. – Дети сосут неэффективно, когда чересчур проголодаются, т. н. кормление по сигналу, которое предпочтительнее всего, должно происходить за 20 минут до того, как ребенок начнет плакать".

Кормление по сигналу предполагает, что вы сможете воспринять малозаметные для

непосвященного признаки того, что ребенок голоден. Когда спящие дети – а в основном новорожденные много спят – начинают выходить из глубокого сна, это и является одним из сигналов. Вы можете уловить быстрые движения глаз, увеличивающееся беспокойство, ребенок начинает делать движения ртом. Проснувшиеся дети также беспокойны и делают ртом инстинктивные сосательные движения. "Научиться распознавать подаваемые ребенком сигналы легче, если вы будете носить ребенка при себе в специальных приспособлениях типа сиденья спереди или в приспособлении типа перевязи, потому что, прижимаясь к матери, ребенок будет ощущать запах молока и чувствовать близость ее груди", – считает Уолкер.

Вы должны также следить, действительно ли ребенок, который как будто усердно сосет, проглатывает молоко. "Младенцы, приложенные к груди, имеют обыкновение какое-то время сосать, не сглатывая молоко, – говорит Уолкер. – Они лениво блаженствуют, маленькие челюсти двигаются, но они не глотают. Обычно новорожденные одну-три минуты сосут эффективно, а затем вам надо пронаблюдать и послушать, глотают ли они молоко. Если мамы не знают этого, они в соответствии с тем, что написано в книгах, прикладывают ребенка к груди на 15 минут и считают, что у них все в порядке, а когда через две недели приходят к врачу на проверку, обнаруживают, что ребенок не прибавил в весе или даже потерял вес".

# ГЛАВА 21
# ДЕВСТВЕННОСТЬ

"Я сознательно пошла на это", – рассказывает Сара Голд, вспоминая, как она впервые узнала секс в 17 лет. Сара признается, что ею двигало скорее любопытство, чем любовь. "К тому времени женщина во мне еще не проснулась. Молодого человека я знала давно и встречалась с ним, но по-настоящему не была влюблена в него. Мы много бывали вместе, но воздерживались от секса, потому что он знал, что я девственница".

"После, когда я входила в свой дом, я не могла избавиться от мысли, что мне следовало бы переживать совсем иные эмоции. Я должна была бы сознавать, что произошло огромное событие. Но у меня осталось только чувство опустошенности, даже стыда. Я была разочарована".

"Это случилось десять лет тому назад, и типично для первого сексуального опыта. Но что было типично десять лет тому назад, было типичным и за десять лет до этого. И продолжает оставаться типичным сегодня", считает Лиллиан Б. Рубин, доктор философии, автор книги "Эротические войны: что случилось с сексуальной революцией?" и научный сотрудник Калифорнийского университета в Беркли. Хотя общественная мораль и отношение к сексу за время жизни последнего поколения сильно изменились, чувства девушек, в первый раз испытавших сексуальную близость, остаются прежними. Потеря девственности всегда была и, возможно, всегда будет сопровождаться сложными переживаниями у большинства девушек.

## И ЭТО ВСЕ?

Описывая свой первый любовный опыт, девушки часто употребляют слова:

"Сплошное разочарование. Напрасная трата времени. Просто ужасно. Глупо.

Раздражает. Нелепо. Смешно. Неловко. Убого. Нечего вспомнить". Вот такими уничтожающими словами характеризуется событие, которое, предполагается, должно перевернуть вашу жизнь! В чем же дело?

Специалисты говорят, что думать о сексе, любопытствовать, что он из себя представляет, – совершенно нормальная вещь. Но слишком раннее начало сексуальной жизни, до того, как вы будете эмоционально готовы к этому, может принести разочарование. На основании исследования, проведенного д-ром Рубин, можно сказать, что первый опыт

почти всегда был приятным у девушек, которые разделили его с мужчиной, который им был по-настоящему дорог. Часто это мужчина старше по возрасту и более опытный.

"К сожалению, – замечает д-р Рубин, – некоторые подростки думают, что секс в первый раз – это все, что он из себя представляет, и такое впечатление мешает им установить хорошие сексуальные отношения, когда они повзрослеют".

## НЕТ, НЕТ, ЕЩЕ НЕТ

Подросткам, прежде чем решиться на первый сексуальный опыт, нужно задуматься о некоторых очень важных вещах. Не разочаруете ли вы вашу семью, друзей, и, что важнее всего, саму себя? Согласуется ли это с вашими ценностями? Не будет ли вас мучить чувство вины? Вам понадобится умение управлять своими эмоциями. Некоторые знают, что они не могут. Поэтому они не идут на это.

Лауро Пинто, 24-летняя аспирантка, рассказывает, что когда ей было 17 лет, она отказала в близости "самому потрясающему кадру" в своей жизни.

Хотя ее очень тянуло к нему, она чувствовала, что интересует его только в сексуальном плане, что в их отношениях нет настоящей глубины. "Я знала, что если буду спать с ним, я буду чувствовать себя дешевкой, – вспоминает она. – Я хотела, чтобы секс был кульминацией отношений двух любящих людей. Поэтому я сказала нет. Забавно, но спустя много лет после этого мы попрежнему общаемся и по-прежнему друзья".

## ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ

Совсем как их мамы и мамы их мам, подростки 90-х годов могут испытывать разочарование после первого сексуального опыта – но они узнают его раньше.

По результатам исследования, выполненного специалистами из Центра контроля заболеваемости 51,5 процента девочек в возрасте от 15 до 19 лет лишились невинности, это почти в два раза больше, чем в 1970 году (28,6 процента), то есть приблизительно в то время, когда их мамы были в таком же возрасте.

Еще одно исследование показало, что почти так же часто теряют девственность подростки в возрасте до 15 лет. Это наблюдение, проведенное на 14-летних подростках из сельских местностей Мэриленда, обнаружило, что 47 процентов девочек (и 61 процент мальчиков) уже имели сексуальный опыт.

Задумаемся над этими цифрами. Хотя статистика может и не обманывать, "она зачастую дает искаженное представление о действительном положении вещей", – утверждает д-р Рубин. Да, эти дети сделали попытки узнать, что такое секс, но многие из них не стали сексуально активными. На самом деле после первого опыта многие из них пришли к выводу, что одного раза достаточно, как это было у Сары Голд, которая рассказала, что после первого опыта прошло два года, прежде чем она захотела повторить его. "Я не сожалела о случившемся, – вспоминает она. – Я просто почувствовала, что для меня это слишком рано. Когда я снова вступила в сексуальные отношения, причина была совершенно другая. Я была по уши влюблена в человека, который отвечал мне тем же".

## МАМАМ НАДО СМОТРЕТЬ НА ВЕЩИ ШИРЕ

Если вы мама девочки-подростка, такая статистика может вас озадачить – даже если вы не удивитесь. Как вы поведете себя, что сможете сказать дочери на тему, которой ваша мама, возможно, вообще не касалась, когда для вас это было важно, – или делала это неудачно?

"Большинство людей сегодня понимают, что запрет на секс до брака звучит почти как ностальгическая греза", – говорит д-р Рубин. "Но вполне естественно, что мамы – даже те из них, кто пережил времена сексуальной революции и не чуждался ее – ощущают некоторый дискомфорт при мысли о растущей сексуальности собственной дочери, – отмечает Лонни

Барбах, доктор философии, психолог и сексолог из Сан-Франциско и автор книги "Для вас самих: реализация женской сексуальности". – Большей частью это объясняется тем, что все происходит быстрее, в более раннем возрасте", объясняет она.

"Мать, которая говорит своей дочери, что она ни в коем случае не должна заниматься сексом до замужества, создает между собой и дочерью барьер, который исключает возможность доверительных отношений, – предуп– реждает д-р Барбах. – Лучше стать для дочери мамой, "которую можно спросить о чем угодно".

"Тогда вы окажетесь в состоянии помочь дочери ориентироваться на жизненном пути, дочь будет знать, что решения, которые она принимает, полностью ее решения, – говорит д-р Барбах. – Она также должна знать, что когда отношения перейдут в сексуальные, она станет более уязвимой и, возможно, ей придется страдать".

У Лауры Пинто была мама, с которой можно поделиться всем. Она вспоминает, как они долго по душам говорили о сексе перед тем случаем с "потрясающим кадром".

"У меня с мамой всегда были такие замечательные, открытые отношения, что мои подруги завидовали мне, – рассказывает Лаура. – Я, не задумываясь, всегда обращалась к ней за советом. Она сказала мне, что не должна давать мне «разрешение» на секс, хотя именно этого я и хотела. Но добавила, что она верит: когда я решусь на него, это будет правильное решение. Она советовала, что не надо бояться отказать, если в глубине души ты этого не хочешь. Она также сказала, что надеется, что я подожду с этим, но если я решу, что мое время пришло, я отнесусь к этому с пониманием и воспользуюсь противозачаточными пилюлями. Но решение я должна принимать сама".

# ГЛАВА 22
# ДЕНЬГИ

На свете не существует другой вещи, столь чреватой эмоциональными взрывами, как деньги. Они вызывают большинство споров, с ними связаны сильнейшие обиды, они вызывают зависть, и они стоят на первом месте в семейных проблемах.

Подумайте вот о чем. Что означают деньги для вас? Независимость? Возможность контролировать события? Чувство уверенности? Власть? Безопасность? Счастье?

Психологи утверждают, что это наиболее распространенные мотивы действий индивидуумов, стремящихся заполучить больше денег. Из чего складывается наше отношение к деньгам, наш страх лишиться их? "В большей мере оно базируется на опыте, полученном в детстве", – утверждает Виктория Фелтон-Коллинз, доктор философии, психолог и дипломированный специалист по планированию финансов.

Вспомните, как ваши родители относились к деньгам. Какую роль играли ваши матери в принятии финансовых решений? Были ли вы богаты, бедны или принадлежали к среднему классу? Все это должно было оказать определенное влияние на ваше теперешнее отношение к деньгам.

"Но есть еще одна вещь, которая имеет большое значение: ваш пол, отмечает д-р Фелтон-Коллинз. – То, что вы женщина, по всей вероятности, сделает ваше отношение к деньгам не таким, как у ваших братьев, и, возможно, не таким, как у вашего мужа. Это различие во взглядах на деньги может само по себе стать источником конфликта".

## ОН ЗАРАБАТЫВАЕТ, ОНА ТРАТИТ

Раздоры из-за денег начались, вероятно, в тот день, когда была отчеканена первая монета. Когда же речь заходит о мужчинах и женщинах, множество споров вызывает то, кому надлежит дергать за шнурок, развязывающий кошелек.

"Даже при том, что 69 процентов женщин сейчас работают, общество по-прежнему смотрит на мужчину как на основного кормильца и считает, что на нем лежит главная ответственность за принятие финансовых решений", говорит Джудит Сигел, доктор

философии, адъюнкт-профессор факультета социальных служб НьюЙоркского университета и практикующий врач. "С другой стороны, на женщин смотрят как на кухарок и хранительниц домашнего очага, даже если они тоже работают полный рабочий день. Поэтому женщины обычно оценивают успех и исполнение желаний по тому, настолько хорошо складываются у них отношения в семье, а мужчины – по тому, сколько денег у них на счете в банке", – говорит д-р Фелтон-Коллинз, автор книги "Супруги и деньги: почему деньги влияют на любовь и что с этим делать".

Мужчины и женщины, по ее мнению, по-разному испытывают страх перед безденежьем. Так как женщины меньше получают за свою работу, они панически боятся остаться совсем без средств и превратиться в бродяжек, таскающих свои пожитки в тележке для покупок в магазине. Мужчины боятся "потерять лицо" или оказаться перед необходимостью закладывать имущество. Они беспокоятся, что потянут вниз семью и друзей.

Бытует расхожее мнение, основанное на старом представлении о мужчине как о единственном кормильце: она растранжиривает деньги, как только он их заработает. "К сожалению, этот стереотип имеет под собой реальную почву, – признает Розмари Шульц, доктор философии, психолог-клиницист из Чикаго, специализирующаяся на проблеме "женщины и деньги". – В конце концов, если только муж зарабатывает деньги на семью, его и только его деньги тратит жена на покупки в магазине, на его деньги содержится дом.

Сегодня, когда более 50 процентов замужних женщин работают и тратят в большей мере собственные деньги, старые представления необоснованно живучи".

Д-р Шульц считает, что немалую роль в этой ситуации играет мужское «я». "Может быть, для защиты собственного «я» в условиях, когда мужчины перестают быть единственными кормильцами, они нуждаются в сохранении старого стереотипа, хотя он уже не соответствует действительности", считает она.

## ЖЕНЩИНЫ и ДЕНЬГИ

В историческом разрезе женщины, самостоятельно планирующие размещение денег, их собственных денег, относительно новое явление. "За последние 10—20 лет женщины научились рассматривать деньги как способ улучшить собственное положение, продвинуться, создать себе больше удобств, не попадая при этом в зависимость от мужчин", – отмечает д-р Шульц.

Но между тем, сколько могут тратить мужчины и сколько – женщины, остается большой разрыв. Женщины зарабатывают примерно 73 цента на каждый доллар, зарабатываемый мужчинами, – в среднем 20 204,94 доллара в год в сравнении с 27 678 долларами для мужчин. "Когда ситуация обостряется, пишет д-р ФелтонКоллинз в своей книге, – мужчины и женщины используют свои деньги по-разному, потому что денег у них разное количество. Три тысячи лет тому назад, судя по тому, что написано в Библии, работа мужчины оценивалась в 50 шекелей, женщины – в 30 шекелей. В наши дни мало что изменилось".

Несомненно, различие в доходах вызывает неуверенность у женщин, они беспокоятся, будут ли у них деньги, смогут ли они обеспечить себя. Затронутой оказывается даже эмоциональная сфера. Некоторые женщины предпочитают сохранить несчастливый брак, только чтобы не жить самостоятельно на собственные небольшие доходы.

## ЛЮБОВЬ И ДЕНЬГИ

Но немало женщин в наши дни успешно ведут свои финансовые дела. В конкурентной борьбе за влияние и деньги они не отстают от мужчин. Эти женщины поздно выходят замуж, живут одни, сами несут ответственность за себя и свои деньги. И у них это хорошо получается.

Если деньги приводили к раздорам в те времена, когда кормильцем был только мужчина, то потенциально они могут вызывать вдвое большее число проблем в семье, где правом голоса обладают два человека.

"Принимать решения финансового характера достаточно трудно и тогда, когда это делает один человек, – отмечает д-р Джудит Сигел. – Когда два индивидуума разделяют ответственность за эти решения, конфликт почти неизбежен". Каждый вынужден стоять на страже ценностей, желаний и потребностей, которые не вполне понятны другому. "Многие ссоры из-за денег возникают, когда один супруг обижается на другого, который хочет использовать деньги не так, как он, – указывает она. – Вы хотите тратить, он хочет копить, или наоборот".

Многие проблемы на деле сводятся к одной: кто имеет право принимать решения. Для большинства супругов траты на что-то одно делают невозможным потратить их на что-то другое. Возникает противоречие между индивидуальными потребностями супругов, которые приводят к тому, что «проигравший» чувствует себя обделенным. Если отношения у супругов здоровые, пара оказывается способной проявить гибкость и приходит к совместным решениям.

По мнению д-ра Шульца, существуют тенденции использовать деньги как инструмент или как оружие. "Если деньги нужны вам, чтобы производить впечатление, завоевывать одобрение или подчинять себе других, вы используете их как оружие, и это оказывается разрушительным для вас как для личности и для ваших отношений с окружающими. Если деньги идут, чтобы улучшить ваше собственное положение или положение других людей, тогда они являются инструментом, а результаты их использования носят конструктивный характер".

## НАЗОВЕМ ВЕЩИ СВОИМИ ИМЕНАМИ

Но, как утверждают специалисты, не столь важно, кто распоряжается деньгами в браке, если имеется обоюдное согласие. "Это могут быть оба супруга, – говорит д-р Сигел. – К примеру, каждый четверг вечером вы собираете счета и выписываете чеки совместно или обсуждаете план платежей.

Или одну неделю вы будете разбирать счета, а следующую – ваш муж".

Но прежде, чем вы начнете практиковать что-то подобное, специалисты рекомендуют тщательно обдумать, по какой системе вы будете вести свои финансовые дела. "То, как муж и жена отлаживают свои денежные отношения, отражает соотношение общих и индивидуальных интересов", – замечает д-р Сигел.

Существует три возможных сценария. Есть система одного котла, когда все деньги кладутся на один счет. "В этом случае приоритет отдается общности, на первый план выходит понятие "мы", – продолжает д-р Сигел. Вторая система – система двух котлов, когда каждый имеет свой счет, свои сбережения, и каждый сам оплачивает свои расходы. "Эта система вносит в отношения сильный дух индивидуализма", – предупреждает она. Еще один вариант – когда котлов три, каждый из супругов имеет свой счет плюс общий на расходы по ведению домашнего хозяйства. "Это свидетельствует о том, что оба супруга обладают выраженными индивидуальностями, но в то же время сознают и свою общность.

Ни одну из этих систем нельзя назвать лучше другой, – говорит она. Важно, чтобы решение было принято с общего согласия и ваш выбор устраивал вас обоих".

В этом случае системы работают. Сорокачетырехлетняя Кэрол Риген – архитектор и зарабатывает значительно больше своего мужа, профессора. "Он мужчина традиционных взглядов, он не смог бы состоять в браке, в котором зависел бы от денег жены, – признается она. – Но у него не возникает такого чувства, потому что мы нашли устраивающий обоих способ вести финансовые дела". Ригены практикуют систему трех котлов. У каждого из них свои сбережения, свои счета, свои личные траты. "Каждую неделю мы вносим равное количество денег на домашние расходы, – рассказывает Кэрол. Большие покупки мы делаем

из расчета 50:50. Когда мы покупали мебель, мы поделили расходы. То же самое происходит, когда мы едем в отпуск или обедаем в ресторане. Его не волнует, что у меня больше денег, которые я могу истратить на себя, потому что он знает, что вносит справедливую долю в расходы на то, что действительно важно".

Марго Армстронг, 47-летняя фармацевт, говорит, что у нее с мужем нечто среднее между системами одного и трех котлов. "Хотя почти все, что мы зарабатываем, идет на наш общий счет, у каждого из нас есть и собственные счета. Таким образом мы можем покупать друг другу подарки, так, чтобы второй супруг не знал стоимости подарка. Хотя у каждого из нас есть дети от первого брака, мы знаем, что все, что у нас есть, предназначено для всех. Сейчас он посылает деньги своей прежней жене на ребенка, а когда придет время отправлять моих дочерей в колледж, мы вместе будем оплачивать их учебу. У нас слаженный союз".

Слаженный союз – этим все сказано. "Легко заметить, как тесно переплетены могут быть любовь и деньги, – говорит д-р Сигел. – Уважение, взятые на себя обязательства, близкие отношения, любовь находят выражение в том, как даются и принимаются деньги". Принятие решений относительно траты денег предполагает права, взаимное уважение и доверие. Если хотя бы одно из этих слагаемых отсутствует, взаимно удовлетворяющее ведение расходов может стать невозможным.

# ГЛАВА 23
# ДЕПРЕССИЯ

У вас депрессия? Вы не одиноки. И даже если у вас глубокая депрессия, вы не одиноки.

"Четвертая часть женщин в какие-то моменты своей жизни испытывает депрессию, но иногда ее симптомы маскируются под другое заболевание и женщина даже не подозревает, что источник ее проблем – депрессия, – говорит Маргарет Дженсволд, доктор медицины, директор Исследовательского института здоровья женщины в Вашингтоне. – Женщина отправляется к своему врачу с жалобами на головные боли, боли в спине или какую-нибудь ерунду".

Серьезная депрессия – это отнюдь не глубокая печаль или неспособность получать удовольствие от жизни. Классическими симптомами являются расстройства аппетита и сна и сильная потеря веса. Однако у некоторых женщин развивается переедание (обычно злоупотребляют сладостями и другой пищей, содержащей много углеводов); некоторые начинают очень много спать.

У каждого человека бывают спады в настроении, и обычно на это есть серьезные причины. Вы теряете человека, с которым у вас был роман, вы теряете работу или не можете найти такую работу, какую хотели бы. Нормально чувствовать депрессию после смерти близкого человека. Но в перечисленных случаях вы постепенно выходите из этого состояния и начинаете жить дальше. Потому что все это составляет нашу жизнь. Это преходящая депрессия, больше похожая на то, что мы обычно называем хандрой, меланхолией.

## БОЛЬШЕ, ЧЕМ МЕЛАНХОЛИЯ

"Когда перечисленные симптомы становятся очень сильно выраженными, настолько, что влияют на нормальное течение вашей жизни, это уже хроническая депрессия, – объясняет д-р Дженсволд. – Что-то происходит с вашими эмоциями. И самое худшее состоит в том, что вы не знаете почему. Часто вы не сможете назвать причину или ситуацию, которые могли бы вызвать депрессию. Вы обнаруживаете, что прежние способы, с помощью которых вы избавлялись от плохого настроения, больше не срабатывают".

"Кроме постоянной печали и ощущения пустоты, у вас может возникать чувство вины, бесполезности и безнадежности, – говорит д-р Дженсволд. Или вы чувствуете себя неотдохнувшей, раздражительной, вам трудно концентрировать внимание, запоминать или принимать решения. Не у каждого, страдающего депрессией, могут присутствовать все эти

симптомы одновременно". По данным Национального института психотерапии, у некоторых наблюдается только несколько симптомов, тогда как у других – гораздо больше. Более того, выраженность симптомов у всех разная. Что типично для депрессии – симптомы постоянно или большую часть времени присутствуют в течение, по крайней мере, двух недель.

## ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ?

"В настоящее время приблизительно семи миллионам женщин в Соединенных Штатах можно поставить диагноз "депрессия", – утверждает Эллен Мак-Грат, доктор философии, исполнительный директор Центра психологии в Лагуна-Бич, штат Калифорния, председатель Американской ассоциации психотерапевтов, обратившей особое внимание на женскую депрессию и считающей национальной задачей найти пути снижения заболеваемости. Исследования показали, что женщины подвергаются в два раза большему риску впасть в состояние депрессии. Д-р Мак-Грат и ее коллеги предложили ряд возможных объяснений этому.

Одной из причин может быть то, что женщины живут чувствами. "Женщины будут без конца думать о своих чувствах и причинах спада настроения до тех пор, пока это не приведет к усилению и увеличению продолжительности периодов депрессии, – говорит д-р Дженсволд. – Мужчины в состоянии депрессии, напротив, склонны не показывать своих чувств, часто стараются заняться какойнибудь деятельностью. Женщин необходимо побуждать проявлять больше усилий для выхода из депрессии, выходить из дому, что-то делать, неважно, что именно, но не предаваться размышлениям о своем самочувствии. И мужчины и женщины должны взять друг от друга то, что поможет им преодолеть депрессию. Мужчинам, возможно, поможет, если они попытаются разобраться в своих чувствах".

В женской депрессии очень большую роль играют физические и сексуальные оскорбления, отмечает д-р Мак-Грат в своей книге "Женщины и депрессия: факторы риска и методы лечения". В одном из исследований было подсчитано, что 37 процентов женщин в возрасте до 21 года неоднократно сталкивались с физическими и сексуальными оскорблениями. Некоторые члены ассоциации находят эту цифру заниженной и считают, что она составляет 50 процентов, – пишет она. – У многих женщин проявления депрессии могут быть связаны с посттравматическим стрессом".

Замужество, как ни странно это звучит, также может быть фактором риска для женщин, но не для мужчин. Согласно выводам Американской психологической ассоциации, женщины, несчастливые в браке, чаще страдают от депрессии, чем женатые мужчины и одинокие женщины. Очень уязвимы и матери маленьких детей. Бедность, как считает д-р Мак-Грат, тоже можно рассматривать как "путь к депрессии", а женщины чаще бывают бедными, чем мужчины.

Определенную роль играет также физиология. Помимо возможной наследственной предрасположенности бесплодие, менопауза, менструации и рождение ребенка могут внести свой вклад в депрессию. Исследователи все еще изучают связь между гормональными изменениями во время менструального цикла и «раскачкой» настроения.

## САМОПОМОЩЬ: КАК ВЫЙТИ ИЗ УГНЕТЕННОГО СОСТОЯНИЯ

Специалисты говорят, что независимо от того, страдаете ли вы от приступа хандры или находитесь в состоянии глубокой депрессии, вы сами можете много сделать для того, чтобы выбраться из такого состояния. Весь секрет заключается в том, чтобы перестать искать причины и начать что-то делать. Включая обращение за профессиональной помощью. А тем временем вы можете сами помочь себе, немедленно воспользовавшись следующими советами.

– Не ставьте перед собой очень сложные задачи и не взваливайте на себя слишком большой груз ответственности. Если вы ждете от себя слишком многого, это может

увеличить вероятность неудачи, которая ухудшит ваше самочувствие.

– Очень объемные работы разбивайте на части, которые легче выполнить, определите, какие задачи являются первоочередными, а что может подождать, и выполняйте работу по мере возможности.

– Не принимайте серьезных решений, таких, как переезд, смена работы, развод, не обсудив проблему с близкими друзьями или родственниками из числа тех, которым вы доверяете. Постарайтесь отложить принятие решений по важным вопросам до тех пор, пока вы не выйдете из депрессии.

– Избегайте оставаться в одиночестве. Проводите время в обществе других людей. Старайтесь говорить с ними о вещах, не имеющих отношения к депрессии.

– Делайте то, что улучшает ваше настроение. Идите в кино, отправляйтесь на спортивную площадку поиграть в мяч и т. п.

– Выполняйте физические упражнения. Исследования показывают, что испытывающие депрессию люди лучше себя чувствуют, если регулярно занимаются физическими упражнениями. Спортивные занятия на свежем воздухе (бег трусцой, ходьба, плавание, велосипедные прогулки) в особенности дают значительный эффект.

– Исключите из своего рациона кофеин и рафинированный сахар. В ходе одного из исследований обнаружилось, что у людей, склонных употреблять много кофеина и рафинированного сахара, депрессия углублялась, и при проверке через три месяца они все еще находились в том же состоянии.

– Не переедайте и не отказывайтесь от еды. Соблюдайте здоровую, хорошо сбалансированную диету.

– Доставляйте себе радости. Лекарством для вас может стать то, что повышает ваше настроение, – горячая ванна с пенящим средством, вечер в опере, посещение танцевальной площадки, что угодно.

– Пусть вас не тревожит, что ваше состояние сразу же не улучшилось намного. Нужно время, чтобы вам стало значительно лучше.

## КАК СПРАВЛЯТЬСЯ с ДЕПРЕССИЕЙ

По мнению экспертов, наиболее эффективный способ справиться с хронической депрессией – обратиться за помощью к консультанту или/и воспользоваться лекарственными средствами. Лечение, утверждает д-р Мак-Грат, помогает значительно уменьшить проявления депрессии у 80—90 процентов людей за время от 12 до 14 недель.

Консультирующий специалист может научить женщину, как справляться с грустными мыслями, чувством безнадежности и низкой самооценкой. "Они учатся контролировать свои поступки и приобретают необходимые в жизни навыки, – говорит д-р Робин Пост, доктор философии, психолог-клиницист из Денвера. – Они учатся утверждаться и выражать свои потребности. Они учатся противостоять трудностям, решать свои проблемы, переносить потери, выпавшие на их долю. Они учатся разбираться в своих чувствах и принимать их, будь то чувства гнева, печали или страха".

Некоторым женщинам в самые тяжелые периоды депрессии иногда назначают антидепрессанты, чаще всего флуоксетин (прозак) и трициклические антидепрессанты, такие, как нортрптилин (памелор). Но прием лекарств имеет свои недостатки. Они могут дать неприятные побочные эффекты, такие, как сухость во рту, запоры, неполадки с мочевым пузырем, сексуальные проблемы, плохое зрение, головокружения, сонливость и расстройства сна.

"Конечно, выбор лекарства и продолжительность его приема зависит от индивидуальных особенностей пациентки и типа развившейся у нее депрессии, – говорит д-р Дженсволд. – Если вы не можете спать и не можете есть, ваш врач может прописать вам нортриптилин, лекарство, известное своими седативными свойствами, которое даст вам возможность лучше спать".

В отдельных случаях лекарства назначаются для приема в течение длительного времени. Краткосрочный их прием обычно является лишь частью комплексного курса лечения, основной целью которого является научить страдающего от депрессии методам ее Преодоления, научить, как снова собрать жизнь в единое целое. Но что помогает одному, может не помочь другому.

"Нужно помнить о том, – говорит д-р Дженсволд, – что преодоление депрессии требует времени. Но ее можно в принципе избежать".

# ГЛАВА 24
# ДЕФЕКТЫ КОЖИ ЛИЦА

Угри никогда не были бичом только подросткового возраста. Если вам за тридцать и вы все еще сражаетесь с дефектами кожи лица, вы совсем не одиноки. Спросите любого дерматолога.

"Совсем не весело жить на свете, имея плохую кожу, – признается Эми Миллер, 31-летняя бухгалтерша. – Когда я была подростком, другие дети дали мне прозвище Лицо Как Пицца. Я тратила огромное количество косметики и пыталась игнорировать насмешки, но мне было очень больно их выслушивать. Даже сейчас, стоит мне обнаружить на лице хоть один прыщик, прежний ужас возвращается".

Чересчур сильная реакция сверхчувствительной женщины? Едва ли. "Мы живем в обществе, в котором зрительные образы играют очень большую роль, – говорит Ния Терезакис, д-р медицины, профессор-клиницист в области дерматологии медицинского факультета Тулейнского университета в Нью-Орлеане. – Плохая кожа, особенно кожа лица, заставляет вас чувствовать себя так, словно весь мир смотрит на вас как на человека с изъяном. Конечно, вам хочется думать, что люди будут любить вас за то, что у вас внутри, а не снаружи, так и бывает в большинстве случаев. Но в вас поселяется чувство неуверенности".

Д-ру Терезакис часто приходится наблюдать шрамы физические и душевные. "В течение многих лет я лечила одну женщину по поводу рубцующихся угрей; это был очень тяжелый случай, один из самых тяжелых из тех, с которыми я встречалась, – продолжает д-р Терезакис. – Она выглядела как старушка в свои 20 лет из-за глубоких рубцов, которые создавали впечатление морщин. Если бы вы посмотрели на нее сегодня, вы бы увидели красивую молодую женщину с прекрасной кожей. Но она так ранима во всем, что касается ее внешности, что категорически отказывается от демонстрации".

## МЕДИЦИНА НАСТУПАЕТ – ВЫСЫПАНИЯ СДАЮТ ПОЗИЦИИ

Вы можете даже не подозревать, что взгляд на причины и лечение угрей очень сильно изменился с тех пор, когда вы были девочкой и сражались со своим первым прыщиком. Научные исследования, проводившиеся в течение последних 15 лет, доказали, что высыпания на лице не зависят от того, что вы едите. Наиболее важным фактором в появлении угрей является наследственность.

С другой стороны, высыпания у предрасположенного к ним человека появляются, когда на сцену выходит стресс, хотя, как заметил один из исследователей, доказать это в контролируемом эксперименте было бы чрезвычайно сложно. Действительно, кто захочет подвергнуться сильнейшему стрессу с тем, чтобы его лицо покрылось болячками? Тем не менее перед дерматологами проходят тысячи пациентов, лица которых пылают разными красками после того, как они попадали в стрессовые жизненные ситуации.

Жюли Сандберг, 25-летняя программистка, хорошо знает, что может сделать стресс. "Когда я училась в колледже, мое лицо «зацветало» перед экзаменами, – вспоминает она. – Я так переживала, что, разговаривая с кем-нибудь, всегда поворачивалась к собеседнику той стороной лица, которая лучше выглядела. Или же я проводила рукой по волосам, чтобы

отвлечь внимание от лица. Больше всего я боялась, что парень, с которым у меня предполагалось свидание, дотронется до моего лица и почувствует бугорки под пальцами". Жюли обратилась за помощью к дерматологу и одновременно записалась на занятия в своем колледже с целью научиться контролировать себя в стрессовых ситуациях. И то и другое принесло пользу ее психике и коже.

### СРЕДСТВА ОТ УГРЕЙ

Сегодня в арсенале дерматологов есть очень эффективные средства от угрей. Д-р Терезакис в самых сложных случаях часто рекомендует аккутан (Accutane). "Это прекрасное средство против угрей. У меня были пациентки, которые так боялись его исчезновения из продажи, что готовы были идти маршем в Вашингтон. Они говорили мне, что хотели бы иметь его запас в холодильнике, чтобы их детям никогда не пришлось испытать то, что испытали они", – рассказывает она.

Однако аккутан имеет противопоказания, он может вызывать врожденные дефекты. Врачи предупреждают, что вы не должны употреблять это лекарство, если существует хотя бы очень малая вероятность того, что вы беременны. Кроме того, вы не должны начинать курс лечения прежде, чем после отрицательного теста на беременность не придет первая менструация.

У лекарства есть побочные эффекты, такие, как ухудшение ночного видения и покраснение глаз.

После того как кожа лица очистится, д-р Терезакис советует использовать ретин-А (Retin-A), разновидность аккутана, который позволит поддерживать хорошее состояние кожи. Если угри оставили глубокие рубцы, инъекции коллагена помогут сделать кожу гладкой.

### УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА С ЦЕЛЬЮ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ УГРЕЙ

Так как угри – хроническое заболевание, вам нужно регулярно следить за кожей, с тем чтобы не допустить образования сальных пробок, закупоривающих поры, и размножения под пробками вызывающих угри бактерий. Это значит, что поры нужно тщательно очищать. Врачи рекомендуют обрабатывать кожу мягкой салфеткой или руками, пользоваться при этом мягким мылом.

Нельзя грубо тереть кожу, при этом она раздражается и ее состояние может ухудшиться. Врач, к примеру, посоветовал Жюли пользоваться лосьоном, содержащим салициловую кислоту, которая помогает очищать поры от пробок без особых усилий.

Чтобы предотвратить появление новых образований и не допустить увеличения уже образовавшихся угрей, используйте антибактериальный лосьон, содержащий перекись бензола. И не забывайте лекарственные средства, которые маскируют «действующие» угри и подсушивают их.

Жюли рассказывает, что она перепробовала все, включая ретин-А и антибиотики, и в конце концов нашла комплекс, который помог ей фактически всегда поддерживать кожу в хорошем состоянии, не допуская появления угрей. Она мыла лицо два раза в день мягким мылом и пользовалась лосьоном, содержащим салициловую кислоту, а на ночь смазывала лицо кремом, в состав которого входит перекись бензола.

"Такая обработка кожи в сочетании с приемами самоконтроля в стрессовых ситуациях позволила мне избавиться от угрей, – говорит она. – И результат стоит усилий. Теперь я могу носить прически, не закрывающие лицо, иногда я просто стягиваю волосы сзади. Моя кожа в прекрасном состоянии – просто персик со сливками".

## ГЛАВА 25
## ДОМАШНЯЯ РАБОТА

Традиционно работа по дому всегда была женской обязанностью, не имеющей какойлибо ценности – до тех пор пока вы не должны платить за нее кому-нибудь еще.

В то время как женщины, вторгнувшись в трудовую сферу, стали способны достичь «мужского» влияния и независимости, зарабатывая деньги, мужчины ничем не отплачивают за уборку туалета или смену пеленок. Мужчина может готовить – так как большинство шеф-поваров мужчины, это должно рассматриваться как «ответственная» работа, но он не будет заниматься уборкой, за которую в большинстве мест платят меньше всего. Престижны только деньги и власть – стали понимать работающие женщины. Этим можно объяснить нежелание мужчин брать на себя домашние обязанности – возможно, наименее престижную работу из всех существующих.

Или все может быть гораздо проще, предполагает Диана Мартинез, доктор медицины, психиатр из Научно-исследовательского центра здравоохранения при Техасском университете в Сан-Антонио. "Мужчины, – говорит она, просто не вовлекаются в домашние дела. По всей вероятности, если они в детстве помогали в работе по дому, то им предлагали стереотипные для мужчин роли – они могли выносить мусор, но не вытирать пыль. Они никогда не догадываются, что самое грязное место в доме – верх – или низ – холодильника, если им не сказать этого. Женщины не рождены более чистоплотными, чем мужчины, тем не менее в общежитии мужского колледжа редко найдется комната, которая заслужила бы звание образцовой".

## КОГО ЭТО ВОЛНУЕТ?

"Большинству мужчин действительно все равно, чистый ли пол, – говорит д-р Мартинез. – И это больше чем обыкновенное упрямство. Это просто им не мешает. Они устроены не так, как женщины, которые помнят, что надо вымыть собаку, что детям пора сделать прививки. Если мой муж возьмется мыть тарелки, он не вымоет сковородки, не почистит раковину. Меня это доводит до бешенства, но его это не трогает вовсе, – признается она. Мужчины не часто дотягивают до наших стандартов, даже когда у них самые лучшие намерения и они очень стараются".

"В таких ситуациях часто игнорируется очень важный момент: критикуя или отвергая попытки вашего мужа помочь вам, проявить заботу, вы делаете хуже себе самой. Надо дать ему шанс – в конце концов, он новичок в таких делах", – говорит д-р Мартинез.

## САМЫЙ ЛЕГКИЙ ВЫХОД

Филлис Джордж, бывшая королева красоты в штате Кентукки, снимавшаяся и в рекламных роликах и в первых ролях, предложила, вероятно, самое лучшее решение вопроса, которое может устроить большинство семей с двумя работающими супругами. "Самая популярная вещь, способная сберечь труд, это деньги", – говорит она.

Все согласны с этим. Если у вас есть такая возможность, купите выход из чреватой ссорами ситуации: наймите помощницу.

Д-р Мартинез рассказывает, что в течение трех лет ее буквально спасала экономка: "Она могла водить машину, она могла обо всем позаботиться, она говорила на двух языках. Я обращалась к ней за помощью в самых разных случаях, даже самые трудные дела были ей по силам. Она не могла только вести прием моих пациентов вместо меня. Но зато она делала все остальное, и при ней в доме был полный порядок".

Правда, вы можете оказаться в слишком большой зависимости от помощи извне. Когда экономка заболевала, по словам д-ра Мартинез, у нее "все катилось к чертям. К счастью, она редко болела".

Совсем не обязательно нанимать экономку, чтобы облегчить свою жизнь.

Хелен Берджи, женщина, сделавшая карьеру, мать и жена, нанимала женщину, которая

убирала дом раз в неделю. "Это стоило мне 35 долларов, и это были разумно потраченные деньги, – говорит она. – Нам с мужем не приходится спорить, что должен делать каждый из нас в наши свободные от работы дни, и, если честно, женщина, которая делает у нас уборку, гораздо лучше справляется с домашними делами, чем я. Самое забавное, что и у нее семья с двумя работающими и она сама нанимает женщину для уборки дома!"

Существуют домашние дела, которые вы также можете переложить на других, если только вы не живете в глуши. Многие химчистки принимают вещи и в стирку. Некоторые супермаркеты осуществляют доставку продуктов на дом (вы можете передать им по факсу список необходимых товаров!). И при существующей тенденции отдавать предпочтение здоровой пище, один-два раза в неделю вы можете воспользоваться готовыми к употреблению продуктами, не обжаренными и не упакованными в пенополистирол.

### СУМЕЙТЕ ДОГОВОРИТЬСЯ О ТОМ, КТО И КАКУЮ РАБОТУ ПО ДОМУ БУДЕТ ВЫПОЛНЯТЬ

Что, если у вас нет возможности даже изредка получать помощь со стороны? Остается менее надежный способ. Вам надо прийти к соглашению внутри семьи, распределить часть работы по дому между другими ее членами, что во многих случаях дает весьма умеренные результаты.

Большинство специалистов советуют поступить так: вы с мужем садитесь и пишете детальный конкретный план, какую домашнюю работу и когда каждый из вас будет делать, и вывешиваете его на видном месте. Самое главное план должен быть конкретным.

"Если вы с мужем решили, что, пока вы будете готовить, он вымоет детей, вы должны четко указать, что после мытья ему нужно будет разобрать полотенца в ванной, – советует психолог Мэгги Гершенфелд, доктор философии, руководитель Центра по изучению взаимоотношений между супругами в Дженкинтауне, штат Пенсильвания. – Многие мужчины с удовольствием возятся с детьми в ванной, но оставляют там все в беспорядке".

Если вопрос о разделении обязанностей – больное место в ваших отношениях, постарайтесь обсудить эту проблему в самой спокойной, сердечной обстановке. Изложите вашему супругу все, что бы вы хотели от него, и спросите, как он к этому относится. Скорее всего, он рассердится и обидится, считая, что вы не цените того, как много он в действительности делает.

"В лучшем случае, – замечает она, – он предложит свой план, и вероятность того, что он будет придерживаться его, больше, потому что это его план.

Не забывайте, что мужчина, делающий домашнюю работу, – явление новое.

Во многих случаях у женщины и у мужчины разные представления о том, что означает "убраться в доме". "Мой муж считает, что сделать уборку – это значит подобрать то, что разбросано, – рассказывает Каролин Роберте, ответственный работник. – Для меня же это непременно связано с тазиком воды и мылом".

Супруги идут на компромисс. Дэвид убирает все по местам. Каролин следует за ним с водой и мылом.

Одно важное замечание: раз ваш муж и другие члены семьи согласились делать работу по дому, не критикуйте их. "Он не обязан делать все так, как вы привыкли, – предупреждает д-р Гершенфелд. – Не важно, что вы сначала вытираете пыль, а затем беретесь за пылесос, а он сначала пылесосит, после чего вытирает пыль. Не стоит обращать внимания, что он ставит тарелки в посудомоечную машину не так, как вы. Главное – он делает это".

См. также: Семья с двумя работающими супругами.

## ГЛАВА 26
## ДРУЖБА

В Голливуде обожают фильмы о крепкой мужской дружбе. Среди наиболее

запоминающихся киношных историй о платонической любви – те, в которых играли Ньюмен и Редфорд, Гибсон и Гловер, Хофман и Круз, не говоря уже о различных перевоплощениях Брэта Пака. Забавно, что в этих картинах превозносятся такие отношения, которые, как считают исследователи, встречаются в реальной жизни так же часто, как хоккейные поединки без размахивания кулаками.

Лилиан Рубин, доктор философии, научный сотрудник Института социальных изменений при Калифорнийском университете в Беркли, занимается изучением роли дружбы, которую она называет недооцененными отношениями.

Она говорит, что дружба, которая действительно заслуживает того, чтобы о ней ставили фильмы и писали, – это женская дружба.

## ДЛЯ ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ

"Женщины в течение всей своей жизни поддерживают более близкие дружеские отношения, чем мужчины, – отмечает д-р Рубин, которая опросила 300 мужчин и женщин, чтобы выяснить, поддерживают ли они дружеские связи и характер этих связей. – Я думаю, что это может быть одной из причин, по которым овдовевшие мужчины быстрее умирают или более подвержены заболеваниям. Дело не в том, что мужчины не могут варить и жарить, но в том, что у них не бывает близких отношений даже с детьми. Овдовевшие женщины большей частью продолжают жить, сохраняя тесные отношения с другими людьми, имея друзей, и это обогащает их и наполняет их жизнь смыслом".

Способность женщин хранить дружбу может даже быть одной из причин, по которым они живут дольше, чем мужчины. Начиная с 1970-х годов одно исследование за другим показали, что дружба и общение с другими членами общества хорошо действуют на здоровье. Во многих из них высказано предположение, что человек без социальных связей обречен. В 1979 году два исследователя, которые изучали состояние здоровья и социальные связи 5000 жителей округа Аламида, штат Калифорния, обнаружили, что они могут предсказать, кто может умереть в течение девяти лет после опроса, просто подсчитав, как мало у них социальных связей. Эти и другие исследования выглядели столь убедительными, что департамент здравоохранения Калифорнии разработал программу, цель которой – побудить жителей штата "найти себе друга", потому что "друзья могут стать лучшим лекарством".

Действительно, исследователи пришли к выводу, что социальные связи, возможно, могут менять биохимию организма, защищая нас от множества смертельно опасных болезней – от туберкулеза до рака и болезней сердца.

## ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖНЫ ДРУЗЬЯ

Друзья – это те, кто всегда оказывается рядом, чтобы бросить веревку, когда мы тонем. Они также ограждают нас от стресса и одиночества. Слова "среди друзей" связаны в нашем сознании с таким же ощущением комфортности и облегчения, как слово «дом», потому что друзья создают такую атмосферу домашнего уюта.

Как мы находим друзей? "Часто мы выбираем себе друзей, которые являются для нас как бы "вторым "я", – полагает д-р Рубин. – Хотя «почему» в дружбе почти так же загадочно, как «почему» в любви, нас тянет к людям, которые, как мы инстинктивно чувствуем, воспринимают нас такими, какие мы есть или какими хотим быть".

"Мы похожи на два потока, которые текут вместе", – рассказывает Стефани Гордон о своей подруге Лорел, которая является ее деловым партнером.

Подобно многим друзьям, Стефани и Лорел открывают лучшее друг в друге. "Я никогда не решилась бы начать свое дело, если бы рядом не было Лорел. Я ни за что не смогла бы справиться одна. Как хорошо знать, что у меня есть человек, который разделит со мной все взлеты и падения. Мы дополняем друг друга. Она очень организованна, и у нее

деловой талант, а я – натура творческая. У нас есть и много общего – чувство юмора, например, и восприятие мира. Мы много смеемся".

## ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЕМЬЯ

Друзья часто дают нам то, что не может дать семья. Мы можем говорить с ними о том, что является табу среди членов семьи. "Друзья не осуждают, – замечает Сара Гаррисон, 47 лет, мать двоих детей, которая недавно вторично вышла замуж. – Я могла признаться своей лучшей подруге, что изменяю мужу, но мне и в голову не могло прийти рассказать об этом своей матери".

Как указывает д-р Рубин, наши друзья часто служат нам более точным зеркалом, чем семья, члены которой склонны видеть нас такими, какими мы были раньше, а не такими, какими мы стали.

"Иногда, – говорит д-р Рубин, – друзья заполняют пустоты в нашей жизни, заменяют родителей или братьев и сестер, которых нам не хватает, чтобы наше развитие было более гармоничным". "Я считаю, что друзья за пределами семьи приносят огромную пользу тем, что дают возможность разрядиться накалившимся отношениям между супругами, – добавляет д-р Рубин.

– Друзья могут дать нам все – от чувства душевной близости до иного взгляда на вещи, даже нежность, которой не хватает в браке".

Особенно велика роль друзей в жизни тех, кто оказывается в изоляции, – например, пожилых людей. Изучение влияния на здоровье пожилых людей вынужденного переселения, проведенное исследователями из Иельского университета, позволило выявить три фактора, помогающие больным старикам переносить трудности: дети, живущие на расстоянии не более 50 миль, вера и участие в религиозных отправлениях и по крайней мере два друга. Еще одно исследование показало, что близкие подруги в большей степени поддерживают в немолодой женщине чувство благополучия, чем даже брак, дети и внуки.

## КАК ОСТАВАТЬСЯ ДРУЗЬЯМИ

Немного найдется людей, которых надо учить, как оставаться друзьями, но в наши дни, когда все так заняты, что общаются посредством автоответчиков, поддерживать дружеские отношения нелегко. Как и при всех других взаимоотношениях, для дружбы нужно найти время и давать ей пищу.

Лилли Кин, 44-х лет, прилагает немало усилий, чтобы сохранить друзей.

У нее несколько хороших подруг, живущих по всей стране, и она поддерживает отношения со всеми. "Я посылаю множество открыток, – говорит она. Когда я вижу открытки, которые напоминают мне о моих друзьях, я покупаю их и отправляю с небольшой припиской, чтобы они знали, что я думаю о них. И я действительно думаю о них. Какая-то часть меня всегда настороже, чтобы не потерять людей, которых я хочу удержать в своей жизни".

Хотя она не из любителей говорить по телефону, она поставила себе за правило регулярно обзванивать всех, иногда просто для того, чтобы напомнить о себе. "Если даже я какое-то время не общалась с подругой, я без колебаний звоню ей", – рассказывает она.

В своей книге "Среди друзей" журналистка Летти Коттин Погребин рассказывает о группе друзей, которые поддерживали связь через свои автоответчики, оставляя друг другу сообщения, "которые были теплыми, но короткими". Одна женщина писала письма во время обеденных перерывов на рабочем месте, а две подруги встречались по субботам за чашечкой утреннего кофе перед тем, как начать уборку, причем убирались в каждом доме вместе.

Есть такая часть общества, которая отчаянно нуждается в друзьях, но испытывает большие трудности в поддержании дружеских связей, – это матери новорожденных. Они часто слишком заняты, чтобы участвовать в социальной жизни. Исследования показывают,

что молодые матери чувствуют себя более счастливыми и уверенными, если они регулярно встречаются с другими женщинами, особенно с другими матерями.

"Вы часто теряете старых друзей, когда у вас появляется ребенок, потому что вы становитесь менее доступны для них, – говорит психолог Эллен Мак-Грат, доктор философии, исполнительный директор Центра психологии в Лагуна-Бич, штат Калифорния. – Люди чувствуют себя отвергнутыми".

"Чтобы помочь вашим друзьям не почувствовать себя удаленными, – рекомендует она, – вам надо заранее подготовить их. Дайте им знать, что какое-то время вы не сможете находить для них столько времени, как раньше.

Когда появится ребенок, вы сможете иногда видеться с друзьями, но не говорите все время о ребенке".

"Важно, – добавляет она, – как бы заняты вы ни были, находить время для друзей. Вам надо проявлять особенную чуткость во всем, что касается ваших друзей и вас". Это приобретает еще большее значение, когда ваши жизненные пути начинают расходиться – может быть, вы работаете, а подруга нет, или вы замужем, а она свободная женщина. Оставайтесь внимательными друг к другу, не порывайте дружеские связи на том основании, что ваша жизнь и жизнь подруги стали очень разными. Вскоре может получиться так, что ваш жизненный опыт снова выровняется.

### МОЖЕТ ЛИ ГАРРИ ДРУЖИТЬ С С АЛЛИ?

Могут ли дружить мужчина и женщина? То есть могут ли они быть только друзьями, товарищами, приятелями – без всякого секса?

Этот вопрос положен в основу фильма "Когда Гарри встретил Салли", и автор текста, Нора Эфрон, дает хитроумный ответ: "И да и нет". Гарри и Салли были друзьями, а затем стали любовниками, что почти разрушило прекрасную дружбу и прекрасный любовный роман.

И все-таки, могут ли в реальной жизни мужчина и женщина быть друзьями? Исследование доказывает, что могут. Но дружба с мужчиной – это другой тип отношений, чем дружба между женщинами, главным образом потому, что мужчина и женщина по-разному понимают дружбу. Для женщины друзья – это те люди, которым она может поведать свои самые сокровенные мысли.

Девиз женской дружбы – поверять все друг другу. Такой характер носит дружба у очень немногих мужчин. Мужчины могут сделать что-то друг для друга, но они не делятся секретами. Мужчина оставляет сокровенные мысли для своей женщины. Социолог Лиллиан Рубин провела исследование дружеских связей более 300 людей и обнаружила, что очень немногие мужчины могли назвать близкого друга, а если называли, то в большинстве случаев это оказывалась женщина.

К друзьям-мужчинам женщина может поворачиваться "острыми гранями" своей личности, открывать им то, что она может скрывать от своих подруг.

"Во всех дружеских отношениях между мужчиной и женщиной где-то скрыто присутствует секс, – говорит д-р Рубин. – Это делает такую дружбу особенно привлекательной и даже возбуждающей.

Но большинство и мужчин и женщин соглашаются, что вступление в интимные отношения представляет большой риск для дружбы, потому что секс вызывает стремление к обладанию, которое несовместимо с дружбой".

Некоторые мужчины и женщины способны успешно совмещать дружбу и сексуальное наслаждение, но большинство друзей разного пола все время осторожно обходят такую возможность. Не каждый хороший друг может стать любовником. Гарри и Салли не выдержали искуса.

## ГЛАВА 27

# ЖЕНАТЫЙ МУЖЧИНА

Другая женщина. Эти слова рождают в воображении образы полуобнаженных красоток, роковых женщин, страдающих одиноких женщин, терпеливо ждущих, когда зазвонит молчащий телефон. Это все персонажи мелодрам, романов Джеки Коллинз и музыки в стиле кантри. Но они имеют слабое отношение к действительности.

"Большинство «других» женщин совершенно такие же, как вы и я", рассказывает психотерапевт из Сан-Диего Джо Энн Битнер, доктор философии, которая знает, что говорит. Д-р Битнер сама была когда-то "другой женщиной"; ее жизнь и ее занятия – групповая терапия – с женщинами, находящимися в связи с женатыми мужчинами, несколько лет тому назад стали темой телевизионного фильма.

По мнению одного из специалистов, в будущем у редкой женщины за жизнь не будет связи с женатым мужчиной.

Есть данные, что в Соединенных Штатах от 15 до 20 процентов всех одиноких женщин старше 35 лет находятся в связи с женатым мужчиной. Это примерно 11 миллионов американок. Хотя эти цифры включают какое-то количество «занятых» женщин, чисто сексуальные связи и женщины-хищницы, специализирующиеся на «ловле» чужих мужей, не норма, а исключение.

В жизни «норма» гораздо нормальнее, чем думают большинство людей.

"Часто, – замечает д-р Битнер, – это женщины, которые долгие годы поддерживали дружеские отношения с мужчинами, и эти отношения перешли в любовь точно так же, как это всегда бывает при сближении людей".

## ТАКАЯ ЖЕ ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА, КАК ВЫ

"Иногда, – говорит она, – стоит только вспыхнуть любви, и супружеский статус, моральные соображения уже не останавливают. Многие и многие женщины обнаруживают, что мужчина вашей мечты оказался уже занят, но сила влечения настолько сильна, что старые запреты на любовь с женатым мужчиной не срабатывают. Ваше стремление быть любимой иногда сильнее этого табу, – продолжает д-р Битнер. – И это желание любви, как и запрет на любовь, всегда идут рядом".

Существуют и другие, очень прозаические причины, по которым женщины оказываются в связи с женатым мужчиной. В своей книге "Новая другая женщина" профессор социологии из университета штата Огайо Лорел Ричардсон пишет, что современная демографическая обстановка, культурные тенденции и реальности толкают на недозволенные отношения. Статистика показывает, что по ряду причин число холостых мужчин уменьшается, создавая, по словам д-ра Ричардсон, "разительную нехватку мужчин для одиноких женщин старше 27 лет". "В то же время, – замечает она, – общество требует, чтобы женщина, если она хочет считаться «нормальной», была частью гетеросексуальной пары. При существующих демографических ограничениях, – пишет она, – многим одиноким женщинам, ставящим своей целью найти себе пару, приходится добиваться этого не одобряемым обществом способом".

"По объективным причинам, – замечает д-р Ричардсон, – две группы женщин в особенности склонны искать "гетеросексуальные отношения" в объятиях чужого мужа: женщины старшего возраста, «подходящие» мужчины для которых оказываются с большой степенью вероятности уже занятыми (среди одиноких женщин старше 55 лет, сохранивших сексуальную активность, около 45 процентов имеют связь с женатым мужчиной), и женщины, занятые своей карьерой, пришедшие к выводу, что у них свободного времени хватит только на связь такого рода, то есть "на безрыбье и рак рыба".

## СЛАДКО ДО ГОРЕЧИ

Хотя некоторые любовные связи длятся всю жизнь, как правило, такие отношения редко бывают продолжительными. Только 25 процентов связей заканчиваются женитьбой. "Большинство романов продолжаются около двух лет, – говорит д-р Битнер. – Вы проходите через ряд этапов. Вначале влечение, затем период надежд, когда вы думаете, что из всего этого что-то выйдет, а потом осознание, что ничего не получается, он не собирается оставлять свою жену. Вы спрашиваете себя: "Могу ли я так жить?" Большинство женщин не могут, и с романом бывает покончено".

Хотя тайна, окружающая связь с женатым мужчиной, вначале может действовать возбуждающе, секс быть великолепным, романтика отношений захватывающей, любовь самой нежной, через несколько месяцев женщина начинает замечать, что теряет уважение к себе. То, что было сладким, становится горьким, то, что было увлекательным, ущемляет чувство гордости.

Живя тайной жизнью, женщина рискует оказаться в изоляции, будучи привязанной к телефону, который «должен» зазвонить, вынужденная лгать близким людям, не имеющая возможности поделиться своим счастьем или печалью с кем-либо. Выходные и праздничные дни, когда она не только не может увидеться со своим любовником, но не может вообще связаться с ним, превращаются в тяжелое испытание. Он контролирует их отношения, не она, что может тяжело сказаться на психике. Отказ от права распоряжаться собственным временем – в конечном счете собственной жизнью – вызывает чувства гнева, обиды и депрессии.

"Хуже всего мне бывало по воскресеньям, потому что я не могла даже позвонить ему, – признается Шерри Чадвик, 28-летняя журналистка, у которой была связь с местным политическим деятелем. – Иногда я начинала так паниковать – я думала о том, что он может умереть, а я даже не узнаю об этом до тех пор, пока не прочитаю некролог в газете, – что мне нужно было выпить несколько глотков чего-нибудь крепкого, чтобы успокоиться.

Когда это стало превращаться в воскресный ритуал, я поняла, что пришло время расстаться".

## РЕДКИЕ ВСТРЕЧИ – ЭТОГО МАЛО

Хотя женщина может не признаваться в этом, через какое-то время она неизбежно окажется перед фактом, что она «другая» женщина в жизни ее мужчины. Кто-то оказывается первой. Понимание этого приходит медленно, но всегда приносит боль.

"Мне почти все время было плохо, – признается 32-летняя Линда Фрайел, разорвавшая связь с женатым мужчиной, который был старше ее на 15 лет. Мне потребовалось больше года, чтобы понять, почему я это сделала. Каждый день он проводил со своей женой, и в этой части своей жизни он отвергал меня. Я ждала, что он сделает выбор. Он его уже сделал. Он выбрал ее. Я была на задворках его жизни. Я получала то, что оставалось после жены, детей, его работы и его окружения. Я была тайной, которой он стыдился. Я вынуждена была признать, что мне плохо, потому что я отвергнута как женщина, с которой хотят быть изо дня в день. Я не могла вынести этого.

Как ни странно, – говорит в заключение Линда, – я верю, подобно многим другим женщинам, оказавшимся в похожей ситуации, что сыграла положительную роль в сохранении его брака. В течение более двух лет именно я делала его семейную жизнь терпимой".

Но что делает терпимой жизнь другой женщины? "Она приспосабливается.

Тем, кто решает сохранить брак, помогает уверенность в себе, – считает д-р Битнер. – И друзья. Вам нужно быть очень занятой, ваша жизнь должна быть заполненной помимо общения с ним. Вам нужна работа, чтобы вы были поглощены ею и чтобы не потеряли уверенности в себе. Вы должны знать, что сможете развлечь себя на Рождество, Пасху, другие праздники. У вас свои средства. Вы живете своей жизнью, и он лишь ее придаток. Это единственный стиль поведения, который срабатывает".

Синди Меррвилл живет за 300 миль от своего любовника, которого она видит один-два раза в месяц. "Поскольку мы живем в разных городах, я вполне управляю собой. Если бы я виделась с ним каждый день, я бы все время была погружена в переживания, и это бы плохо кончилось", – признается она.

Она не считает дни до очередной встречи. Она успешно делает карьеру, собирает антиквариат, выращивает и выставляет персидских кошек, обучает верховой езде. "Я веду очень насыщенную, активную жизнь, и я счастлива, – говорит она. – По существу, мой роман дополняет мою основную жизнь.

Если бы мы виделись регулярно, я не могла бы рассчитывать на такое отношение к себе, и моя гордость бы страдала".

Линда Фрайел также ведет активную жизнь, но ей этого оказалось недостаточно. "Я проводила больше времени с любимым человеком, чем большинство женщин в подобных ситуациях. Мы вместе работали и поэтому часто виделись, но ему сложно было отлучаться из дома по ночам, в выходные и праздники хотя бы на час. Хотя я любила его всем сердцем – и продолжаю любить, – мне этого было недостаточно. Я хотела, чтобы он принадлежал только мне. Я хотела иметь мужа и детей. Он говорил, что собирается оставить жену, но после двух с половиной лет все оставалось по-прежнему".

## ЧТОБЫ ВЫБИРАЕТЕ?

Почему Синди продолжает связь и почему Линда разорвала отношения?

"Это зависит от того, в каком вы возрасте и на что вы рассчитываете, говорит д-р Битнер. – Если вы старше 35 или 40 лет и разведены, вы понимаете, что у вас мало шансов второй раз выйти замуж. Тогда вам легче убедить себя, что мужчина, с которым вы встречаетесь, вполне достойная кандидатура и что такая связь лучше чем ничего. Если же вы молоды, никогда не были замужем и хотите иметь семью и детей, связь с женатым мужчиной для вас не так привлекательна, такое положение вещей труднее вынести. Вы решите, что для вас найдется что-то лучшее".

Линда часто задумывалась о жене и детях своего возлюбленного. "У меня было некоторое чувство вины, хотя я знала, что не разрушаю счастливый брак, а дети у него уже подросли. Но все равно это было тяжело".

## РАЗРЫВ

Независимо от того, женат ваш любовник или холост, расставаться, как поется в старой песенке, всегда тяжело. Как узнать, пришло ли время расставания? "Если ваша связь продолжается больше двух лет и вы все еще не знаете, на чем она держится, – все еще пытаетесь изменить его и по-прежнему чувствуете себя несчастной, вам надо разорвать отношения, советует д-р Битнер. – Если вы чувствуете, что происходит привыкание, это должно насторожить вас. Если вы из-за этой связи поступаетесь своими моральными принципами или утрачиваете чувство гордости, это может вредно сказаться на вашем здоровье. Разрыв произойдет, когда вам станет нестерпимо больно и вы захотите эту боль остановить".

Вам может оказать помощь группа поддержки. В группе, которую ведет д-р Битнер, 90 процентов женщин в конце концов оставляли своих любовников (включая ее саму). "Они слушали рассказы друг друга, давали друг другу советы и начинали по-иному видеть свои отношения", – рассказывает она.

Но таких групп поддержки для «других» женщин почти нет. Сочувствующие, готовые прийти на помощь друзья могут оказаться очень полезными. "У меня были две подруги, которые тоже имели связь с женатыми мужчинами, и мы помогли друг другу, – вспоминает Линда. – Я ушла первая, мои подруги сделали это вскоре после меня. Можно сказать, мы уговорили друг друга".

"Что помогает больше всего, – замечает д-р Битнер, – так это чувство гнева. Если у вас накопится достаточно поводов для обид и гнева, вы можете выплыть из создавшейся ситуации на них, – добавляет она. – Вам надо иметь то, что укрепило бы вас в вашем решении. Подумайте, что будет, если вы останетесь. Затем вам потребуется дать выход своему гневу, потому что он будет переполнять вас". Именно это в конечном итоге дало Линде силы уйти от человека, которого она любила. "Оставаться с ним стало тяжелее, чем остаться без него".

# ГЛАВА 28
# ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Прошло почти десять лет, но она все еще переживает тот ужас, как если бы это было вчера. В течение трех лет Элизабет была замужем за человеком, который бил ее, душил, пока она не теряла сознание, заставлял ее принимать наркотики и грозился убить. Временами в ее голове вновь и вновь звучали брачные обеты, пророческие, как она боялась: "пока смерть не разлучит нас".

Вспышки насилия начинались внезапно. Их почти никогда нельзя было предугадать.

"Я вспоминаю, как однажды, выходя из дома, он сказал: "Я люблю тебя больше всего на свете". В следующий раз я вижу, как он тащил меня с дивана и душил, пока я не потеряла сознание. Очнувшись, я увидела, что лежу на газоне перед домом. Я могла бы умереть".

Иногда он швырял ее о стену снова и снова, пока она не падала и больше не могла подняться. Однажды он затащил ее в подвал и заставил смотреть, как он точит топор.

"Но хуже всего было, когда он заставлял меня стоять неподвижно и буквально рвал на части. Я умоляла его: "Пожалуйста, не надо". Он уничтожил меня".

Но она никому не говорила о том, что происходит. Ее друзья и родственники жили далеко. Она боялась, что они не поверят ей или откажутся помочь. Ей в голову приходила мысль: "Я так ужасна, что любой, оказавшийся рядом, теряет самообладание, и ему хочется избить меня". Она не работала, поэтому у нее не было денег, чтобы с их помощью найти выход. "Когда вас держат на прицеле и говорят вам, что вы не будете работать, у вас не хватит смелости устроиться на работу. В моем кошельке никогда не было и двух центов", – вспоминает она.

В течение трех лет Элизабет была заложницей террориста, который считался ее мужем. Она боялась уйти, боялась за свою жизнь. "Я не могла вырваться, – говорит она, – как олень не может вырваться из пучка света автомобильных огней".

## ЗАПУГАННЫЕ ДО СМЕРТИ

В стране каждые 18 секунд бьют женщину. Каждый год около трех миллионов женщин подвергаются всяческим издевательствам – их бьют по щекам, бьют кулаками, пинают, колют, жгут мужчины, которые говорят, что любят их. Каждый день четверых женщин убивают, многих из них убивают после того, как они уходят от своих мучителей.

Специалисты соглашаются, что насилие, жестокость по отношению к женщинам – растущая социальная проблема. Группа исследователей из Вашингтона, работающих в Институте мировых проблем, пишут, что это "наиболее распространенная, но менее всего осознанная сфера нарушения прав человека во всем мире". В 1989 году Институт сообщил, что в некоторых странах "третьего мира" жестокому обращению подвергаются до 80 процентов женщин.

Что касается Соединенных Штатов, то почти 16 процентов женщин в стране страдают от жестокости своих мужей.

Поражает, во сколько обходится лечение жертв насилия. Избитые женщины поступают в больницы чаще, чем больные с аппендицитом. В одной из больниц 70 процентов жертв насилия составляли избитые женщины. В другой они составляли половину пациентов,

попавших в больницу с различного рода травмами.

Многие избиваемые женщины страдают от проблем психологического порядка, включая тревожные состояния и депрессию. По результатам одного из исследований, третья часть из 100 избиваемых женщин делали попытки покончить жизнь самоубийством.

Но, когда пострадавшие ищут помощи в полиции или у медицинского персонала, они встречают мало сочувствия. "Эти женщины являются единственными жертвами преступлений в нашем обществе, от которых ждут, что для решения своих проблем они должны разрушить свою жизнь, уйти из дома, отказаться от своего имущества и, возможно, от детей", – говорит Синтия Гиллеспи, адвокат из Сиэтла и автор книги "Оправдываемое убийство: избиваемые женщины, самозащита и закон", в которой исследуется, как закон относится к женщинам, которые убивают своих мучителей.

"Многие женщины приходят в приемную с гематомами и переломами и говорят неправду, рассказывая, как они получили повреждения, – замечает Лайла Уоллис, доктор медицины, профессорклиницист медицинского колледжа при Корнеллском университете в Нью-Йорке. – В настоящее время Ассоциация обучает женщинврачей распознавать повреждения, полученные в результате домашнего насилия, несмотря на отрицание самими женщинами факта насилия".

Очень редко подвергнувшиеся насилию женщины вообще рассматриваются как жертвы преступления. Хотя в ряде исследований установлена связь между обращениями в полицию по случаю домашних неурядиц и убийствами, иногда полиция вообще не реагирует на отчаянные звонки о помощи. Одна из женщин, которая обратилась в местную прокуратуру за помощью, получила совет от помощника районного прокурора "найти наемного убийцу", который расправился бы с ее агрессивным дружком. Вместо этого она убила его сама, и, в отличие от большинства случаев убийств женщинами своих истязателей, суд отнесся к ней снисходительно.

## «ЛИЧНАЯ ПРОБЛЕМА»

Отчасти проблема связана с тем, что в нашем обществе преступлением считается то, что случается с вами в результате действий постороннего лица в общественном месте. Что происходит дома – сюда не относится. Это трудности, но личного характера. Они не имеют отношения к обязанностям полиции, они не имеют отношения к обществу, к здравоохранительным учреждениям – это "ваше личное дело".

"На практике, – говорит Гиллеспи, – закон не считает нанесение побоев жене настоящим преступлением. К глубокому сожалению, существует негласное мнение, что муж имеет право бить жену".

"Традиционно в нашем обществе бить жену считалось нормальным, – говорит Дебора Уайт, работник социальной службы, которая в течение восьми лет участвует в движении за принятие мер против домашнего насилия, сначала как адвокат, защищающий интересы женщин, а в настоящее время в качестве одного из руководителей Национальной коалиции против домашнего насилия в Вашингтоне. – Некоторые наши законы основаны на таком подходе.

Свяжите это с тем фактом, что, когда женщина пытается добиться вмешательства со стороны, ей обычно советуют пойти и успокоить нервы, тогда как ее мужу советуют походить по улице и поостыть, мол, мы знаем, как это бывает у мужчин. Благодаря такому отношению все еще бытует мнение, что муж в какой-то степени имеет право бить жену".

## ПОЧЕМУ ОНА НЕ УХОДИТ?

Люди, кроме того, плохо понимают динамику событий в семьях, в которых муж жестоко обращается с женой. Полиция и чиновники прокуратуры жалуются, что женщины, даже если они подают заявления в суд, чаще всего забирают их обратно. Судьи и юристы,

друзья и родственники задаются вопросом: "Почему же она не уходит?" Судебный психолог Лионор Э. Уолкер, доктор педагогических наук, автор книги "Синдром женщины, которую бьют", на основании наблюдения сотен женщин – жертв жестокого обращения, пришла к выводу, что насилие нельзя прекратить, можно только уйти. Однако она также указывает на то, что многим женщинам оказывается трудно, часто невозможно разорвать отношения, пленниками которых они оказываются в физическом, финансовом и психологическом плане.

Как и в случае с Элизабет, многие мужья, избивающие своих жен, делают все, чтобы изолировать их, поставить в зависимость от себя, лишить общения с родственниками и друзьями, лишить возможности работать. Если же женщины работают, то мужья учитывают время, которое они находятся на работе и затрачиваемое на дорогу. В одном из исследований, выполненном д-ром Уолкер, она упоминает женщину-врача, которая задержалась на работе по не зависящим от нее причинам и была избита мужем так жестоко, что в конце концов потеряла почку.

Когда в семье есть дети, материально зависимая женщина часто оказывается перед выбором – остаться и терпеть побои или уйти, но без детей.

Исследование д-ра Колтер показало, что более половины мужчин, жестоко обращающихся с женами, распространяют жестокость и на детей. Мало найдется матерей, которые захотели бы оставить своих детей в руках жестокого насильника.

В таких ситуациях мужья часто угрожают отнять детей. "Он говорит ей:

"Если ты уйдешь, я пойду в суд и докажу, что ты плохая мать", – и она верит ему, потому что он все время повторяет ей, что она плохая мать, говорит Дженис Ренч, консультант по проблемам жестокого обращения и бывший директор Кливлендского центра помощи жертвам насилий в кризисном состоянии в Огайо. – Когда изо дня в день вы слышите одно и то же, вы начинаете этому верить. Ваше представление о себе искажено".

Часто и закон, и общество обвиняют избиваемую женщину в том, что она позволила сделать себя жертвой, играя на чувстве ответственности, которую несет женщина за целостность брака и семьи. "Как женщины, мы привыкли считать, что мы контролируем наш дом, наших мужей, наших детей и, если мы все делаем правильно, все вокруг нас будут счастливы", – говорит Ренч.

"Насильник часто спекулирует на том, что женщина привыкла чувствовать свою ответственность за благополучие мужа и считать себя виноватой в проявлении насилия по отношению к ней. Она может предпринимать тщетные попытки измениться самой или изменить его. Обычно жестокость проявляют мужчины, которые придерживаются традиционных взглядов на роли мужчины и женщины и демонстрируют поведение, мужественное в их понимании. Он считает себя господином в своем замке, а свою жену и детей – вассалами, отмечает Уайт. – Он может даже процитировать отрывки из Библии, чтобы доказать, что имеет право бить жену. Он также попытается оправдать свою жестокость, переложив вину на женщину".

## КАК УЗНАТЬ ОБ ОПАСНОСТИ

Даже если в самом начале ваших отношений они представляются совершенно очаровательными и любящими, во многих случаях вам удастся обнаружить сигналы, по которым можно представить себе, какой будет ваша жизнь после окончания медового месяца. Если у вас есть серьезные намерения, задайте себе вопросы, предложенные членами Национальной коалиции против домашнего насилия.

– В какой семье вырос интересующий вас мужчина? Исследования показывают, что люди, воспитанные в семьях, где с ними жестоко обращались или где они были свидетелями жестокого обращения, чаще вырастают уверенными, что насилие – это норма поведения.

– Применяет ли он насилие для решения проблем? Вмешивается ли он в драку, может быть, в прошлом за ним числились вспышки насилия, ведет ли он себя глупо? Может быть, мелочи жизни вызывают у него бурную реакцию?

Не стучит ли он по стене, когда что-то беспокоит его? Может быть, у него плохой характер? Не жесток ли он по отношению к животным?

– Не проявляет ли он чрезмерную ревность, желание быть единственным господином? Хотя вам может показаться лестным иметь мужчину, который хочет быть с вами все время или всегда знать, где вы находитесь, это может означать, что он хочет во всем контролировать вас.

– Придерживается ли он традиционных взглядов на роли мужчин и женщин?

Считает ли он, что место женщины – дома, где она должна обслуживать мужчину? Думает ли он, что женщина – человек второго сорта?

– Достаточно ли он уверен в себе? Некоторые мужчины стараются доказать свою мужественность грубостью, чтобы скрыть сомнение в своих силах.

– Не подвержен ли он быстрой смене настроений и не зависит ли это от вашего поведения? Например, не впадает ли он в уныние, если вы уходите по делам, и не проявляет ли слишком бурные чувства, когда вы возвращаетесь? Бывает ли он очень жестоким или очень добрым?

– Не злоупотребляет ли он наркотиками и алкоголем? Существует сильная связь между насилием и злоупотреблением химическими веществами.

– Ждет ли он от вас, что вы будете выполнять его приказы или указания? Сердится ли он, когда вы не делаете этого, и пугаетесь ли вы его?

– Были ли случаи, когда он был с вами груб? Были ли случаи, чтобы он толкнул или ударил вас? Применял ли он когда-нибудь физическую силу, чтобы заставить вас сделать так, как он хочет, даже если это была просто игра? Если так было, вы уже подверглись насилию.

– Вы его боитесь? Если вы уже изменили чтото в своей жизни, чтобы не сердить его, вы стали жертвой насилия и вам нужна помощь.

## КАК УЗНАТЬ ОБ ОПАСНОСТИ

Даже если в самом начале ваших отношений они представляются совершенно очаровательными и любящими, во многих случаях вам удастся обнаружить сигналы, по которым можно представить себе, какой будет ваша жизнь после окончания медового месяца. Если у вас есть серьезные намерения, задайте себе вопросы, предложенные членами Национальной коалиции против домашнего насилия.

– В какой семье вырос интересующий вас мужчина? Исследования показы– вают, что люди, воспитанные в семьях, где с ними жестоко обращались или где они были свидетелями жестокого обращения, чаще вырастают уверенными, что насилие – это норма поведения.

– Применяет ли он насилие для решения проблем? Вмешивается ли он в драку, может быть, в прошлом за ним числились вспышки насилия, ведет ли он себя глупо? Может быть, мелочи жизни вызывают у него бурную реакцию?

Не стучит ли он по стене, когда что-то беспокоит его? Может быть, у него плохой характер? Не жесток ли он по отношению к животным?

– Не проявляет ли он чрезмерную ревность, желание быть единственным господином? Хотя вам может показаться лестным иметь мужчину, который хочет быть с вами все время или всегда знать, где вы находитесь, это может означать, что он хочет во всем контролировать вас.

– Придерживается ли он традиционных взглядов на роли мужчин и женщин?

Считает ли он, что место женщины – дома, где она должна обслуживать мужчину? Думает ли он, что женщина – человек второго сорта?

– Достаточно ли он уверен в себе? Некоторые мужчины стараются доказать свою мужественность грубостью, чтобы скрыть сомнение в своих силах.

– Не подвержен ли он быстрой смене настроений и не зависит ли это от вашего поведения? Например, не впадает ли он в уныние, если вы уходите по делам, и не проявляет

ли слишком бурные чувства, когда вы возвращаетесь? Бывает ли он очень жестоким или очень добрым?

– Не злоупотребляет ли он наркотиками и алкоголем? Существует сильная связь между насилием и злоупотреблением химическими веществами.

– Ждет ли он от вас, что вы будете выполнять его приказы или указания? Сердится ли он, когда вы не делаете этого, и пугаетесь ли вы его?

– Были ли случаи, когда он был с вами груб? Были ли случаи, чтобы он толкнул или ударил вас? Применял ли он когда-нибудь физическую силу, чтобы заставить вас сделать так, как он хочет, даже если это была просто игра? Если так было, вы уже подверглись насилию.

– Вы его боитесь? Если вы уже изменили чтото в своей жизни, чтобы не сердить его, вы стали жертвой насилия и вам нужна помощь.

## ТАКОЙ ХОРОШИЙ ПАРЕНЬ

"Он обычно говорит: "Если бы ты не была такой плохой, если бы ты была хорошей женой, хорошей матерью, я бы вел себя подругому", – продолжает Ренч. – Часто именно психологическое давление мешает женщине оставить мужа. Многие начинают верить, что они действительно недостаточно хорошо справляются со своими обязанностями, что если бы они были образцовыми женами, муж бы вел себя иначе".

Иногда муж, жестоко обращающийся с женой, может быть столпом общества, а дома – неуправляемым негодяем, как Джон Феддерз, служащий Комиссии по делам фондовых бирж и выпуску ценных бумаг, который ушел в отставку после того, как его жена, прожившая с ним 17 лет, подала заявление на развод, указав в качестве причины годы физических и нравственных унижений и насилия. "Женщина начинает думать, что, может быть, это ее вина, потому что он не ведет себя подобным образом с другими, – говорит Уайт.

– Он руководит группой скаутов, в которую ходит наш сын, каждое воскресенье ходит в церковь, о нем так хорошо отзываются на работе, так что, может быть, дело во мне, думает она".

Сторонние наблюдатели часто упускают из виду то обстоятельство, что мужья, способные избивать своих жен, не всегда проявляют черты насильни– ков. Большинство эпизодов с проявлением насилия начинаются в "фазе появления трений", описанной д-ром Уолкер в ее циклической теории проявления насилия. Хотя в большинстве случаев существуют какие-то признаки приближающейся вспышки насилия, в обычном состоянии муж мил и внимателен и зачастую после эпизода с побоями снова становится обаятельным, просит прощения, раскаивается, осыпает подарками и дает обещания.

"Этому трудно поверить, но жестокие по отношению к женам мужья часто в самом деле хорошие парни, – утверждает Гиллеспи. – Мы привыкли думать, что они – дикие животные, безобразные карикатуры на людей с красными шеями, а они совсем не такие. Часто они производят самое лучшее впечатление. Это люди, которым необходимо контролировать все и всех вокруг. Нередко они могут оказаться потрясающими любовниками и великолепными отцами и, когда не злятся и не агрессивны, могут быть очень любящими. Женщины оказываются втянуты в такие отношения, когда хорошее сменяется плохим, за взлетом следует падение".

## МОЖЕТ БЫТЬ, Я ВИНОВАТА?

Подобно многим женщинам, Элизабет простила своему мужу первый случай насилия: "Он был потрясен и напуган сильнее меня. Он умолял меня простить его, стоя в слезах на ступеньках дома перед соседями". Его раскаяние дало ей надежду, что он снова станет таким, как прежде, или что она сможет изменить его. Чего она не сделала, так это не рассердилась на него за его поступок. Хотя позднее она связала его вспышки жестокости с

приемом наркотиков. Во время короткой передышки, до того как эпизоды насилия превратились в циклическую последовательность, Элизабет недоумевала: "Что же я сделала, что заставило его так измениться?"

"Такова часто первая реакция, – отмечает Гиллеспи. – Или они находят смягчающие обстоятельства. Это произошло, например, потому, что он потерял работу, потому, что у него возникли разногласия с начальником. Он раскаивается. Он говорит, что больше этого не случится. Муж любит меня, я люблю его, у нас дети, у нас счастливый брак. Многие женщины долго прощают мужьям побои или берут вину на себя".

Но что хуже всего – после бесчисленных неудачных попыток прекратить избиения стараниями стать «хорошей» женой или матерью, попыток убедить, разжалобить, даже спрятаться или убежать – женщина может поверить, что она не в состоянии изменить ситуацию.

Действительно, в одном из исследований обнаружилось, что женщины, оставившие мужей, подвергаются на 75 процентов большей опасности быть убитыми, чем те, которые остаются. "Очень часто, если женщина оказывается перед выбором остаться и терпеть побои или уйти и быть убитой, первое более рационально", – считает Гиллеспи.

Именно по этой причине избитые женщины не идут в полицию и не говорят правду врачам, каким образом они получили повреждения. Женщина, получившая совет воспользоваться услугами наемного убийцы, чтобы избавиться от издевающегося над ней дружка, позднее сказала в полицейском участке, что она никогда не подавала на него в суд, опасаясь, что, выпущенный под залог, он придет и убьет ее. "Это все равно что колоть булавкой злую пчелу", – сказала она.

## ЕДИНСТВЕННОЕ СПАСЕНИЕ

Несмотря на потенциальную опасность, единственным действенным средством избавиться от насилия является уход. "Лучше всего уезжайте, и чем дальше – тем лучше", – советует Гиллеспи.

Хотя приютов для женщин, ставших жертвами насилия, немного, те, которые существуют, могут обеспечить безопасность женщинам и их детям. Места нахождения приютов не называются, некоторые из них имеют взаимные договоренности о сокрытии женщин и их детей из других штатов. Некоторые из убежищ обеспечивают женщинам возможность приобрести специальность, помогают найти место работы, устроиться с жильем и в некоторых случаях помогают женщинам заново обрести себя, самоопределиться. Кое-где предусмотрены детские сады для дневной) присмотра за детьми. Во всех этих заведениях женщин встречают с пониманием и сочувствием.

Так как уход из дома создает угрозу жизни женщине и ее детям, большинство специалистов советуют заранее спланировать тайный побег.

"Начните незаметно для мужа менять свою жизнь, – рекомендует Дебора Уайт. – Скопите немного денег из продуктовых сумм, попробуйте обучиться какому-нибудь делу".

Элизабет по секрету от мужа нашла почасовую работу. "Я откладывала каждую заработанную монетку, – вспоминает она. – А потом перебралась в маленькую квартирку, получила работу на полный рабочий день и наняла адвоката. Я использовала свой шанс. Несмотря на страх, у меня оставалось немного здравого смысла, чтобы понять, что мне нельзя оставаться".

Прежде чем уйти, вам надо знать, куда уйти. Если друзья, родственники или соседи не могут помочь вам или если вы боитесь подвергнуть их опасности, отыщите в телефонной книге номер телефона убежища, расположенного в вашем районе. Узнайте, есть ли у них комната, и, если потребуется, попросите записать вас на очередь.

Пока вы готовитесь к уходу и остаетесь дома, вам надо позаботиться о своей безопасности. Вот какие советы дают специалисты.

– Обдумайте будущий уход до мелочей. Примите решение, когда и как вы покинете

дом, на каком виде транспорта или на машине и каким образом вы с детьми выберетесь из дома.

– Пользуясь тем, что муж на работе, ходите на занятия или в группу поддержки.

– Храните запасные ключи, копии нужных документов, список номеров телефонов, немного денег и смену одежды где-нибудь за пределами вашего дома – у подруги, родственницы или у соседки.

– Если вам придется выбираться из дома ночью, подыщите безопасное место, куда бы вы могли отправиться: мотель, магазин или кинотеатр, работающие по ночам. Непременно заранее выведите машину и не закрывайте дверцу.

– Договоритесь с соседями о сигнале, который вы дадите, если вам потребуется срочная помощь. "Попросите их, в случае, если они услышат громкий шум, немедленно вызвать полицию", – предлагает Уайт.

– Научитесь распознавать признаки приближающейся вспышки буйства. Если вы знаете, что ваш муж особенно опасен, когда выпьет, старайтесь не оставаться дома, когда он пьян. Не говорите ему, что уходите. Это разозлит его еще больше. Выйдите под каким-либо предлогом ("мне нужно закончить стирку") или пока он еще не вошел.

– Избегайте оказываться в определенных местах, пока муж в агрессивном состоянии, особенно в ванной комнате, у которой обычно одна дверь, и в кухне, где много опасных предметов.

– Спрячьте такую кухонную утварь, как ножи и ножницы, которые могут быть использованы как оружие насилия.

– Если в доме есть ружья, научитесь разряжать их. Держите патроны в другой части дома.

Чтобы прийти в себя, вам очень важно обратиться к консультирующему специалисту. "Вы перенесли чудовищные потрясения, вы пострадали не только в физическом смысле, удар нанесен и по вашему чувству собственного достоинства, – говорит Уайт. – Даже после того, как вы разорвете отношения с мужем, у вас может остаться чувство вины. Вам надо твердо понять, что это не так".

## ГЛАВА 29
## ЗАВИСИМОСТЬ

Патриция Лейн, 33-летняя врачконсультант по проблемам зависимости от химических веществ, продолжает учиться и работать, чтобы получить степень магистра. У этой женщины есть цель. Она сделала неплохую карьеру.

Но до 25 лет она вела совсем другую жизнь. Она была неуправляема, жила в алкогольном тумане, выпивала за один раз более галлона вина, и это повторялось каждый вечер.

"Понадобились годы, прежде чем я достигла дна, – говорит Патриция. В 12 лет я уже бутылками пяла средство от кашля, которое тогда содержало изрядную дозу алкоголя. В 13 лет я перестала употреблять средство от кашля и перешла на настоящие алкогольные напитки. В 18 я знала, что я алкоголичка. У меня начались провалы в памяти, и я поняла, что нахожусь в зависимости, которая неведома другим людям. После двух рюмок мой друг мог сказать: "Я больше не хочу, потому что начинаю пьянеть". А я могла спросить: "Почему же ты тогда не хочешь еще?"

Падение Патриции продолжалось до двадцати пяти лет. "Моя жизнь вращалась вокруг выпивки, – рассказывает она. – Я подыскивала работу, где выпивка была вполне уместна. Я не ходила в те места, где не пили. Я много лет не была в кинотеатрах, потому что там нельзя было выпить. Пьяная, я была отвратительна. Я шаталась от одного бара до другого, напивалась и лезла драться. Иногда я просыпалась где-нибудь в парке, вся в грязи, не зная, как я сюда попала. Пьяная, я садилась за руль своей машины. Это просто чудо, что я не разбилась и не сбила никого за те годы".

К тому времени, когда Патриция обратилась за помощью, она находилась в ужасном состоянии. "Моя жизнь была сущим адом. Мне казалось, что без алкоголя я не могу даже дышать, – вспоминает она. – Когда я наконец увидела ту действительность, в которой я жила, – спальню в дырах, задвинутые занавески, телевизор, телефон и пять литров вина, составлявших мою единственную компанию, я поняла, что я должна или выбраться из этого, или умереть".

Но Патриция не только не умерла, она выжила и процветает. "Я решила жить полной жизнью, со всеми ее взлетами и падениями, и без помощи алкоголя", – говорит она. Это был ошеломляющий поворот событий по всем меркам, особенно если учесть, как близко подошла она к саморазрушению.

## ИЗ ПРОПАСТИ

Бетти Форд, Лайза Миннелли, Китти Дукакис, Элизабет Тейлор – этот перечень попавших в зависимость от алкоголя или наркотиков можно было бы продолжать и продолжать, включая в него знаменитых и незнаменитых, богатых и бедных, раскрасавиц и женщин заурядной внешности. Еще не так давно женщинам, попавшим в зависимость от употребления химических веществ, удавалось избежать внимания общественности. На практике и сейчас это удается им куда чаще, чем мужчинам.

"До начала 60-х годов и развития женского движения на женский алкоголизм и другие виды зависимости смотрели как на редкие случаи заболевания «мужской» болезнью, – считает Кэтлин Белл Ангер, доктор медицины, адъюнкт-профессор, клиницист с кафедры психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско. – Отсюда проявление зависимости у женщин часто игнорировали, о ней не писали, ее не диагностировали и чаще всего не лечили".

"В действительности же 40 процентов всех взрослых, злоупотребляющих алкоголем и наркотиками, составляют женщины, а среди молодежи эта цифра приближается к 50, – добавляет Джейн Гонт, дипломированный консультант по привыканию к алкоголю и наркотическим средствам, инспектор женского отделения Центра Бетти Форд в Ранчо-Мираж, штат Калифорния. – В нашем центре 70 процентов женщин лечится от хронического алкоголизма. На втором месте привыкшие к транквилизаторам и обезболивающим медикаментам, на третьем – пристрастие к кокаину". Причем у многих обнаруживаются одновременно два заболевания.

"Женщины особенно подвержены риску множественной зависимости, – добавляет Шерри Маттео, доктор философии, заместитель руководителя Исследовательского института проблем женщины и пола при Станфордском университете. – Они более, чем мужчины, склонны скрывать свой алкоголизм, поэтому, когда они приходят к врачу, они жалуются на усталость, депрессию, тревожное состояние или стресс, что обычно связывают с проблемами в семье, в школе или на работе".

"Все это симптомы, которые чаще всего лечат седативными средствами, малыми дозами транквилизаторов или другими психотропными лекарствами, указывает д-р Маттео. – Женщину не расспрашивают, и настоящая проблема остается неразгаданной". Не может быть простым совпадением, добавляет д-р Гонт, что две трети всех лекарств такого рода выписывают женщинам.

## ДВОЙНАЯ МОРАЛЬ

Женщины стараются утаить зависимость от алкоголя еще и изза отношения общества к пьющей женщине.

"На протяжении всей истории существовал двойной подход, который позволяет нам снисходительно относиться к пьяному мужчине, но обрушивает презрение на пьяную женщину, которую рассматривают как сексуально опасную, распущенную и

неуправляемую", – замечает д-р Маттео.

"Считается, что хронический алкоголизм не лишает мужчину мужественности, – добавляет д-р Гонт. – Что касается женщин, то их женские качества ставятся под сомнение. От женщины требуют моральной чистоты".

Д-р Маттео соглашается со сказанным. "Отвращение, неприятие, с которыми сталкивается пьющая женщина, могут усиливать ее нежелание признать свою проблему", – замечает она. Патриция вспоминает, что когда друзья заводили разговор о ее бесконечных выпивках, она немедленно вычеркивала их из своей жизни. "Полагаю, я знала, что попала в беду, но старалась не думать об этом, – объясняет она. – Если друзья начинали задавать мне вопросы, они представляли угрозу для меня, и я никогда больше с ними не встречалась".

"Клеймо, оставляемое зависимостью, столь позорно, что около 25 процентов семей больных женщин фактически препятствуют им в лечении, боясь обнародования самого факта, – говорит д-р Гонт. – С мужчинами дело обстоит по-другому. Все еще усложняется тем, что женщины, страдающие разными видами зависимости, часто разведены и, следовательно, являются матерями, в одиночку растящими детей. У них чаще бывают финансовые проблемы, им сложнее платить за лечение, и они тревожатся, что у них могут отобрать детей. Неудивительно, что они пытаются скрыть свою зависимость как можно дольше и реже мужчин обращаются за помощью. Более того, – продолжает она, – даже если женщина обращается за лечением, ее будут лечить по программе, рассчитанной в основном на мужчин, потому что все, что мы знаем об этом недуге и его лечении, основано на изучении почти исключительно мужской зависимости. Конечно, это лучше, чем никакого лечения".

## В ПЛЕНУ СОБСТВЕННЫХ ПРИВЫЧЕК

"Хронический алкоголизм, пристрастие к наркотикам – это тюрьма, – ут– верждает Анджела Берк, доктор философии, психолог-клиницист и заведующая психоневрологической клиникой при Государственном Университете Северного Техаса в Дентоне. – Болезнь полностью правит вашей жизнью. Она диктует поведение, эмоции и цели. Ничто не имеет значения, кроме удовлетворения болезненной потребности".

"Вероятнее всего, вы являетесь источником постоянного хаоса в вашей семье и обузой в материальном плане, – предполагает д-р Гонт. – Велика вероятность, что вы внесете в жизнь семьи атмосферу словесных и физических оскорблений. Вы придете к выводу, что лучше всего уйти из семьи, не находиться дома, пока вы предаетесь своим пристрастиям. Но и тогда ваша болезнь, по всей вероятности, будет оказывать разрушительное действие на жизнь семьи, вашу жизнь и ваше чувство собственного достоинства". "Вы не сможете выполнять простейшие функции, – утверждает Гонт. – Вы теряете друзей или мужа и порываете с подругами и семьей. Ваш мир становится все более изолированным, он все время сужается. Если вы молоды и одиноки, вы вступаете в беспорядочные связи, теряя при этом чувство собственного достоинства. Вы опустошаетесь эмоционально".

## КОМУ ГРОЗИТ СТАТЬ ЗАВИСИМЫМ?

"Женщины, страдающие зависимостью от алкоголя и наркотиков, отличаются от других женщин, – отмечает д-р Ангер, – отличаются они и от мужчин, страдающих теми же болезнями. Женщины считают, что они «хуже», чем зависимые мужчины, и мужчины, с которыми они имеют дело, обычно соглашаются с этим. Они не питают надежду на будущее, их мучит чувство вины, и они считают себя ответственными за все происходящее с ними. Чаще всего они из неблагополучных семей, в которых употребляли наркотики, пили, в которых были психически больные, а также встречались случаи самоубийства, царила грубость, физические и моральные оскорбления", – говорит она.

"Действительно, – добавляет Гонт, – около 70 процентов женщин, попавших в

зависимость от алкоголя или наркотиков, в детстве или в более позднем возрасте стали жертвами насилия".

Патриция рассказывает, что и ее мать, и ее сестра были наркоманками, что в детстве она страдала от сексуальных домогательств, а позднее, уже во взрослом возрасте, она стала жертвой насилия и группового изнасилования. "Мои первые воспоминания о сексуальных унижениях относятся к трехлетнему возрасту, – говорит она, – но мой врач считает, что они начались раньше, когда мне не исполнилось еще и двух лет. Большую часть жизни я прожила с ощущением душевной боли. Алкоголь был моим способом справиться с этой болью. Я привыкла оправдывать свое пьянство словами: "Если бы у вас была такая жизнь, как у меня, вы бы тоже запили".

"Страдающие зависимостью женщины обычно не осознают, что наркотики или алкоголь сами становятся источником проблем", – считает д-р Ангер.

Они смотрят на свои пагубные пристрастия как на средство справиться с потерями, с семейными проблемами или плохими отношениями, с обстановкой грубости и насилия. Они смотрят на наркотики или алкоголь как на частичное решение проблемы.

"Зависимость от химических веществ не является проявлением слабости моральных установок, – замечает д-р Ангер. – Это болезнь". "Хотя душевные страдания могут вносить свой вклад в развитие привыкания, – считает д-р Берк, – гораздо чаще основную роль играет уязвимая физиология.

По-видимому, некоторые люди более предрасположены к физиологическому привыканию, чем другие, хотя никто не знает почему".

## НА САМОМ ДНЕ

"Дошло до того, что я боялась выйти из дому, когда собиралась выпить, потому что я без конца попадала во всякие истории, – рассказывает Патриция. – Я должна была оставаться в своей квартирке наедине со своим телевизором с дистанционным управлением и с телефоном, который ставила рядом с собой. У меня практически не было связи с внешним миром. Я много спала – еще одно средство уйти от реальности, от мира, в котором я жила. Потом я начала терять ощущение реальности и с трудом улавливала разницу между сном и бодрствованием. Позднее я узнала, что это был алкогольный психоз".

"Женщины, попавшие в зависимость от употребления химических веществ, живут на грани катастрофы", – утверждает Карлин Хант, доктор педагогических наук, которая изучала проблему женской зависимости. Их рассказы о своей жизни, подобно рассказу Патриции, были об отчаянии, неустроенности и мучительном одиночестве. Женщины, с которыми она знакомилась в ходе исследований, вели такую жизнь, в которой господствовал хаос, "в течение длительных периодов времени не делая никаких попыток обратиться в лечебные учреждения", – замечает д-р Хант, частнопрактикующий консультант из Нашвилла. "Требуется из ряда вон выходящее происшествие или переживание, чтобы женщина приняла решение искать способ вылечиться".

## ПЕРЕД ЛИЦОМ РЕАЛЬНОСТИ

То, что Патриция назвала своим моментом прозрения, случилось однажды вечером, когда она была у одной из своих подруг.

"После того как она пошла спать, я продолжала сидеть у телевизора и пила, пока не выпила все, что было, – вспоминает она. – Я подняла шум, хлопая дверцами буфета в поисках выпивки. Моя подруга пришла на кухню, и я заявила ей, что должна вернуться домой. Она умоляла меня, чтобы я не ехала на своей машине, и в конце концов уговорила меня взять такси. Я же хотела поскорее выбраться от нее и найти еще выпивку. После того как я уехала, она позвонила моему отцу, хорошо понимая, что вряд ли я когда-нибудь захочу с ней разговаривать.

Я восприняла это как предательство, по в действительности она спасла мне жизнь. Отец позвонил мне и попросил встретиться на следующий же день. Он сказал мне, что знал одну женщину, которая стала зависимой от героина, и что она обратилась за помощью в специализированный центр. Он сказал, что понимает, в какой я беде, и боится, что я убью кого-нибудь или покончу с собой. А потом он спросил, не хотела бы я обратиться в какой-нибудь лечебный центр. Я сказала «да» и до сих пор не знаю, почему я это сделала".

Патриция говорит, что это простое «да» открыло шлюзы. "Я начала рыдать и думала, что не смогу остановиться. Я сказала отцу, что больше не могу, что я в ужасе, что ничего не могу с собой поделать и думаю, что схожу с ума. Через несколько недель я начала лечиться".

## РУКА ПОМОЩИ

"Одно дело – очистить тело от вызывающих привыкание химических веществ. И совсем другое – освободить мозг от желания снова употреблять их", – признает д-р Берк. – Без всякого сомнения, физическое выведение из организма этих веществ может быт" самым легким этапом лечения".

"На опыте ветеранов Вьетнама мы знаем, что физиологическое привыкание преодолеть сравнительно легко, – говорит психолог д-р Берк. – Многие ветераны привыкли употреблять героин во время войны, но не столь многие сохранили зависимость, когда вернулись в Соединенные Штаты. Это объясняется тем, что они вышли из стрессовой ситуации, которая создавала психологическую потребность. Поэтому, когда они вылечились от физиологической тяги, их больше не потянуло к наркотику".

"Конечно, выведение токсических веществ из организма – это не пикник, – добавляет специалист-консультант по привыканию д-р Гонт. – В зависимости от вызвавшего привыкание вещества На детоксикацию может потребоваться от нескольких дней до месяца и более. Больные могут страдать от утомляемости, депрессии и возбуждения. Иногда наблюдаются очень необычные симптомы детоксикации, например, пациенту кажется, что его рука отделилась от тела. При отвыкании от некоторых наркотиков у вас может развиться припадок, если выводить наркотики слишком быстро. Поэтому мы ведем тщательное наблюдение за больными и назначаем такое лечение, которое обеспечивало бы стабильность и безопасность состояния".

Так как у большинства людей развивается и физиологическое, и психологическое привыкание, программы помощи, подобно используемой в Центре Бетти Форд, ориентированы на холистический, то есть целостный подход к лечению. В самом общем смысле это означает, что за физиологическими потребностями пациента следит многопрофильная бригада врачей и сестер, а бригада психологов и консультантов помогает ему раскрыться и научиться противостоять стрессам и обстоятельствам, которые работают против него.

"Одновременно, – рассказывает Гонт, – другие члены бригады начинают работать с ним по программе приобретения здоровых привычек в питании и для поддержания хорошего физического состояния".

"Проводится работа по возвращению к норме буквально всего, что составляет вашу жизнь, – продолжает д-р Гонт. – Процесс восстановления основан на групповой терапии. Все, что мы делаем, происходит в пределах сообщества, к которому принадлежит пациент, поэтому выздоравливающие поддерживают друг друга, и это оказывается необыкновенно эффективным лечебным средством. Именно поэтому такой успешной оказывается деятельность движения анонимных алкоголиков".

## УГРОЖАЕТ ЛИ ВАМ ОПАСНОСТЬ ПРИОБРЕСТИ ЗАВИСИМОСТЬ

Воспользуйтесь этим вопросником, разработанным Американской ассоциацией врачей-холистов, и определите, относитесь ли вы к группе риска.

– Есть ли у вас чувство, что вы никогда не бываете в форме?

– Не сосредоточено ли все удовольствие, которое вы получаете от жизни, только в одном (еде, алкоголе, наркотиках) или в одном виде деятельности (сексе, спорте, работе)?

– Критично ли вы относитесь к самому себе?

– Можно ли сказать о вас, что в глазах других людей вы выглядите сильной, довольной собой и контролирующей свои действия личностью (но вы знаете, что это не так)?

– Избегаете ли вы конфликтов?

– Чувствуете ли вы свое бессилие во многих сферах жизни?

– Часто ли вы чувствуете свою ответственность за поведение других людей?

– Возникают ли у вас трудности, когда вы хотите познакомиться поближе и вступить в интимные отношения?

Специалисты, разработавшие вопросник, считают, что вы подвергаетесь большому риску попасть в число страдающих зависимостью, если ответите «да» на пять или более вопросов. Свяжитесь с группой анонимных алкоголиков или наркоманов, чтобы получить информацию или обратитесь к терапевту за советом и консультацией.

### ВОЗВРАЩЕНИЕ К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Патриция говорит, что выздоровление от алкоголизма не было очень трудным. "Процесс отвыкания показался мне легче моей прежней жизни, признается она. – Я была уверена, что никогда больше не стану пить. Я побывала на самом дне и в эмоциональном, и в духовном плане".

"Постепенно, – отмечает Гонт, – изменения в образе жизни пациенток, которые происходят во время процесса избавления от зависимости, оказывают очень большое положительное воздействие на их жизнь. Фактически многие из них по окончании лечения начинают чувствовать себя лучше, чем когда-либо". Патриция провела в лечебном центре пять недель. "Я помню, что, когда исполнилось 30 дней с момента начала лечения – веха для возвращающихся к жизни – и все эти 30 дней я была чистенькая и трезвая, я начала плакать, потому что столько лет от меня пахло только алкоголем, рассказывает она. – Появилась надежда, в моей прежней жизни надежды не было. Это давало силы, но это и пугало. Что я могла знать о надежде?"

Изучая поведение женщин, пристрастившихся к алкоголю, д-р Хант делает вывод, что отвыкание – не самый сложный этап. Наибольшие трудности представляет процесс изменения и роста. Излечившиеся женщины отмечали, что процесс восстановления – это "постоянно расширяющийся опыт, который включает все большую реализацию того, что было заложено в них, но не раскрылось". Они часто начинают осознавать всю боль своего прошлого, которая раньше не воспринималась ими с такой силой из-за постоянного состояния опьянения и неприятия действительности. Выздоровление означает для них новое осознание реальности.

"Когда я бросила пить, я сознательно решила принять все, что дает жизнь, – говорит Патриция. – Летом, например, у меня был роман с одним мужчиной, который позднее не стал со мной встречаться. Я была в отчаянии из-за этого. Мой врач объяснила мне, что у меня было летнее романтическое увлечение, которые знакомы каждому первокурснику. Но так как я с 12 лет была алкоголичкой, у меня никогда не было возможности узнать, как чувствует себя женщина в таких ситуациях, как справляется с ними и приходит в себя. В эмоциональном плане я как бы начинала только выходить из подросткового возраста".

## ГЛАВА 30
## ЗАМУЖЕСТВО

"Они жили долго и счастливо".

О да, разумеется. В волшебной сказке это возможно. Или в ваших мечтах. Почти все

женщины без исключения, выходящие замуж впервые, ожидают, что будут жить как в сказке, с которой они выросли.

Однако реальная жизнь предлагает несколько меньшие возможности. По крайней мере, для 50 процентов пар – именно такова частота разводов.

"Женщины еще сохраняют мечту о появлении прекрасного принца, который превратит всю дальнейшую жизнь в сплошное блаженство, – отмечает Констанс Ахронз, доктор философии, профессор социологии Южно-Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. – Но это миф, который для многих оборачивается полным разочарованием".

"В прошлом большинство женщин рассчитывали выйти замуж, стать хозяйками дома и матерями и в финансовом отношении полагаться на своих мужей, – говорит Мишель Уайнер-Дэвис, специалист по семейной терапии из Вудстока, штат Иллинойс, и автор книги "Несостоявшийся развод: новая эффективная программа действий, чтобы остаться вместе", – и их мужья ждали примерно того же.

Однако со времен женского движения 60-х и 70-х годов представления о будущем замужестве несколько изменились. Женщины по-прежнему хотят, чтобы финансовые дела у мужей шли успешно, но теперь они также надеются, что их спутники жизни станут более открытыми и восприимчивыми, что с ними можно будет делиться своими переживаниями, – то есть фактически они станут больше похожи на женщин".

Многие специалисты считают, что масса проблем, возникающих в браке, проистекает от нереалистичных ожиданий – как со стороны женщин, так и со стороны мужчин.

## БОЛЬШИЕ ОЖИДАНИЯ

"Женщины думают, что, выйдя замуж, они обретут лучшего друга, которому смогут открыться, который будет понимать их и станет их верным союзником, – говорит д-р Ахронз, которая является одним из авторов книги "После развода: как справиться с проблемами и снова вступить в брак". Мужчины ожидают, что заботливые жены будут всегда рядом, готовые поддержать и утешить их в моменты стресса, оказать им помощь. Когда ожидания не сбываются, непременно следует недовольство", – добавляет д-р Ахронз.

При столь разных ожиданиях неудивительно, что пары, предполагавшие, что будут прекрасным дуэтом, часто берут неверный тон с самого начала.

"Мой муж не умеет общаться", – это, пожалуй, основная жалоба, которую мне приходится слышать в моей практике, – говорит Уайнер-Дэвис. – На самом деле он может общаться, но в форме, которую она не понимает. Это не типично женский стиль общения, к которому она привыкла; это мужской стиль. У мужчин и женщин разные потребности в эмоциональной сфере, и они по-разному выражают их".

"Мужчина может ощущать особенную близость с женой, например, если она просто будет сидеть с ним рядом и смотреть футбольный матч, неважно, будет ли это у телевизора или на стадионе, – замечает д-р Ахронз. – Она делает это для него. Женщины в свою очередь ощущают близость с мужьями, если просто сидят вместе и часами беседуют".

"Хорошо, если каждый из супругов научится понимать язык другого, считает Уайнер-Дэвис. – Одна женщина жаловалась мне, что ее муж все время покупает ей розы, но не говорит, что любит ее. Ей нужно было понять, что для некоторых мужчин подарить розы – это все равно что сказать: "Я люблю тебя".

## У ВАС БУДЕТ ТО, ЧТО ВЫ ВИДИТЕ

"Было бы большой ошибкой думать, что вы сможете изменить в поведении мужа то, что так не нравилось вам до свадьбы, – предупреждает д-р Ахронз. – Люди редко меняются в том, что составляет основу их натуры. Жена напрасно тратит время, пытаясь изменить его, а он тщетно старается изменить ее, и никто из них не замечает, что, вопреки своим ожиданиям, они не делают ничего, чтобы удовлетворять потребности друг друга".

Одна женщина призналась, что не проявляла недовольства, когда ее жених перебирал со спиртным, хотя ненавидела эти сцены. "Я думала, что после свадьбы смогу изменить его, – вспоминает она, – и он будет оставаться каждый вечер дома, со мной". Вместо этого ее муж продолжал слоняться по пабам и жаловался, что его избранница, став женой, превратилась в скучную занудную особу.

"Женщины часто стараются в период ухаживания угодить своим поклонникам", – признает д-р Ахронз. Справедливо, конечно, и то, что в порыве чувств люди часто не замечают истинного лица человека, которым они увлечены. Только после свадебных колоколов, когда страсти поостынут, муж и жена начинают видеть друг друга в истинном свете – и с меньшей долей великодушия.

Вот тогда и начинаются раздоры.

## СОСТАВЛЯЮЩИЕ СЧАСТЛИВОГО БРАКА

Трудно поверить, но исследований факторов, положительно влияющих на брак, почти не проводилось. Большая часть из того, чем мы располагаем в настоящее время, – результат работы, проделанной Флоренс Каслоу, доктором философии, руководителем Флоридского института семьи и брака в Уэст-Палм-Бич. Ее исследование обнаруживает ряд факторов, которые, по-видимому, являются общими у семейных пар, в высшей степени удовлетворенных совместной жизнью.

– Открытое выражение любви и нежных чувств.
– Взаимное доверие и уважение.
– Общие интересы и ценности.
– Любовь к детям и интерес к их жизни.
– Способность давать и брать.
– Чуткое отношение к нуждам и желаниям друг друга.
– Отношения, в которых отсутствует желание властвовать.
– Элементы игры, совместные развлечения.
– Хорошо развитое чувство юмора.

## БОРЬБА ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ НИХ

Деньги, секс, общение, неверность, воспитание детей, домашние обязанности – вот основные предметы споров между супругами, по утверждению специалистов. Но не сами предметы споров, а то, как вы спорите, укрепляет или ослабляет ваш брак. "Отстаивать свою точку зрения и выражать неодобрение можно по-разному, – замечает д-р Ахронз. – Один человек уступит, другой будет упорствовать до конца". Консультанты по вопросам брака рекомендуют тем, кто склонен всегда уступать, быть менее уступчивыми, а тем, кто всегда настаивает на своем, уметь уступить. "Это создает равновесие в решении спорных вопросов", – объясняет д-р Ахронз.

Разногласия неизбежны, заявляют специалисты. Все браки имеют свои взлеты и падения, это составляющие жизни. "Все мы время от времени жалуемся на наших супругов, – говорит УайнерДэвис. – Но жалобы для меня означают, что человек все еще пытается улучшить отношения. Что женщина еще надеется. Беда, когда женщина, которая много жаловалась, внезапно перестает жаловаться. Обычно это знак, что дела настолько плохи, что она потеряла надежду".

Д-р Ахронз предупреждает, что есть и другие тревожные сигналы:

– Вы постоянно в состоянии борьбы друг с другом.
– Ваш брак приносит вам больше горестей, чем удовлетворения.
– Вы избегаете общества друг друга.
– В прошлом ваша сексуальная жизнь давала вам много радости, а теперь этого больше нет.

– Вы начали обманывать друг друга.
– Вас тяготит присутствие друг друга.

## КАК ИСПРАВИТЬ ПОЛОЖЕНИЕ

Если вы считаете, что брак под угрозой, а вы не готовы к расставанию, можно ли что-нибудь сделать, чтобы исправить положение?

Уайнер-Дэвис отвечает утвердительно: "Я советую супругам две простые вещи. Первая: если есть что-то, что работает, используйте это снова и снова. Я прошу супругов вспомнить такие моменты в их жизни, когда они не воевали друг с другом, и подумать над тем, что каждый из них делал такого, что вносило мир в их отношения. Они спрашивают друг друга: "Что мы делаем, когда между нами царит любовь и согласие?", "Куда мы ходим?", "Как мы разговариваем друг с другом?", "Кто еще бывает с нами в такие моменты?", "Когда вероятность таких хороших моментов наибольшая, а когда наименьшая?"

Супруги могут воспользоваться таким подходом даже в разгаре жестокого спора, хотя людям свойственно время от времени возвращаться к старым привычкам".

Уайнер-Дэвис также просила пары, с которыми работала, определить то, что она рассматривает как неправильное поведение. Это ее вторая простая формула. "Задумайтесь вот над чем, – рекомендует она. – Большинство людей приобретают привычку определенным образом реагировать на определенные вещи, несмотря на то что это никогда не дает результатов. Я помогаю освободиться от таких обрекающих на неудачу привычных действия и найти новый подход.

Суть в том, что, если ваши действия не приводят к желаемому результату, вам надо испробовать что-нибудь совершенно иное, даже если оно покажется странным.

Я как-то услышала по радио рассказ, который может послужить прекрасным примером, – говорит Уайнер-Дэвис. – женщина умоляла мужа, с которым прожила 55 лет, не являться к завтраку без рубашки. Когда он был молодым, эта привычка не раздражала ее, но теперь, когда он постарел, ей было неприятно видеть во время еды его ставшее дряблым тело. Но сколько бы она ни повторяла свою просьбу, он оставался глух к ее словам.

Однажды утром, – продолжает Уайнер-Дэвис, – эта женщина приготовила завтрак для своего мужа, и он, как всегда, пришел к столу без рубашки.

Внезапно ее осенило; она поспешно вышла изза стола и направилась в свою комнату. Там она разделась до пояса, а потом спокойно возвратилась в столовую. Муж остолбенел, увидев ее. Затем он поднялся, пошел оделся и, по словам этой женщины, никогда больше не приходил к столу не одевшись".

"Главное в том, – считает Уайнер-Дэвис, что вы должны нарушить привычную последовательность вещей. Нет смысла повторять просьбу, которая всегда игнорируется. Непривычная реакция заставляет другого супруга по-новому взглянуть на взаимоотношения и может сделать чудеса в восстановлении хороших отношений".

## БРАК. ПО РАСЧЕТУ

Приходилось ли вам мечтать о том, чтобы положить конец всем финансовым затруднениям, произнеся одно короткое слово? Сказать «да» тому, кому нужно, и больше не волноваться из-за вороха неоплаченных счетов? Что за фантазия!

"На деле, если вы вышли замуж по расчету, это необязательно означает, что брак будет неудачным", – замечает Констанс Ахронз.

"Любой брак может стать удовлетворительным – даже такой, – добавляет она. – Но каждый супруг должен согласиться следовать основным правилам и соблюдать условия брака. Из них любовь, наверное, самое главное условие.

Женщина, вышедшая замуж ради денег, часто чувствует себя незащищенной. Ей кажется, что замужество – единственный способ получить доступ к деньгам и влиянию,

которое приходит вместе с ними, – продолжает д-р Ахронз. – Вероятно, женщина привыкла считать, что материальная сторона жизни ценнее всего остального, и чувствует себя неспособной самостоятельно зарабатывать на такую жизнь, какую ей хотелось бы".

Но, хотя она выходит замуж по расчету и мужчина отдает себе в этом отчет, он может спокойно относиться к такому союзу, потому что получает что-то взамен. "Может быть, она будет молоденькой и красивой – настоящий трофей для демонстрации, – объясняет д-р Ахронз. – Или, к примеру, согласится заботиться о нем, быть хозяйкой дома и не требовать, чтобы ей уделяли много времени.

Кстати, часто ли вам приходилось видеть молодую, красивую женщину под руку с немолодым мужчиной не слишком элегантного вида, если он не сказочно богат? В Лос-Анджелесе это довольно обычная картина. Но есть и противоположная тенденция. По мере того как женщины обретают экономическую независимость, они начинают вступать в связи с более молодыми мужчинами".

# ГЛАВА 31
# ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

С детских лет я была очень полной, худела и снова набирала вес, рассказывает Сара Миллер, 39-летняя учительница, которая в настоящее время находится, как она выразилась, в одном из своих "худых периодов".

"Мне давали прозвища, надо мной смеялись, меня унижали, сторонились, и я чувствовала себя каким-то чудовищем, – говорит она. – Много раз, пока я не выросла, мне хотелось умереть. Я никогда не ходила на школьные танцы. Я не пошла на выпускной бал. В подростковом возрасте мне не с кем было поделиться своими переживаниями, свойственными этому возрасту".

Сара вспоминает, что ей было около 20 лет – тогда она похудела почти на 50 фунтов, – когда впервые молодой человек назначил ей свидание.

"Понадобились годы лечения, прежде чем я обрела уверенность в себе, признается она. – Даже сейчас, когда все пережитое осталось далеко позади, я не могу заставить себя говорить о подробностях моей прошлой жизни.

Я опасаюсь, что, если я начну вспоминать, то, что сегодня выглядит зажившим шрамом, превратится в открытую рану".

Для Сары, так же как для многих других полных женщин, избыток жировой ткани больше, чем физическая проблема. Это торжество аппетита над силой воли. Это причиняющая боль психологическая рана, связанная с чувствами одиночества и стыда.

## ПОТЕРЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

При избыточном весе, независимо от возраста, более всего страдает уверенность в себе, так как в нашем обществе тучность считается очень большим недостатком. Исследования обнаружили, что с самого раннего возраста дети очень плохо относятся к тучным людям. В результате одного из опросов был сделан вывод, что дети лучше относились к сверстникам с обезображенным лицом, чем к очень толстым. Дети могут быть жестокими. Так как наше отношение к себе формируется на основании оценки других людей, женщины, с детства имевшие избыточный вес, рано привыкают не любить себя.

"Ребята часто дают своим толстым одноклассникам самые ужасные прозвища, – говорит Сара. – Когда я училась в седьмом классе, я завела календарь, в котором отмечала те дни, когда надо мной издевались. Иногда это были все дни подряд".

## ПОТЕРЯ СТАТУСА

Есть данные о том, что люди с избыточным весом – в особенности женщины –

испытывают дискриминацию и в школе, и на рабочем месте, они реже поступают в колледжи и зарабатывают меньше, чем обладающие таким же интеллектом и квалификацией, но, по счастью, оказавшиеся более тонкими.

Полнота сужает ваши возможности. Помимо потери социально-экономического статуса, у женщины с избыточным весом могут быть проблемы с сексом, они реже выходят замуж, реже имеют детей.

Совершенно очевидно, что полнота – это не только ваши размеры. В отношении к полноте присутствуют моральные обертоны. "К толстым людям относятся так, как будто они виноваты в том, что они толстые, – во-первых, в том, что они стали такими, а вовторых, в том, что остаются такими, считают исследователи Жанет Поуливи, доктор философии, и К. П. Герман. К худым людям отношение противоположное, их худощавость всячески приветствуется". Исследования показывают, что толстых считают ленивыми, неряшливыми и глупыми. Красивая – это непременно худая. Общество всячески поощряет худых". В одном из исследований обнаружилось, что людей с привлекательной внешностью чаще оправдывают в ходе судебного разбирательства, или они получают более легкое наказание при прочих равных обстоятельствах, чем их внешне менее привлекательные обвиняемые.

## ДИЛЕММА СОБЛЮДЕНИЯ ДИЕТЫ

Удивительно, но исследования показали, что у людей с избыточным весом психологические проблемы встречаются не намного чаще, чем у всех прочих.

Более того, некоторые специалисты склоняются к тому, что соблюдение диеты скорее может ухудшить ваше самочувствие, чем избыточный вес, потому что неизбежные рецидивы сопровождаются чувством потери.

Соблюдение диеты, как показывает практика, имеет печальную сторону, заключающуюся в том, что большинство людей, теряющих вес, набирают его снова. Один из исследователей пишет, что если «выздоровлением» от ожирения считать снижение веса и поддержание его на идеальном уровне в течение пяти лет, то найдется больше вылечившихся от рака, чем от ожирения.

Хотя среди мужчин можно встретить немало тучных, все же это скорее женская проблема. Хотя избыточный вес, определяемый как вес, превышающий идеальный, на 20 и более процентов, наблюдается у четвертой части американцев, 35 процентов из них – это женщины. Эта цифра не включает людей, считающих себя чрезмерно толстыми, чьи лишние 5– 10 фунтов мешают поискам хорошей работы или не дают положить конец неудачному браку.

## ОДНА ИЗ ПРИЧИН КРОЕТСЯ В ВАШИХ ГЕНАХ

Отчасти проблема связана с наследственностью. Многие женщины, имеющие избыточный вес, сражаются с биологией. Многочисленные исследования, включая наблюдение идентичных близнецов, воспитывающихся отдельно, обнаружили сильную зависимость веса тела от наследственных факторов. Одни люди более других предрасположены к тому, чтобы набирать больший вес.

Исследования позволяют предположить, что существуют индивидуальные различия в том, как у нас происходит обмен веществ, как усваивается пища, которую мы едим, почему ваша подруга, которая считает мороженое одним из основных видов пищи, не становится толстой, потребляя 2800 калорий в день, тогда как вы наберете фунт, если к своим ежедневным 1800 калориям прибавите всего несколько печений.

Наследственность может обречь ваши усилия на неудачу с самого начала.

Если вы поставите перед собой цель стать стройной, как фотомодель, а вы унаследовали толстые лодыжки или широкие бедра, ваша самооценка пострадает. Только пять процентов населения от природы имеют сложение, отвечающее требованиям,

предъявляемым к фотомодели. Остальные могут достичь поставленной цели только дорогой ценой, если вообще им это удастся.

"В условиях, когда общество считает идеальной женщину, тонкую, как фотомодель, чтобы считаться красивой, женщинам надо заболеть анорексией, – говорит Ронетт Колоткин, доктор философии, психолог-клиницист из Центра питания и физического здоровья при университете Дьюка в Дареме, Северная Каролина. – Общество оказывает давление на женщин, понуждая их стремиться к идеалу, иметь безупречное тело, а это вызывает чувство неадекватности. Поэтому они утешаются едой. Ощущая свою беспомощность, они успокаивают себя: "Все мои усилия напрасны, у меня по-прежнему нет идеальной фигуры. Значит, я могу и поесть".

## ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ ПРИСУЩИ ЖЕНЩИНАМ

Генетика объясняет также, почему в целом мужчинам не приходится сражаться со своим весом так часто, как женщинам. В жизни женщин все важнейшие вехи, такие, как период наступления половой зрелости, беременность и менопауза, связаны с увеличением веса. Быть женщиной уже само по себе предрасполагает к большим накоплениям жировой ткани. Даже до наступления половой зрелости жировая прослойка у девочек на 10—15 процентов больше, чем у мальчиков. После наступления половой зрелости она уже почти вдвое больше, чем у мальчиков. Как и девочки, мальчики набирают вес во время наступления половой зрелости, но увеличение веса идет главным образом за счет мышечной ткани и костей. Половые гормоны, вырабатываемые по достижении половой зрелости, повидимому, также способствуют накоплению жиров, как это происходит во время беременности; природа таким образом защищает мать и плод на случай голода. По не установленной пока причине вес, набранный во время беременности, очень трудно сбросить.

У женщин в целом скорость обмена веществ ниже, чем у мужчин. К тому же большая мышечная масса у мужчин приводит к усиленному сгоранию жиров, поэтому мужчины быстрее сбрасывают вес. Постоянное соблюдение диеты, распространенное среди женщин, еще более затрудняет снижение веса, потому что в ответ на малокалорийную диету, которую организм воспринимает как «голод», обмен веществ изменяется таким образом, чтобы еще эффективнее запасать жиры.

Кроме препятствий физиологического плана, существуют и психологические.

Вы небрежны в своих усилиях снизить вес, потому, что, подобно многим женщинам, вы всегда готовы позаботиться о других, но считаете эгоистичным или испытываете чувство вины, когда делаете что-то для себя.

"Близкие вам люди могут намеренно или неосознанно мешать вам, – говорит д-р Колоткин. – В этом они могут заходить так далеко, что в вашем присутствии могут есть ваше любимое блюдо, добиваться, чтобы вы пошли на обед, который сведет на нет все ваши усилия, потому что их пугают изменения – физические или психологические, – происходящие в вас. Если вы успешно худеете, у вас появляется чувство уверенности, сознание, что вы в состоянии контролировать происходящее с вами, и это распространяется на другие аспекты вашей жизни". "Может быть, вы чувствовали себя ковриком у дверей, о который вытирают ноги, а теперь, когда вы в состоянии контролировать происходящее, вы обретаете свои права, – отмечает д-р Колоткин. – Вашим близким потребуется время, чтобы привыкнуть к вашему новому образу".

Хотя понимающие и поддерживающие вас члены семьи могут принести большую пользу тому, кто прилагает усилия, чтобы похудеть, иногда вам надо подсказать им, как они могут вам помочь. "Например, когда они уговаривают вас съесть что-нибудь, скажите им, что лучше бы они похвалили вас за успехи, которых вы добились, а не подчеркивали ваше особенное поведение", – советует д-р Колоткин.

## ЕДА КАК ИСТОЧНИК УТЕШЕНИЯ

Есть множество других ловушек. Для большинства из нас еда – это не просто пища. Она может быть всем, от любви до лечебного средства. Она является стимулом и утешением, она успокаивает и ободряет. "Сказать, что еда нужна только для поддержания жизни, – считает психолог из Калифорнии Джойс Наш, доктор философии, автор книги "Как максимально использовать возможности своего тела", – это все равно что говорить о сексе только как о способе производить потомство".

Для некоторых еда утоляет разные виды голода. Недавние исследования показали, что люди, травмированные в детском возрасте – перенесшие сексуальное насилие, потерявшие родителя или не получавшие достаточно любви и внимания, – могут использовать еду как средство обеспечить комфортное состояние. "Подобно детям, которые не знают, как справиться с обуревающими их чувствами, они начинают делать то, что помогает почувствовать себя хорошо, и эти вредные привычки остаются надолго", – отмечает д-р Колоткин.

"Еда может отвлечь от существующих проблем", – говорит д-р Наш. – Она служит убежищем, способом избежать проблем или адаптироваться к ним.

"Правильно относиться к еде мне помогло посещение группы поддержки, рассказывает Кэсси Херолд, поставившая перед собой задачу избавиться от лишних 60 фунтов, которые она набрала за последние восемь лет и одну беременность. – На занятиях каждую из нас спрашивали, почему мы едим. Проходя вокруг стола, люди отвечали, что они едят, потому что испытывают тревогу, потому что они угнетены, потому что им грустно, и никто не сказал, что он ест, потому что голоден. Мы все использовали еду как средство против всего, что нас беспокоило".

Д-р Наш назвала это "законом молотка".

"Закон молотка гласит, что, когда мы находим решение или механизм, позволяющий приспособиться, мы используем его во всех случаях, даже тогда, когда он не может помочь. Мы не отдаем себе отчета, что для решения разных проблем нужны разные инструменты", – говорит она.

Действительно, в исследовании, выполненном Сьюзен Кейман, доктором общественной гигиены, и ее коллегами из Калифорнийского университета в Беркли, отмечалось, что женщины, которые беседовать, прервали занятия по программе, когда убедились, что такая методика не для них, но они все же похудели".

Женщины, которые успешно сохраняли вес после похудения, были не так склонны использовать еду, чтобы убежать от сложностей жизни. Например, они не обращались к еде, когда оказывались перед лицом семейных трудностей. Они сознавали, что сладости не помогут решить проблемы ребенка, что яблочный пирог не вернет распавшийся брак, они искали реальные решения.

"С другой стороны, те, кто снова набирает вес, рассуждают так: раз они не в состоянии решить проблему, они будут использовать старое проверенное средство, т. е. будут есть, чтобы почувствовать себя лучше", – говорит д-р Кейман.

## СОБЛЮДЕНИЕ ДИЕТЫ: ЧТО СРАБАТЫВАЕТ

В последние годы исследователей заинтересовало, почему некоторым людям удается избавиться от лишнего веса и не набирать его снова. Профессор Розмари Джонсон, доктор философии, из университета Южного Мэна, потратила 200 часов, наблюдая и беседуя с людьми, худеющими по известной программе, с тем чтобы найти секреты их успеха.

Она обнаружила, что люди, которые оказывались в состоянии похудеть и сохранять свой новый вес, осознавали, что они не только изменяют свою внешность, они и меняют свою жизнь. Программа похудения была для них чем-то большим, чем простое соблюдение диеты, несколько часов физических занятий и посещение группы поддержки. Это стало постепенной перестройкой их жизни.

Женщины, с которыми она беседовала, много размышляли и старались отыскать в себе то, что им нужно для достижения своих целей. "Каждая находила свое решение, – говорит д-р Джонсон. – Они искали стратегию, которая годилась только для них, а не хватались за чужие идеи. Ведь если вы воспользуетесь готовыми рецептами, а они не сработают, у вас будет чувство, что вас постигла неудача. Несколько женщин, с которыми мне приходилось.

Они осознали роль, которую в их жизни играло переедание, и постарались понять, какие другие функции, помимо утоления голода, выполняла для них еда. Эти женщины поставили себя на первое место, перестав беспокоиться или чувствовать себя виноватыми из-за того, что в первую очередь они делают то, что нужно им самим, а уже потом думают об окружающих. Они изменили свои представления о том, что есть успех и неудача, они перестали считать, что могут добиться успеха только при безупречной внешности. Они радовались каждой своей маленькой удаче (независимо от того, сопровождалась ли она снижением веса или нет) и отказывались считать неудачей маленькие отступления.

Они признали, что обретаемые ими умения и навыки должны оставаться с ними на всю жизнь, потому что только так они смогут сохранять нормальный вес. "Они самоопределялись заново в качестве людей с нормальным весом", – говорит д-р Джонсон.

## КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА

"Чтобы добиться успеха в выполнении программы похудения, необходимо принять твердое решение, – советует д-р Наш. – Вам нужно прекратить бо– роться. Это похоже на ситуацию, когда человек борется с привычкой курить. До тех пор пока курильщик говорит себе: "Ну вот, опять хочется взять сигарету", – эта борьба является центром его жизни, и рано или поздно он капитулирует. Он должен повернуть переключатель в своей голове в положение "я не курю". Осознавать себя курильщиком, который бросает курить, совсем не то, что осознавать себя некурящим. То же самое относится и к сидящим на диете. Вы не должны думать о себе так: "Я соблюдаю диету. У меня проблемы с весом. Я люблю вкусно поесть". Если вы ощущаете себя в таком качестве, вы в нем и останетесь. Вам надо повернуть выключатель в своей голове в другое положение: "Я больше не борюсь с желанием вкусно поесть, потому что я не такая. Я – женщина, которая ест здоровую пищу в умеренных количествах".

За последние годы исследователи узнали много нового о похудении, изучая жизнь и опыт очень тучных людей, сумевших избавиться от лишнего веса. Они выработали ряд рекомендаций, которые могут оказаться полезными для миллионов людей с избыточным весом.

Занимайтесь физическими упражнениями. В большинстве исследований отмечалось, что сумевшие похудеть люди занимались физическими упражнениями. Изучая опыт людей, которым после похудения удавалось поддерживать один и тот же вес в течение, по крайней мере, одного года, д-р Колоткин обнаружила, что почти все они включали в свою программу физические занятия. Но это не были изнурительные тренировки с целью получить звание Железного Человека, вовсе нет. "Мы с облегчением убедились, что они не истязали себя семь дней в неделю. Они давали себе физическую нагрузку три – четыре раза в неделю. Обычно это была ходьба. Действительно, нет необходимости делать героические усилия, достаточно внести в свою жизнь умеренные, но регулярные физические занятия".

Есть подтвержденные научными исследованиями основания считать, что физические упражнения способны улучшать настроение, а это важно для тех, кто привык прибегать к еде во время волнений и в стрессовых состояниях.

Ведите дневник вашего питания. В ряде исследований, включая и исследование д-ра Колоткин, ведение дневника связывалось с постоянным снижением веса. Записывая всю съеденную пищу и подсчитывая калории, вы привыкаете питаться по-новому, разумно. Некоторые специалисты рекомендуют одновременно описывать настроение; тогда вы сможете выяснить, какие ситуации и чувства вызывают у вас желание наброситься на

пончики и конфеты.

Вам следует также указывать, когда и как долго вы занимались физическими упражнениями. Многие избавившиеся от лишнего веса люди говорят, что ведение дневника помогает им контролировать свои привычки питания.

Планируйте время. Наметьте себе время, за которое вы должны похудеть на столько-то фунтов. Не обрекайте себя на неудачу, поставив перед собой цель сбросить 60 фунтов за несколько месяцев. Не надо вообще настраиваться на мысль, что вам предстоит похудеть на 60 фунтов. Разбейте этот вес на небольшие части, не такие пугающие, скажем на фунт в неделю. У вас также будет время, чтобы привыкнуть к происходящим в вас изменениям.

"Чтобы похудеть, нужно время, – говорит Розмари Джонсон, доктор философии, декан факультета высшего сестринского образования университета Южного Мэна в Портленде. – У того, кто ведет долгую борьбу со своим весом, больше внутренних сил пройти через все, что потребуется, чем у новичка, который набрал вес не так давно".

Найдите новые подходы к решению проблем. Вам потребуется время и для того, чтобы заменить старые вредные привычки новыми подходами к решению проблем. Вы понимаете, что шоколад не улучшает положения вещей. Когда вы расправитесь с очередной плиткой, проблема по-прежнему будет с вами. Но вы в состоянии найти то, что изменит ситуацию к лучшему. Научитесь справляться со своими трудностями, будь то стресс или необходимость обуздать пристрастие к сладостям; у вас появится ощущение своей силы, которое никогда не даст шоколад.

Простите себе, забудьте и не фиксируйте на этом внимание. У вас будут промахи – то вас соблазнит шоколадный трюфель, то еще что-нибудь. Запомните, что одно отступление не ведет к поражению. "Люди, умеющие сохранять вес после похудания, обладают более гибким мышлением, способны менять подходы, – замечает д-р Наш. – Они не исповедуют принцип "все или ничего". Они могут допустить небольшое излишество вечером, зная, что компенсируют вред большей физической нагрузкой утром".

См. также: Соблюдение диеты, Физические упражнения.

# ГЛАВА 32
# ИЗНАСИЛОВАНИЕ

Теперь женщины должны быть начеку и в заполненных народом служебных помещениях, и в маленьких ресторанчиках, и в комфортабельных домах. Нет больше такого места, где они могли бы чувствовать себя в безопасности.

## ИЗ ДОКЛАДА, ЗАЧИТАННОГО В СЕНАТЕ

Робин Уоршоу было 25 лет, когда ей пришлось узнать это. В то время она училась в колледже в Филадельфии. Ей угрожали ножом, и она была изнасилована, причем не неизвестным в маске и не на темной улице, а собственным бывшим дружком на квартире приятельницы. Так как он раньше был ее поклонником и они состояли в интимных отношениях, ей понадобилось три года, чтобы осмыслить случившееся как изнасилование.

"Я оказалась в ситуации, в какой оказываются сегодня многие молодые женщины, – вспоминает Р. Уоршоу, автор книги "Я никогда не называла это изнасилованием". Сейчас ей 41 год, и она давно замужем. – В те годы, когда это случилось, никто не говорил об изнасиловании, если насилие совершал хорошо знакомый человек. Я понимала, что произошло что-то ужасное, потому что мне угрожали. Я испытала страх, но боязнь за свою жизнь вытеснила остальные чувства".

## УЖАСАЮЩАЯ СТАТИСТИКА

"Каждая пятая женщина в какой-то момент своей жизни подвергается насилию", –

утверждает ведущий эксперт по проблеме изнасилования Мэри Косс, доктор философии, профессор психиатрии из Аризонского университета. Каждый день насилию подвергаются почти 300 женщин. Изнасилование в Америке приобретает характер эпидемии. Данные, содержащиеся в докладе юридического комитета сената, свидетельствуют о том, что в 1990 году число изнасилований превысило когда-либо известное за всю историю страны. За последние десять лет число изнасилований росло в четыре раза быстрее, чем число других преступлений. "Сейчас, как никогда раньше, женщины в Соединенных Штатах вынуждены жить в страхе", – такое заключение содержится в докладе сенату. Зная, что одна из пяти женщин за свою жизнь оказывается изнасилованной, каждая женщина должна ежедневно задавать себе вопрос: "Не я ли стану жертвой сегодня?" – или даже: "Не слу– чится ли это сегодня?"

Для того чтобы собрать точные сведения, комитет, возглавляемый Джозефом Байденом из г. Делавэр, был вынужден, не удовлетворившись данными, приводимыми в докладах полиции и ФБР, связаться, минуя полицию, с центрами по преодолению стресса, вызванного насилием, в половине штатов страны. По какой причине? Изнасилование – одно из нескольких преступлений, жертва которого рискует быть обвиненной в том, что произошло. Многие женщины не сообщают о преступлении из боязни, что их посчитают спровоцировавшими изнасилование, из боязни, что их интимная жизнь будет обсуждаться на открытых судебных заседаниях. Некоторые жертвы изнасилования не говорят о случившемся даже членам семьи и друзьям. Неудивительно, что об этом виде преступлений реже всего сообщается властям. Только 7 процентов всех изнасилованных обращаются в полицию.

Еще одна причина, по которой об изнасиловании не сообщается, заключается в том, что в большинстве случаев жертва, подобно Робин Уоршоу, знает насильника. По этой причине она может не отдавать себе отчета в том, что случившееся было изнасилованием. В обществе бытует мнение, что насильник – это всегда незнакомец, а то, что происходит между людьми, которые знают друг друга, даже если применена сила, это обольщение и секс.

Но, как указывают специалисты, истина заключается в том, что любая форма секса по принуждению есть изнасилование, независимо от того, совершается ли оно неизвестным в маске, выскочившим из-за кустов, или братом вашей лучшей подруги, среди вина, цветов и музыки.

В действительности опасность быть изнасилованной знакомым вам мужчиной в четыре раза выше, чем опасность подвергнуться насилию неизвестным лицом. "Распространено мнение, что насильник – это "чужой", – замечает Р. Уоршоу. – Это человек из бедных слоев общества, чернокожий, латиноамериканец, кто-то, кто не похож на вас. Он не из тех людей, которых охотно принимают. Вы помните о том, что надо соблюдать осторожность при парковке и на темных улицах. Но вы не ожидаете, что вас атакует в вашей собственной квартире или машине парень, с которым вы в первый раз отправились куда-нибудь вместе".

## ОГРАДИТЕ СЕБЯ ОТ ИЗНАСИЛОВАНИЯ

Вы избегаете темных станций метро, неосвещенных аллей в парках и переходите на другую сторону улицы, если видите подозрительного человека.

Но этого недостаточно. Существуют другие ситуации и люди, которых вам следует избегать, предупреждают специалисты, которые изучают эту проблему, лечат стресс у женщин, ставших жертвами изнасилования.

Есть признаки, по которым можно судить, способен ли мужчина совершить насилие. Будьте осторожны с мужчинами, которые не видят в вас равную себе личность или вообще не считают женщин равными мужчинам в эмоциональном плане. Опасайтесь очень ревнивых и развязных. "Единственное, что мы знаем о потенциальных насильниках, так это то, что они считают себя выше женщины, которая становится их жертвой. Вот почему так много изнасилований совершается в замкнутой культурной среде, например в студенческих

лагерях с их выраженным вниманием к статусу", – отмечает Робин Уоршоу, жертва изнасилования и автор книги "Я никогда не называла это изнасилованием".

Если вы приглашены на вечеринку или встречаетесь с человеком, которого знаете недостаточно хорошо, оставайтесь трезвой. Держитесь вместе с близкими друзьями или поближе к тем, кого вы лучше знаете. Платите за себя сами и, если это первая встреча, поезжайте в своей машине.

Доверяйте своим чувствам. Если мужчина оставляет неприятное впечатление, не спешите избавляться от своих подозрений. Многие жертвы изнасилования, с которыми беседовала Робин Уоршоу, старались избавиться от неприятных мыслей. "Мы хотим быть милыми, ведь это главное в девушке, объясняет она. – Мы не хотим ставить мужчину в неудобное положение или показаться смешными. Вы принимаете приглашение молодого человека, потому что он показался вам привлекательным и славным парнем. Вы видели его с Рошелл или вы знаете, что он живет в студенческом общежитии в одной комнате с Брайаном. Многие женщины попадают в переделки из-за того, что не доверяют своим же впечатлениям".

Почитайте об изнасиловании. Существуют вещи, знание которых поможет вам избежать изнасилования. Например, исследования показали, что мужчины и женщины по-разному оценивают социальные отношения. То, что для женщины насилие, мужчине представляется нормальным сексом, потому что он склонен видеть призыв к сексу там, где, с точки зрения женщины, она не давала никакого повода для этого. Мужчин воспитывают так, что они чувствуют свое превосходство, они начинают верить – часто неосознанно – что не стоит реагировать на слова женщины, особенно если она говорит "нет".

Очень красноречивая статистика: ведущий специалист по проблеме изнасилований Мэри Косе, изучая материалы об изнасилованиях в 32 студенческих лагерях, расположенных в разных уголках страны, обнаружила, что 84 процентам мужчин, совершивших то, что юридически является изнасилованием, заявили, что их действия ни в коем случае нельзя назвать изнасилованием.

## ВЗРЫВ САМООБВИНЕНИЙ

Многие жертвы изнасилования годами испытывают чувство вины, что, как считают психологи, удлиняет их страдания и усиливает их. Изнасилование серьезная травма с далеко идущими последствиями. По данным одного из исследований, изнасилование стоит на втором месте после военных действий по влиянию на внутренний мир женщины. Изнасилование является фактором риска, способным дать толчок к развитию душевного заболевания, исключая шизофрению.

"После изнасилования женщина устраивает себе допрос с пристрастием: дала ли она какой-нибудь повод? как она разговаривала? почему она пошла в этот бар или еще какое-то место с этим человеком? в чем она совершила ошибку?" – говорит д-р Косе.

В большинстве своем общество – и часто окружающие – поддерживают женщину в ее убеждении, что она сама виновата в своих страданиях. "Если бы ты не носила эту мини-юбку… Если бы ты не пошла на эту вечеринку…

Если бы ты не выпила… Если бы ты сопротивлялась…" Эти плохо завуалированные обвинения отражают ее собственные мысли и могут удержать женщину от поисков помощи.

Она может попытаться глубоко запрятать свои чувства – психологи называют это неприятием, – но подобное редко удается. Многие начинают страдать от посттравматического нервнопсихического напряжения – такой диагноз первоначально ставили ветеранам войны во Вьетнаме. "Оказывается, самой большой группой страдающих этим расстройством являются жертвы изнасилования", – отмечает д-р Косе. Исследование показало, что у 94 процентов изнасилованных некоторые из симптомов посттравматического нервно-психического напряжения появляются в течение 12 дней после изнасилования. Спустя 3 месяца у 47 процентов жертв насилия развились все симптомы.

## ЧТО, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИТСЯ с ВАМИ?

Нет гарантий, что любой из предложенных способов сработает во всех ситуациях, ваша реакция на нападение с целью изнасилования будет зависеть от многих вещей, включая то, как вы оцените ситуацию, насколько она покажется вам угрожающей. Помните, что прежде всего вы должны подумать о сохранении жизни, даже если это означает, что вы будете изнасилованы.

Сохраняйте хладнокровие и оцените ситуацию. Если вы закричите – услышит ли вас кто-нибудь? Есть ли шанс убежать? Есть ли у насильника оружие? Насколько опасно для вас, если вы начнете сопротивляться? Думайте и действуйте быстро, если хотите выбраться невредимой.

Убегайте. "Это самое действенное средство защиты, – говорит Робин Уоршоу, сама ставшая жертвой изнасилования. – Если вы побежите, насильник может промедлить, и если вы успеете добежать до людного места, он не посмеет преследовать вас. Вопите, кричите, размахивайте руками не бойтесь показаться нелепой. Вам надо привлечь к себе внимание".

Разозлитесь. "Исследования показали, что спастись из угрожающей ситуации чаще удается женщинам, которые испытывают сильное чувство гнева, говорит Р. Уоршоу. – Они оказываются настолько разъяренными, что не думают об опасности быть убитыми".

Сопротивляйтесь. Хотя распространено мнение, что женщина, которая вздумает сопротивляться насильнику, только больше пострадает или даже будет убита, недавние исследования позволяют усомниться в этом. Психолог Сара Улман проанализировала ряд попыток изнасилования незнакомыми мужчинами и обнаружила, что в случае сопротивления число завершившихся изнасилованием попыток уменьшалось, сопротивление не увеличивало число телесных повреждений. Но сопротивление не гарантирует, что вам удастся избежать насилия.

"Ни одна ситуация не напоминает другую, – предупреждает д-р Улман. Но проведенное мною исследование показало, что, чем меньше женщина сопротивляется, тем больше шансов, что она окажется изнасилованной". Так как маловероятно, чтобы женщине удалось пересилить мужчину, поскольку мужчины крупнее женщин и обладают большей физической силой, Р. Уоршоу советует: "Не колеблясь применяйте грязные способы борьбы. Ваша цель вывести насильника из строя, обезвредить на время, за которое вы сможете убежать. Не бойтесь причинить ему боль".

Не соблюдайте приличий, ведите себя вульгарно, действуйте, как будто вы не в себе. Одна из женщин, с которой беседовала Р. Уоршоу, избежала насилия, симулировав истерику, что разрушило фантазии ее преследователя о том, какова должна быть сцена обольщения. В своей книге, которая в большей степени рассматривает вариант посягания на женщин со стороны знакомых мужчин, Уоршоу советует говорить, что у вас венерическое заболевание, что у вас менструация или что вы беременны. "Вы должны совершать такие физические действия, которые отвратят мужчину: мочитесь на пол, ковыряйте в носу, рыгайте, выпускайте газы, вызывайте рвоту", предлагает она. Уоршоу предупреждает, что такие действия могут быть использованы в качестве последнего средства.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ И КОШМАРЫ

Подобно ветеранам войны, жертвы насилия часто заново переживают случившееся, перед их мысленным взором возникают сцены из прошлого, они начинают испытывать беспокойство, их мучают кошмары, и это может длиться годами, даже десятилетиями.

"Если что-то напомнит им о случившемся, ими овладевает тревога, – говорит Констанс В. Данку, доктор философии, руководитель программы помощи жертвам преступных действий, созданной в Пенсильванском медицинском колледже в Филадельфии. – Если во время прогулок они увидят кого-то похожего на человека, который их изнасиловал, это

возвращает их к событиям прошлого. Некоторые женщины пытаются избегать мыслей о случившемся, ситуаций, которые напоминали бы о пережитом унижении. Чтобы не испытывать тревоги и страха, они выбирают добровольное затворничество. Когда им приходится выходить из дома, они могут пугаться людей, идущих сзади. Они становятся очень подозрительными, всегда настороже, они боятся, в голове всегда стучит мысль: "Он собирается причинить мне боль, я в опасности, я беззащитна".

У некоторых нарушаются отношения с другими мужчинами. "Может развиться половая дисфункция, – отмечает д-р Данку. – Для некоторых становится недоступным чувство любви. Даже прикосновение мужчины может вызывать беспокойство, пусть это будет отец, или дядя, или кто-то другой, кто, как они знают, не может причинить им вред".

Дайану пытался изнасиловать подросток, приятель ее брата, когда ей было 12 лет. "Он пробрался в мою спальню, когда я спала, и сорвал с меня трусики, – вспоминает Дайана, мать двоих детей, которой теперь уже за тридцать. – Я боялась сказать кому-нибудь, потому что думала, что меня будут расспрашивать, какой я дала ему повод". Ее «вина», как ей казалось, заключалась в том, что она выглядела "более созревшей, чем большинство 12-летних".

После случившегося Дайана никогда не чувствовала себя спокойно в присутствии мужчин. В течение многих лет ей казалось, что, когда она входит в какое-нибудь общественное место, все начинают смотреть на нее. Она очень боялась понравиться, страдала приступами депрессии. В течение 15 лет ей не приходило в голову, что это могли быть последствия изнасилования. Но однажды – она не помнит, что послужило поводом, – в памяти как будто что-то включилось. По ночам ей стали сниться кошмары, у нее случались приступы паники. Она не могла есть, стала худеть, здоровье ухудшилось, дело дошло даже до колита. В конце концов она обратилась за медицинской помощью, и только тогда она в первый раз рассказала о перенесенном унижении. Но самое большое облегчение пришло к ней, когда она узнала, что ее обидчик был убит.

## НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПРЕЖНЕЙ

Как ни странно, самообвинения часто представляют собой попытку сохранить душевное равновесие после изнасилования, которое может изменить представление женщины о себе как о достойной личности и представление о мире как о безопасном месте. "Это разновидность псевдовыздоровления, объясняет д-р Косе. – Если вы вините себя, вы по крайней мере получаете объяснение, почему это произошло. Это дает вам чувство контроля над событиями. Если я знаю, почему это случилось, значит, я могу изменить свое поведение так, чтобы это не повторилось. Но это иллюзия".

Однако эту иллюзию разделяют многие, вот почему жертвам насилия бывает трудно получить помощь, в которой они очень нуждаются, от тех, кто их окружает, начиная от полиции и кончая близкими людьми. Многие предпочитают считать, что плохие вещи случаются с плохими людьми.

Одна из причин, объясняющая, почему изнасилование оставляет такую глубокую травму, заключается в том, по мнению д-ра Косе, что происходит нарушение самых сокровенных личных зон. Это не только проникновение в персональное пространство вокруг вашего тела, но фактическое проникновение внутрь его. Это потеря контроля над частью вашего тела, которую, как вам внушают с раннего возраста, вы обязаны оберегать. Изнасилование заставляет женщин считать, что с ними случилось такое, после чего они могут потерять ценность в глазах других людей".

Если насильником оказался знакомый мужчина, то к психологической травме добавляется еще один момент. "Когда это совершает человек, которого вы знали, возникает ужасное чувство, что никому нельзя доверять", говорит д-р Косе.

## ЛУЧШАЯ ПОМОЩЬ

Женщина редко способна без посторонней помощи оправиться от такой глубокой травмы. Большинство специалистов считают, что лучшую помощь можно получить в центре, специально предназначенном для лечения женщин, ставших жертвами насилия.

"К тяжести травмы добавляется мысль, что с ними обходятся как с душевнобольными, – отмечает д-р Косе. – По этой причине центр помощи женщинам, ставшим жертвами насилия, самое лучшее место, куда они могут обратиться, потому что эти центры формально не относятся к системе лечебных учреждений для душевнобольных".

Хорошо обученный персонал, сочувствующий и понимающий, может помочь справиться с нервным потрясением, которое следует за пережитым насилием.

В центре можно получить консультацию, здесь же помогут найти адвоката.

Сразу же после изнасилования кто-нибудь может проводить женщину в больницу и остаться с ней, пока она не пройдет осмотр, что для женщины может быть очень трудно.

Многие женщины после изнасилования нуждаются в помощи консультирующего специалиста, предупреждает д-р Косе, но не все консультанты в равной степени способны ее оказать. Сама природа психологической помощи такова, что некоторые специалисты, не желая того, могут заострить внимание женщины на ее роли в постигшей ее беде.

## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ

Если вы стали жертвой сексуального насилия, лучшее, что вы можете для себя сделать, помимо обращения за помощью к консультирующему специалисту, – это продолжать верить в себя. "В ужасной вещи, которая случилась с вами, вы не виноваты, – говорит д-р Косе. – Казалось бы, такая простая мысль, но многим женщинам нужны годы, чтобы поверить в это".

Даже если вы знали своего насильника, даже если вы были одеты и вели себя вызывающе, даже если вы выпили или обнимались, испытывая страстное чувство, даже если вы не сопротивлялись, – но, если в какой-то момент вы решили, что не хотите секса и сказали мужчине «нет», а он продолжал принуждать вас, то, что случилось с вами, есть изнасилование.

Бытует мнение, разделяемое даже женщинами, что мужчина, если он сексуально возбудился, теряет контроль над собой. Эта мысль нашла выражение в незамысловатой шутке: "Когда вы расстегнете у мужчины брюки, у него вываливаются мозги".

Д-р Косе опросила группу мужчин и женщин, чтобы выяснить, верят ли они, что мужчины в какой-то момент теряют способность контролировать себя в сексуальном отношении. "Часть женщин ответили на этот вопрос утвердительно, тогда как мужчины уверенно отвечали, что, конечно же, нет", указывает она.

Было бы ошибкой считать, что, если женщина теряет бдительность, она заслуживает того, чтобы с ней поступали таким образом. Мужчины должны тоже чувствовать ответственность. "Это он решает сделать то, что он сделал, а не вы", – считает д-р Косе.

## НЕ ПОПАДИТЕСЬ НА КРЮЧОК

Поймите, что чувство вины, которое испытываете вы и другие женщины, не имеет оснований. Р. Уоршоу пишет: "Общество не винит жертв большинства преступлений. О жертве разбойного нападения наркомана не говорят, что она заслужила это, из-за того что на ее руке были часы, а в кармане – бумажник. Подобным же образом о фирме не говорят, что она напрашивалась на это, если она прогорела, а владельца магазина не винят в том, что он отдал деньги из кассы угрожавшему ему грабителю. Все эти преступления были совершены, потому что преступники задумали и осуществили их". Почему же тогда мы обвиняем жертв изнасилования?

Расскажите о случившемся с вами квалифицированному консультанту-психологу или

близкому другу, подруге, на которую можно положиться, или найдите группу поддержки. Это поможет вам справиться с пережитым и сохранить чувство собственного достоинства. "Такие же женщины, перенесшие то же, что и вы, помогут вам укрепить чувство своей личностной ценности", – говорит д-р Косе.

Поймите, что вы не единственная женщина, с которой случилось такое несчастье. "Ваше положение облегчит понимание того, что в наши дни это распространенное преступление, – отмечает Р. Уоршоу. – Если это случается с тысячами других женщин, таких же, как вы, значит, как это ни печально, это может произойти и с вами".

## ГЛАВА 33
## КАК СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

"Приблизительно каждые два месяца, иногда чаще, я проверяю свои груди, – говорит Марлин Иган, торговый представитель одной крупной фирмы, специализирующейся на компьютерах. – Я знаю, что мне надо более внимательно относиться к этой процедуре. В конце концов, мне 41 год.

Правда, когда я прощупываю все эти выпуклости и выступы, я не понимаю, как я смогу распознать опасное образование, если оно появится. Так что в основном я полагаюсь на своего врача, у которого я проверяюсь раз в год и по назначению которого я прохожу маммографию".

Многие женщины поступают так же, как Марлин. Опросы показали, что, как правило, женщины знают о необходимости самопроверки, но только треть из них практикует ее. И хотя большинство женщин, по всей вероятности, по крайней мере один раз делали маммографию, по данным Национального института здравоохранения, только 31 процент женщин в возрасте 40 лет и старше делают снимки так часто, как рекомендует Национальный онкологический институт. Судя по всему, в Соединенных Штатах не уделяется должного внимания массовому обследованию с целью обнаружения рака молочной железы, и специалисты из Национального онкологического института считают, что это может быть основной причиной неуменьшающейся смертности от рака молочной железы в последние тридцать лет.

Хотя надежного способа предотвращения рака молочной железы не существует, специалисты утверждают, что наибольшие шансы на излечение дает раннее обнаружение опухоли. Поэтому большинство специалистов считают, что каждая женщина старше 20 лет должна выполнять следующие рекомендации:

– Раз в месяц проводить самопроверку молочных желез.

– Проходить врачебный осмотр каждые три года до достижения сорокалетнего возраста и ежегодно после 40 лет.

– В возрасте между 35 и 39 годами пройти маммографию, чтобы иметь снимки, которые послужили бы точкой отсчета.

– В возрасте от 40 до 49 лет проходить маммографию раз в один-два года, в более позднем возрасте – ежегодно.

Все достаточно просто, не так ли? Тогда почему же женщины не следуют этим рекомендациям?

"Одна из причин состоит в том, что самопроверка грудных желез еще плохо изучена, – говорит Сюзан Лав, доктор медицины, директор Фолкнеровского центра по изучению заболеваний грудных желез в Бостоне, а также адъюнкт-профессор и хирург-клиницист Гарвардского медицинского института. – Мы советуем женщинам следить за происходящими изменениями, но не объясняем им, за какими именно изменениями. Мы не объясняем, какова на ощупь раковая опухоль".

Подобно Марлин, большинство женщин, пытающихся делать самопроверку, забрасывают ее или делают нерегулярно, потому что они пугаются. "Они не знают, правильно ли они делают проверку, и они боятся что-нибудь обнаружить, – говорит Уэнд

Логан-Янг, доктор медицины, директор клиники болезней грудных желез в Рочестере, штат Нью-Йорк, и консультант Онкологического института Росуэллского парка в Буффало. – В любом случае это сопряжено с тревогой и беспокойством. Я знала женщин, которые говорили мне:

"Да, я умею проводить осмотр груди, но, если вдруг я обнаружу опухоль, я не вынесу этого, я умру". Женщинам нужно, чтобы кто-то другой, их врач, например, взял на себя ответственность", – добавляет она.

Даже женщины, у которых были обнаружены доброкачественные опухоли, неохотно проделывают самопроверку. В результате обследования 655 женщин научные сотрудники с факультета здравоохранения Мичиганского университета в г. Энн-Арбор обнаружили, что для женщин, у которых были найдены опухоли, впоследствии оказавшиеся доброкачественными, вероятность того, что они прекратят самопроверки, в три раза превышала вероятность этого для женщин, которые никогда не обнаруживали у себя новообразований.

Женщины, обнаружившие у себя доброкачественные опухоли, считают, что они как бы добровольно навлекли на себя массу неприятностей, – делают вывод исследователи. Даже если исход явился совершенно благоприятным, стресс, дискомфорт, тревога и неуверенность, сопровождавшие это событие, оказывали такое действие, что многие прекращали делать самопроверку. К этим женщинам врачи должны быть особенно внимательны, и им следует постараться убедить их продолжать самопроверку.

"Женщинам, которые так тревожатся, что просто не в состоянии проводить самоисследование своих грудных желез, нужно просто чаше посещать своего врача, скажем, каждые три-четыре месяца, – говорит д-р Лав, которая является автором книги "Книга д-ра Лав о заболеваниях грудных желез". – Тогда они не будут испытывать мучительных чувств, но в случае появления опухоли она будет обнаружена на ранней стадии развития.

Не считайте себя особенной, если самопроверка выбивает вас из колеи, – добавляет д-р Лав. – У всех у нас есть свои бзики, у вас просто развилась повышенная мнительность".

## КАК ВЫПОЛНЯТЬ САМОПРОВЕРКУ ГРУДНЫХ ЖЕЛЕЗ

Большинство опухолей молочных желез (около 90 процентов) обнаруживают во время самопроверки. Поэтому чем лучше вы будете знать, как ее следует выполнять, тем больше у вас шансов обнаружить опухоль в самом начале ее появления. Вот на что вы должны обращать внимание:

– Новые выпуклости.
– Сморщивание кожи.
– Ямочки на коже.
– Утолщения или уплотнения под кожей.
– Втягивание соска.
– Выделения из соска, кровоточащий сосок.
– Любые другие изменения кожи или сосков.

Теперь перейдем к методике самопроверки, которую мы даем в соответствии с рекомендациями Американского института акушерства и гинекологии и Организации по здравоохранению Альберта Эйнштейна.

В душевой. Поднимите одну руку. Держа пальцы плоскими, прощупайте каждый участок каждой молочной железы, нет ли выпуклостей или уплотнений. Правой рукой исследуйте левую грудь, а левой рукой – правую.

Перед зеркалом. Опустите руки по бокам, затем поднимите над головой, внимательно пронаблюдайте, нет ли изменений в размере, форме и очертаниях каждой молочной железы. Проверьте, нет ли сморщенных участков кожи, углублений на коже и изменений в ее структуре. Осторожно сжимая соски, посмотрите, нет ли выделений.

Лежа на спине. Это наиболее важная часть самопроверки, потому что только в таком

положении можно хорошо прощупать все ткани. Положите под левое плечо сложенное в несколько раз полотенце или подушечку и положите левую руку под голову. Правой рукой, соединив пальцы вместе и удерживая их плоскими, осторожно прощупывайте левую грудь, не надавливая слишком сильно. Совершайте пальцами круговые движения, начиная от верхнего края молочной железы и по спирали перемещаясь в направлении соска. Исследуйте каждый участок груди. Повторите всю процедуру на правой груди. Исследуйте также области ниже подмышечных впадин, которые также содержат ткань молочной железы.

## РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА МОЖЕТ СПАСТИ ВАШУ ГРУДЬ

"Самопроверка грудных желез может позволить обнаружить опухоль на раннем этапе, а это может означать менее обезображивающую хирургию, говорит д-р Лав. – Различие может заключаться в большем или меньшем вмешательстве при удалении узлов или даже в выборе между удалением узлов и мастэктомией".

Хотя ранняя диагностика очень важна, вы должны знать, что, обнаружите ли вы опухоль в этом месяце или в следующем, не играет большой роли.

"Обычно опухоли молочных желез растут медленно, – объясняет д-р Лав. – А некоторые из них очень коварны. Они ничем не проявляют себя, пока не станут достаточно большими, так как должно появиться достаточно много раковых клеток, чтобы организм начал реагировать – окружать раковые клетки фиброзной, похожей на соединительную тканью, которую мы и ощущаем при прощупывании. К сожалению, сознание, что вы «упустили» опухоль, является источником неоправданного чувства вины. Женщине часто кажется, что она упустила что-то очевидное, тогда как это не так".

## ЧТО ДАЕТ МАММОГРАФИЯ

Если самодиагностика грудных желез увеличивает вероятность раннего обнаружения опухоли, то что может маммография?

"Хотя маммография не является совершенным методом исследования, маммограмма может позволить обнаружить рак за два года до того, как это сможет сделать больной или врач, – говорит д-р Лоуган-Янг и далее предупреждает: – Она несовершенна. Если ткань грудной железы очень плотная, сама женщина или ее врач могут прощупать опухоль раньше, чем она станет заметна на маммограмме. И все же просто удивительно то, что может маммография. Дело в том, что половина всех раковых опухолей содержат скопления солей кальция, образовавшихся в результате распада клеток, которые проявляют себя в виде белых черточек, видимых даже на фоне плотной ткани грудной железы".

"Если новообразование развивается вблизи краев молочной железы, или если не включается реакция с образованием фиброзной ткани, или если ткани груди плотнее, чем обычно, маммограмма может не показать наличие новообразования", – добавляет д-р Лав.

Как бы там ни было, маммографическое обследование увеличивает выживаемость женщин старше 50 лет с раком грудных желез на 30 процентов.

"Вот почему я твердо верю в нее, – продолжает д-р Лав. – И маммограммы становятся более эффективным средством диагностирования, чем старше вы становитесь. С возрастом ткани грудных желез становятся менее плотными, что увеличивает вероятность обнаружения отклонения от нормы".

Женщины проходят маммографию с чувством тревоги. "Когда бы вы ни шли на маммографию, вы всегда пугаетесь и дрожите, – констатирует д-р Лав. В конце концов, вы ведь идете проверяться, нет ли у вас рака".

"Когда я иду на ежегодную маммографию, я не могу не думать о том, почему я здесь, – подтверждает Саманта Керн, 52-летняя писательница. – Все же это не обычное рентгеновское обследование. Это не дантист, проверяющий, нет ли дырки в зубе. Я здесь, чтобы проверить, нет ли у меня рака груди, и с этим фактом ничего не поделаешь. Пока я

сижу и жду вызова, я думаю о своем будущем и о своем здоровье. Что, если у меня обнаружат что-нибудь? – думаю я. – Еще хуже – что, если они не смогут обнаружить уже начавшееся заболевание? Я чувствую себя беззащитной в эти нелегкие минуты".

Да, в этот момент женщины очень уязвимы. Но вот получены результаты и вместе с ними, по всей вероятности, облегчение. Потому что именно желание знать правду приводит сюда женщин. "На каждые 200 маммограмм, которые мы у себя делаем, – говорит д-р Лоуган-Янг, – мы находим только один случай рака. С остальными 199 женщинами все в порядке".

Но что, если ваша маммограмма показала отклонение от нормы? Отклонения от нормы – независимо от того, окажется ли новообразование доброкачественным или злокачественным, – вызывает сильную тревогу, – соглашаются врачи. В ходе исследования, выполненного Карин Лерман, доктором философии, руководителем отделения поведенческой онкологии в Онкологическом центре Фокса – Чейза в Шелтенхеме, штат Пенсильвания, и ее коллегами, обнаружено, что около 40 процентов женщин, маммограммы которых вызывали подозрения, очень волновались в период, пока не был поставлен окончательный диагноз. Около 25 процентов из них говорили, что известие о подозрительной маммограмме подействовало на них угнетающе. И 20 процентов женщин сообщали, что все валилось у них из рук.

Однако в отличие от тех, кто обнаруживал подозрительные изменения в процессе самодиагностики, женщины с «плохими» маммограммами были более склонны являться на повторные исследования, чем женщины, маммограммы которых не показывали отклонений от нормы.

## ОТГОВОРКИ, ОТГОВОРКИ

Не всегда женщины избегают регулярного прохождения маммографии из-за страха и беспокойства. Чаще причиной бывает невежество.

Судя по результатам опроса, произведенного Институтом Дэкобоа в Вашингтоне и Национальным онкологическим институтом, поведение женщин определяется рядом неправильных установок, которые приносят большой вред.

"Тридцать пять процентов опрошенных женщин, которые только однажды проходили маммографию, верили, например, что, если она оказалась «хорошей», у них нет необходимости повторять исследования", – сообщает Шарин Саттон, доктор философии, руководитель отдела информационного планирования Национального онкологического института. Опрос показал также, что более 25 процентов женщин, никогда не проходивших маммографию, считали, что они не подвержены риску заболеть раком молочной железы. И около 40 процентов считали, что у них не может быть рака молочной железы на том основании, что в их семье никто им не болел. Они совершенно не подозревали, что около 80 процентов случаев рака молочной железы наблюдаются у женщин, в семьях которых этого заболевания зарегистрировано не было.

Опрос показал также, что женщины, никогда не проходившие маммографическое обследование, были более склонны верить, что оно необходимо только тем, кто обнаружил у себя опухоль или симптомы рака молочной железы.

Однако, если вы будете ждать, пока ваш врач посоветует вам пройти маммографию, вам придется ждать очень долго. Несмотря на рекомендации Американского онкологического общества, одно из исследований показало, что почти половине женщин из числа никогда не делавших маммографию их врачи никогда не предлагал пройти эту процедуру.

Все же, когда врачи советуют пройти маммографическое обследование, большинство женщин следуют совету. Опрос, проведенный Американским онкологическим обществом, показал, что 94 процента женщин, которым врачи посоветовали пройти маммографию, имели одно обследование за два последних года, тогда как из числа не получивших такого

совета только 36 процентов женщин один раз прошли обследование.

По словам одного из авторитетных специалистов, врачи упускают огромные возможности. Если каждый раз, когда они осматривают грудные железы, они будут направлять своих пациенток на маммографию и если все женщины выполнят назначение, число охваченных этим видом обследования в стране почти удвоится. И как вы думаете, повлияет ли это на показатели смертности от рака молочной железы?

## КОГДА ОПУХОЛЬ ВНУШАЕТ ПОДОЗРЕНИЯ

Это случилось. Вы, или ваш врач, или маммограмма обнаружило что-то подозрительное. Это случай, которого боится каждая женщина и с которым сталкиваются тысячи женщин каждый год.

Когда Аннетт Соубел, 49-летняя учительница, обнаружила опухоль у себя в груди, она, по ее словам, две недели думала только об этом и никак не могла решить, что делать. "Когда я обнаружила ее, у меня как раз была менструация, и я решила подождать, пока она закончится, в слабой надежде, что опухоль исчезнет, – говорит Аннетт. – Она не исчезла. Я старалась думать, что у меня не может быть ничего опасного, ведь в моей семье не было ни одного случая ракового заболевания. Но успокоиться я не могла, и каждый раз, когда я раздевалась, я разглядывала ее, ощупывала и все больше нервничала. В конце концов однажды ночью я разрыдалась и рассказала все мужу. На следующий же день мы вдвоем пошли к врачу. Она согласилась с тем, что опухоль действительно внушает подозрение, но также попыталась успокоить меня, сказав, что окончательный ответ может быть дан только после того, как будет сделана биопсия. У меня внутри все перевернулось, меня затошнило. Слезы пришли позже".

"Все женщины по-разному реагируют на известие, что у них может оказаться рак молочной железы, – говорит д-р Лоуган-Янг. – Есть женщины, которые впадают в шоковое состояние и становятся неспособны что-нибудь воспринимать. Их мозг не выдерживает перегрузки. Что бы мы им не говорили, они не слышат. Нам приходится отправлять некоторых женщин домой так это известие действует на них".

"Наши пациентки говорят нам, что у них были периоды, когда они отказывались поверить в происшедшее, периоды заторможенности и абсолютного ужаса, – добавляет Мэри Джин Масси, доктор медицины, лечащий врач-психиатр Мемориального онкологического центра Слоун-Кеттеринга, консультирующая больных раком молочной железы. – Некоторые женщины не владеют своими эмоциями и не хотят узнавать окончательный диагноз, но большинство ведут себя совсем по-другому. Им хочется немедленно знать ответ".

"Чаще всего женщины ведут себя стойко, – говорит д-р ЛоуганЯнг, – и реагируют по-деловому. Они говорят: "Хорошо, скажите мне, что я должна делать, и я буду это делать". И мы записываем порядок действий: они должны посетить хирурга, хирург назначит день, когда можно будет сделать биопсию, биопсию им будут делать под общей или местной анастезией. Мы выдаем на руки копии их маммограмм и других результатов анализов для хирурга.

Сообщив пациенткам всю имеющуюся информацию, – продолжает она, – мы им показываем их маммограммы и участок, вызывающий опасения. Если они еще не ощущают опухоль – потому что она была обнаружена на маммограмме, например, – мы даем им почувствовать, что она есть. Если она представляется очень подозрительной, мы не скрываем этого, и, если мы думаем, что она доброкачественная, мы говорим это.

Я также даю женщинам номер своего домашнего телефона, – добавляет д-р Лоуган-Янг, – и прошу их звонить мне в любое время, если у них появятся какие-нибудь вопросы. Женщины рассказывали мне, что, хотя они и не звонили, сама такая возможность очень их успокаивала".

### В ОЖИДАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Самое трудное время – это период между обнаружением подозрительной опухоли и получением результата биопсии. "Это страх перед неизвестностью, – утверждает д-р Лоуган-Янг. – И даже то обстоятельство, что только одна биопсия из семи показывает рак, не может утешать, потому что трудно избавиться от мысли, что ты и будешь одной из семи".

Для Аннетт время ожидания было самой длинной неделей в ее жизни. "Результаты биопсии должны были стать известны после длинного уик-энда по случаю Дня поминовения, – рассказывала она. – Мы с мужем отправились в магазинчик, где взяли напрокат более дюжины видеофильмов – триллеры, комедии, приключения, фантастику – все, кроме печальных, заставляющих плакать. Может, вы мне и не поверите, но я в эти дни оказалась в состоянии смеяться, мне удавалось забыться по несколько часов кряду. Правда, по ночам я просыпалась и рисовала себе картины возможного будущего – болезнь, боль, изуродованная фигура, может быть, смерть. Я не хотела, чтобы моя жизнь изменилась. Я не хотела оказаться перед лицом смерти. Я не была готова".

### ТРУДНОЕ ОЖИДАНИЕ

"Мы стараемся как можно быстрее поставить диагноз, – говорит д-р Масси, – потому что самый мудрый психиатр не сможет утешить женщину в таком положении и нет чудо-лекарства, которое избавило бы от ужасного страха, который испытывает женщина. Поэтому врачи должны быть очень внимательными, должны понимать, какое это трудное время для их пациенток".

Д-р Лоуган-Янг у своих пациенток обычно наблюдала две разновидности поведения, направленного на приспособление к обстоятельствам. Одна группа хотела говорить со всеми о своей болезни, другая предпочитала читать все, что можно. "И то и другое помогает, – отмечает д-р Масси, – но я всегда советую живое общение. В такое время нельзя забывать о родственниках. Вам потребуется всеобщая поддержка. Разумеется, если женщина хочет что-то прочитать по этой теме, я предлагаю ей подходящие книги и статьи".

Аннетт рассказала своим близким друзьям и двум своим дочкам о предстоящей биопсии и обо всем, что может последовать дальше. Но она ничего не сказала матери и сестре. "Я знала, что, пока не будет известен результат, они будут просто не в себе, – объясняет она. – Мне придется утешать их, говорить, что все обойдется. Кроме того, я чувствовала, что меня поддержат мой муж, дети и друзья.

После того как был получен результат биопсии, я позвонила матери и сестре и рассказала им, через что мне пришлось пройти, а также сообщила им хорошие новости – что у меня оказалось доброкачественное изменение тканей, фиброзная киста, ни одной раковой клетки не обнаружено.

Мы вместе поплакали, и у меня было лучшее лето за всю мою жизнь", заключила Аннетт.

См. также: Беременность.

## ГЛАВА 34
## КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

Одной из четырех женщин, которые поступают в больницу, чтобы родить ребенка, делают кесарево сечение, и многим женщинам эта хирургическая операция приносит только вред.

Изучение произведенных кесаревых сечений в 41 штате показало, что 475 000 женщинам оно было сделано без достаточных оснований; они могли иметь нормальные роды, а вместо этого подвергались большой опасности, так как смертность рожениц при кесаревом сечении в 2-4 раза выше, чем при обычных родах. Каждый год сделанные без

необходимости кесаревы сечения приводят к 25 000 случаев развития серьезных инфекций, что означает 1,1 миллиона дней дополнительного пребывания в больнице и стоит более 1 миллиарда долларов. Наблюдения показали также, что в штатах, в которых доля кесаревых сечений особенно велика, детская смертность была не ниже, чем в других. Тогда как в Японии, стране с одним из самых низких показателей смертности новорожденных и грудных детей, кесаревых сечений делается очень мало.

И что еще не показывает эта ужасающая статистика, так это наносимые многим женщинам глубокие душевные травмы, которые сопровождают физическую боль.

То, через что пришлось пройти Эстер Зорн из Сиракуз, штат Нью-Йорк, в результате сделанного ей кесарева сечения, побудило ее основать в 1982 году международную организацию оповещения об опасности кесарева сечения, первоначальное название ее было – Движение сторонников предотвращения кесарева сечения. Эстер не могла разродиться в течение 36 часов, после чего врачи предложили ей хирургическое вмешательство. "Я вошла в операционную, напичканная димедролом, думая о том, что могу умереть, и надеясь, что по крайней мере ребенок выживет, – вспоминает Эстер. – Потом была ужасная боль. Полгода я неотступно думала: "Боже мой, меня как будто переехали катком". Я никогда не стану прежней. Даже когда исчезла физическая боль, я не могла удержаться от слез".

Наблюдения показали, что у некоторых женщин после кесарева сечения появляется чувство, что они оказались несостоятельными, потому что не смогли родить ребенка естественным образом. В ходе одного из исследований, выполненного в Канаде, женщины, у которых было кесарево сечение, говорили, что они были не удовлетворены и угнетены тем, как они рожали, несмотря на то что у них были здоровые дети.

Для многих женщин так же, как и для Эстер, кесарево сечение означает "несбывшиеся надежды". В наши дни беременная женщина обычно проводит долгие часы, готовясь к родам – к обычным родам. Ее страхи и ее фантазии вращаются вокруг картины «нормальных» родов, которые все чаще и чаще женщины представляют себе по видеофильмам, а не по рассказам других женщин. Лишенные того, что им представлялось в мечтах, некоторые женщины начинают ощущать свою женскую неполноценность. В то время, как большинство после родов ощущают эйфорию, чувствуют себя победительницами, многие роженицы после кесарева сечения испытывают разочарование.

Как сказала одна новоиспеченная мама: "Кесарево сечение – это надувательство".

У некоторых женщин вначале возникают трудности с новорожденными. Женщины, которых опрашивали исследователи из Канады, подобно большинству тех, у кого было кесарево сечение, были разлучены со своими детьми в течение нескольких часов после рождения. Большинство их них признавались, что они не могли нянчить своих детей так, как им хотелось бы, потому что им было слишком больно, либо они чувствовали себя измученными или неподготовленными к общению с малышом; все это распространенные жалобы у тех, кто перенес кесарево сечение.

## О ЧУВСТВЕ ПРИВЯЗАННОСТИ К РЕБЕНКУ

Женщина, которую разлучают с ее ребенком после родов – или которая не проходит через роды обычным образом, потому что ей делают общую анестезию, – лишается важного момента, когда создается неразрывная связь между ней и ребенком. "Когда я рожала первого, – говорит Пегги Хатауэй, мать двоих детей, – я могла подержать его и понянчить. А Джимми я не видела 18 часов. Мне понадобилось много времени, чтобы привыкнуть к нему".

Нетрудно понять, какие сложные чувства испытывают женщины после кесарева сечения. Как и после других распространенных операций на брюшной полости – например, по поводу удаления аппендикса или желчного пузыря возвращение в норму после кесарева сечения может быть долгим и болезненным. И это в первые месяцы материнства, которые требуют большого напряжения сил. Хирургическое вмешательство приводит к тому, что уход за новорожденным дается матери еще труднее.

У некоторых женщин, когда они смотрят на ребенка, могут всплывать в памяти картины тяжелых родов. "В течение многих месяцев после операции, – рассказывает одна из мам, у которой было кесарево сечение, – я не могла даже говорить о детях или беременности. Если я видела беременную женщину, я просто начинала трястись. Конечно, я чувствовала себя виноватой, потому что не испытывала к своему ребенку такой любви, как другие женщины. После, когда я прочитала статью о психологических проблемах ветеранов войны во Вьетнаме, я поняла, что страдала посттравматическим расстройством. Как будто я тоже пришла с войны".

Но не все женщины, перенесшие кесарево сечение, страдают от психической травмы. Женщина, которой операция совершенно необходима для спасения жизни ее или ее ребенка, более склонна относиться к ней положительно.

"Обычно у этих женщин не все протекает гладко, какое-то шестое чувство предупреждает их, что что-то не в порядке, – говорит Эстер. – Они включают операцию в свою жизнь и принимают ее. У них может наблюдаться небольшая послеродовая депрессия, но ничего такого, что может происходить с женщинами, которые не только не были готовы к кесареву сечению, но и, более того, не были уверены, что оно им необходимо".

## СТАРАЙТЕСЬ ДОБИТЬСЯ СВОЕГО

Если вам необходимо кесарево сечение, не считайте, что этим вы непременно положите плохое начало. Сьюзан Поуп, доктор философии, директор Колорадского института брака и семьи, своего первого ребенка, Софи, произвела на свет с помощью планового кесарева сечения и вспоминала роды как положительный опыт.

"Я поняла, что, если естественные роды для вас невозможны, это не означает, что от вас ничего не зависит, – говорит она. – Вы должны настаивать, чтобы все происходило в соответствии с вашими желаниями".

Ее совет: определите для себя, что вы хотите, и настаивайте на этом.

Вы хотите, чтобы рядом с вами был ваш муж или кто-нибудь из членов семьи или друзей? Вы хотите, чтобы играла тихая музыка? Вы хотите побыть с ребенком сразу же после его появления на свет? По всей вероятности, вы сможете иметь все это, если заранее поговорите об этом с вашим врачом-акушером и педиатром.

Например, говорит д-р Поуп, она захотела, чтобы роды были как можно более щадящими для ее дочери. Поэтому она расспросила о стандартных процедурах, принятых в больнице, которые, как она чувствовала, могли бы причинить беспокойство Софи – о каплях, закапываемых в глаза, инъекции витамина К, взятии крови из пяточки на анализ.

"Мы все вместе обсудили их и решили, что некоторые вещи, например закапывание капель, делать не обязательно, – рассказывает она. – Часть процедур выполняется по той причине, что так удобно врачам, тогда как для других имеются серьезные основания. Когда вы беседуете с врачом, вы начинаете понимать, что к чему. Кроме того, не все предусмотрено правильно. Кое-что можно сделать часом позже, после того как вы побудете с ребенком. Не бойтесь сказать: "Давайте не все сделаем по вашим правилам".

Еще один предмет для обсуждения: кто будет с вами в родильной палате.

Д-р Поуп сумела настоять, чтобы присутствовали и ее муж, и ее мать и чтобы ее матери позволили снять роды на видеопленку. "Будьте настойчивы, – советует она, – но не агрессивны. Используйте все свои способности убеждать, так как медицинский персонал может попытаться отговаривать вас, пугать тем, что могут оказаться непредвиденные осложнения.

Найдите человека, который "был бы на вашей стороне или который уже сталкивался с этим, когонибудь, кто помог бы вам добиться желаемого, говорит она. – Вам понадобится человек, знающий, способный помочь вам при обсуждении вопроса об отмене или изменении последовательности некоторых процедур".

"Почитайте все, что можно, и поговорите с мамами, которые уже знакомы с

предстоящей вам процедурой. Вы узнаете много полезного, – считает она.

"Может быть, самое важное, что вы должны сделать, – это активно участвовать в процессе, – продолжает д-р Поуп. – Я думаю, у многих женщин проблемы возникали потому, что они были пассивными наблюдателями своих собственных родов. Я понимала, что, прилагая все силы, я делаю шаг к тому, чтобы стать мамой Софи. Я выполняла то, что должна делать мама, принимая решения, которые были бы правильными для нее и для меня. Я становилась мамой".

## ПРОФИЛАКТИКА В КАЧЕСТВЕ ЛЕЧЕБНОГО СРЕДСТВА

Изучение практики кесаревых сечений в 41 штате показало, что самым серьезным основанием для них является предыдущее кесарево сечение. В качестве основного аргумента против родов через естественные родовые, пути выдвигается опасность разрыва матки. Примерно одно на каждые три кесаревых сечения является повторным.

В 1988 году Американская корпорация акушеров и гинекологов выразила свое отношение к повторным кесаревым сечениям – общепринятое правило:

"Если было одно кесарево сечение, то все последующие роды – только кесарево сечение". А теперь членам ассоциации рекомендуется советовать женщинам, у которых было кесарево сечение, в следующий раз попытаться родить естественным путем. Исследования показали, что от 50 до 80 процентов женщин, у которых было произведено поперечное кесарево сечение в нижнем сегменте матки, были способны во время последующей беременности иметь нормальные роды. Семьдесят процентов женщин, имевших кесарево сечение по той причине, что у них были долгие или трудные роды, способны в следующий раз родить через естественные родовые пути. Самое главное, смертность среди матерей и их детей была ниже, чем при повторных кесаревых сечениях.

Одним из осложнений, при котором считается необходимым срочное кесарево сечение, является дистоция. Этот медицинский термин используется для обозначения длительных патологических родов вследствие аномалии плода или ягодичного предлежания, когда в родовом канале первыми идут ножки или ягодицы, а не головка. Как ни странно, крупнейшие специалисты по кесареву сечению редко считают, что при дистоции непременно надо делать кесарево сечение.

## ИНФОРМИРОВАННОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ – ВОТ ЧТО ВАМ НУЖНО

Возможно, лучшее, что может сделать женщина, чтобы избежать кесарева сечения, когда оно не является необходимостью, это получить полную информацию. Только в двух штатах – Массачусетсе и Нью-Йорке – имеются законы, требующие, чтобы больницы снабжали женщин информацией о том, сколько они делают кесаревых сечений и сколько у них бывает родоразрешений через естественные родовые пути после кесарева сечения. "Но вы, конечно же, можете сами попросить, чтобы вам предоставили такие сведения", – говорит Эстер Зорн.

Вы можете узнать, каких взглядов придерживается оказывающий вам помощь врач и как определяется, что роды не прогрессируют. Если ранее у вас было кесарево сечение, вы можете спросить у врача, как он относится к попыткам родить без оперативного вмешательства. Если вы хотите избежать повторного кесарева сечения, вам нужен врач, который одобрял бы ваш выбор и поддерживал вас, а не добавлял сомнений и страхов.

Одной из причин, по которой женщины оказываются психически травмированными после перенесенного кесарева сечения, является то, что они не в состоянии контролировать течение родов. "Вы обязаны некоторые решения принимать сами, – говорит Эстер. – Вы не можете все переложить на врача, просто слепо доверившись ему. Это неправильно ни по отношению к врачу, ни для вас самих".

Хотя изучение статистических данных поможет вам выбрать хорошего врача, Эстер рекомендует такой заключительный тест: "Вам надо посмотреть этому человеку прямо в глаза, когда вы не раздеты, и сказать: "Я доверяю этому человеку. Я знаю, что он будет уважать мое мнение и оценит собранную мной информацию, что он поинтересуется, чего бы я хотела". Если вы чувствуете, что не можете сделать этого, вам надо обратиться к другому врачу".

См. также: Рождение ребенка.

# ГЛАВА 35
# КИСТОЗНО-ФИБРОЗНАЯ МАСТОПАТИЯ

Что это значит? Если говорят о кистозно-фиброзной мастопатии или о дисплазии молочной железы, хроническом кистозном мастите, мастопатии и др. – не так уж много. "Кистозно-фиброзная мастопатия – условное наименование группы болезней, корзинка, куда врачи бросают любое нарушение функционирования грудных желез, если это не раковое заболевание, – говорит Сьюзен Лав, доктор медицины, руководитель Фолкнеровского центра заболеваний грудных желез в Бостоне, а также адъюнкт-профессор, хирургклиницист Гарвардского медицинского института. – Этим устрашающим термином – кистознофиброзная мастопатия – и его синонимами обозначают любое нарушение функционирования – и ничего больше.

Пока вы не разберетесь что к чему, диагноз "кистозно-фиброзная мастопатия" звучит зловеще, но пугаться не стоит.

Такой диагноз ставят, когда в молочной железе ощущается боль, появляется припухлость, которая может быть болезненной. Когда молочные железы набухают и из сосков выделяется небольшое количество жидкости. Ничего страшного – хотя мы знаем, по крайней мере, один случай, когда женщина признавалась, что во время менструаций у нее бывали моменты, когда она хотела бы "оторвать их напрочь".

## НОРМА ИЛИ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ?

"Изменения в грудных железах, которые врачи именуют кистозно-фиброзной мастопатией, часто не имеют ничего общего или имеют лишь слабое отношение к фиброзной ткани или кистам, – объясняет Керри Мак-Гинн, автор книги "Изменения в грудных железах неракового происхождения". – Грудные железы просто выполняют свои функции, иногда слишком усердно".

Грудные железы состоят главным образом из жировой ткани, которую пронизывают вырабатывающие молоко железы и протоки, откликающиеся на изменения, происходящие в химических процессах организма. Вырабатывающие молоко клетки функционируют циклично под воздействием гормонов. В детородном возрасте эти клетки во время менструального цикла получают сигналы расти и накапливать жидкость. Часто в это время появляется ощущение набухания груди. "Если жидкости много, она давит на ткани и нервы, и женщина ощущает дискомфорт или боли", – объясняет Мак-Гинн, которая написала свою книгу при поддержке специалистов из Центра профилактики заболеваний грудных желез при детской больнице в Сан-Франциско.

"Да, конечно, ваши симптомы имеют реальное основание, – утверждает д-р Лав. – Это диагноз звучит нереально. На деле то, что вы чувствуете, – результат нормальных, доброкачественных изменений, происходящих в грудных железах почти всех женщин в какой-то период их жизни и создающих разную степень дискомфорта. Специалисты говорят, что, по крайней мере, 50 процентов женщин в какой-то момент жизни жалуются врачам на припухлость или боли в грудных железах. И еще 40 процентов просто не сообщают об этом.

Тогда вообще стоит ли огород городить?

## УПЛОТНЕНИЕ и МНОЖЕСТВЕННЫЕ УПЛОТНЕНИЯ

"Я до смерти напугалась, когда обнаружила уплотнения у себя в обеих грудях, – вспоминает Мейми Кесслер, 42-летняя домохозяйка и мать четверых детей. – То они есть, то их нет. Тогда я начинала думать, что мне просто показалось. Или что я ненормальная из-за страха перед раком. Мой врач сказал, что это просто кистознофиброзные изменения и что нет никаких оснований для беспокойства. Но мне все кается, что одно из этих уплотнений может оказаться небезобидным".

Конечно, уплотнение уплотнению рознь. Но, как указывает д-р Лав, "наличие у вас множества уплотнений – совсем не то, что одно выраженное уплотнение. Если женщина не знает этого, она может напрасно мучиться дни и недели. Образование шишек – это не болезнь, кистозно-фиброзная или какая-нибудь другая. Это просто нормальная ткань грудной железы". Если в обеих грудных железах вы прощупываете множество маленьких бугорков, это совершенно нормально.

Кисты и фиброаденомы – это также кистозно-фиброзные изменения, и, хотя при прощупывании они могут напугать, они не страшны. "Фиброаденома представляет собой округлый плотный узел, – объясняет д-р Лав. – Она обычно безболезненна, плотная на ощупь и может легко сдвигаться внутри грудной железы. Распространена у молодых женщин.

"Киста чаще встречается у женщин после тридцати лет и до пятидесяти с небольшим, – говорит д-р Лав. – Это наполненный жидкостью мешочек, похожий на пузырек, который растет внутри ткани грудной железы. Снаружи он гладкий, внутри неплотный, поэтому при надавливании вы можете почувствовать, что внутри жидкость. Однако, если в кисте много жидкости, она может быть плотной на ощупь".

"Иногда кисты бывают очень болезненными, – замечает МакГинн, – но, если содержимое отсосать через иглу, киста спадет и боли не будет".

Мак-Гинн рассказывает, что у нее было много кист, которые доставляли немало неприятностей и причиняли боль. "Я шла к врачу, он отсасывал жидкость, боль сразу же проходила, и на этом все кончалось", – вспоминает она.

"Тем не менее любое отдельное уплотнение или необычное образование необходимо показать врачу", – подчеркивают Мак-Гинн и д-р Лав. Хотя фиброаденомы и кисты обычно доброкачественные образования, только врач может определить это наверняка – или путем отсасывания содержимого, т. е. пункции, если это киста, или с помощью биопсии, если уплотнение внушает подозрения.

## ЕСЛИ ГРУДИ БОЛЯТ

Одна женщина описывает испытываемую боль как "мигрень, которая в груди". Другая рассказывает, что за две недели до менструации она не может спать на животе. Но при кистозно-фиброзной мастопатии боль может ощущаться один месяц и не беспокоить следующий месяц, а потом возвращаться снова.

"Как только я подумала, что больше не смогу терпеть боль в моих набухающих грудях, у меня наступил сравнительно безболезненный период, – говорит Шаннон Скотт, 29-летняя программистка. – У меня довольно большая грудь, но в некоторые месяцы груди так набухали, что становились на размер больше. И в это время они особенно болели".

Но это нормально. "Ощущения в грудных железах каждый месяц разные, потому что неодинаково количество вырабатываемых гормонов, – объясняет д-р Лав. – Ваши яичники не могут производить одинаковое количество гормонов за каждый цикл. В конце концов, это ведь не маленькие машины. Поэтому груди могут быть болезненными один месяц и не беспокоить во время следующего. У вас могут быть боли шесть месяцев сряду, а потом исчезнуть и никогда больше не беспокоить".

## КАК ОСЛАБИТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ КИСТОРОЗНО-ФИБРОЗНОЙ МАСТОПАТИИ

Так как кистозно-фиброзная мастопатия даже не считается болезнью, вы не удивитесь, если услышите, что лекарства от нее не существует. Ваш врач может сказать вам, что припухание, уплотнения, болезненность – это такие вещи, к которым вам надо привыкнуть. Или что все эти ощущения могут пройти сами по себе. Но некоторые изменения в ваших привычках большей частью в питании – могут принести заметное облегчение.

Постарайтесь пить поменьше кофе и других содержащих кофеин напитков.

К ним относятся чай, кола, шоколад и имеющиеся в свободной продаже такие лекарства, как Dexatrim, Excedrim, ExtraStrength, Midol, Anacin, Sinarest и другие (читайте этикетки).

Хотя взаимосвязь между кофеином и кистозно-фиброзной мастопатией не выяснена, обнаружено, что после прекращения употребления кофе боли уменьшаются. Линда Расселл, частнопрактикующая медсестра из хирургического отделения медицинского центра университета Дьюка в Дареме, Северная Каролина, сообщает, что 61 процент пациенток из числа тех, кого она наблюдала, отмечали значительное ослабление болей после того, как они отказались от кофе. Если вас мучат сильные боли в грудных железах, вы можете попробовать на некоторое время отказаться от продуктов, содержащих кофеин, и посмотреть, будет ли облегчение.

Ограничьте потребление натрия. Это помогает уменьшить набухание.

Употребляйте менее одной чайной ложки соли в день.

Не курите. Но не думайте, что вам поможет жевательная резинка с никотином, потому что предположительно никотин и является раздражителем.

Перейдите на диету с низким содержанием жиров. "Некоторые предварительные исследования позволяют предположить, что диета с низким содержанием жиров может уменьшить боли в грудных железах – и, что более важно, уменьшить риск заболевания раком грудных желез", – отмечает д-р Лав.

Используйте методы снятия стресса. "Известно, что на выработку гормонов влияет стресс", – говорит Мак-Гинн. – Все, что может снять стресс, может также уменьшить неприятные ощущения в грудных железах. Это и медитация, и физические упражнения, и тренинг по созданию биологической обратной связи, в ходе которого используются электронные датчики для обнаружения изменений температуры тела и напряжения мышц.

Принимайте поливитамины и минеральные добавки. Поливитамины должны содержать витамин А, комплекс витаминов В, витамин Е; вам необходимы также дополнительные йод и селен. Все они, по данным наблюдений, способствовали уменьшению болей в грудных железах, пусть даже некоторые результаты не вполне убедительны.

Остерегайтесь принимать мочегонные средства "Специальные таблетки", предназначенные для выведения жидкости из организма, позволяют избавляться от лишней жидкости в разных участках тела, но не в грудных железах", – предупреждает Уэнд Логан-Янг, доктор медицины, заведующая клиникой заболеваний грудных желез в Рочестере, штат Нью-Йорк. "Что еще хуже – мочегонные средства могут привести к увеличению кист, потому что они оказывают действие, сходное с действием гормонов, вырабатываемых вашим организмом, усиливая эффект. Тем не менее некоторые гинекологи продолжают назначать их при набухании и болях в грудных железах", – отмечает она.

Принимайте анальгетики. Аспирин, ацетаминофен и ибупрофен снимают боль независимо от того, где располагается ее источник.

Носите хорошо подобранный по размеру, поддерживающий грудь бюстгальтер. Свободно висящие груди только увеличат дискомфорт.

Пользуйтесь выписанными вам лекарствами в качестве последнего средства. "Даназол, лекарство, которое воздействует на выработку гормонов яичниками, должен быть последним средством для тех, у кого действительно очень сильные боли, – предупреждает д-р Лав. – Даназол дает много серьезных побочных эффектов, таких, как нерегулярные менструации (а это чревато потерей костной ткани), угри, появление волос на лице, задержка жидкости в

организме и увеличение веса".

Вот некоторые средства, которые облегчают состояние женщин. Но может ли вообще быть создано специальное лекарство от боли в грудных железах?

"Со временем, – полагает д-р Лав, – мы сможем изобрести что-нибудь такое, что будет специально предназначено для снятия болей в грудных железах; ведь появились же противовоспалительные лекарства для приема при менструальных спазмах, и женщинам больше не надо мучиться".

См. также: Как следить за состоянием грудных желез.

### ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ С РАКОМ

"Когда женщине объявляют, что у нее кистозно-фиброзная мастопатия, она не может не подумать о вероятности развития рака. Она хочет знать, может ли мастопатия перейти в рак и увеличивается ли для нее риск заболеть раком", – говорит Керри Мак-Гинн, специалист по кистозно-фиброзной мастопатии.

Несколько лет тому назад состоялась конференция патологов – врачей, которые выполняют микроскопические исследования тканей грудных желез, чтобы определить, являются ли они доброкачественными, и раз и навсегда разобраться в этом вопросе. После изучения результатов всех исследований, о которых удалось собрать сведения, а их было очень много, патологи пришли к выводу: почти во всех случаях кистозно-фиброзная мастопатия не ведет к развитию рака и не повышает опасность заболеть раком.

"Клетки грудных желез обычно разрастаются, или пролиферируют для замены старых клеток или чтобы подготовить грудь к беременности или лактации, но делают это в определенных пределах, – объясняет Мак-Гинн. – Поэтому, когда патологи говорят о непролиферативных изменениях, это означает, что разрастание клеток не выходит за пределы нормального".

Действительно, Сьюзен Лав, доктор медицины из Фолкнеровской клиники заболеваний грудных желез, указывает, что при изучении 10 000 биопсий доброкачественных новообразований в грудных железах выяснилось, что только 3 процента из них попадают в категорию тех, о которых известно, что они могут несколько повышать опасность возникновения рака.

## ГЛАВА 36
## КОНТРАЦЕПЦИЯ

Распространение передаваемых половым путем болезней – СПИДа, герпеса, остроконечных кондилом, которые являются предраковыми образованиями, и других – привело женщин к пониманию того, что контрацепция служит не только для предотвращения беременности. Она защищает здоровье и благополучие.

И поэтому – плюс то обстоятельство, что женщины более уязвимы в отношении передаваемых половым путем болезней, чем их партнеры, – многие специалисты считают, что женщины должны позаботиться обо всем, когда речь идет о предупреждении беременности и болезней.

Только одно половое сношение без предохраняющих средств с мужчиной, инфицированным возбудителем гонореи, по статистике, означает для вас 50-процентный риск заболеть. Для хламидий, герпеса и сифилиса этот риск составляет 30—40 процентов.

Насколько велика вероятность того, что человек, с которым вы близки, может оказаться носителем одной из этих болезней? Достаточна высока.

Ученые сообщают, что 1 из 25 американских мужчин является носителем герпеса, а у одного из 60 обнаруживаются хламидии.

И все же, несмотря на существующий риск, по мнению специалистов, большинство женщин при выборе метода предупреждения беременности руководствуются чаще всего

случайно услышанными и часто противоречивыми сведениями, почерпнутыми из броских газетных заголовков, а не достоверной фактической информацией, цель которой – защита здоровья женщины. В результате некоторые женщины оказываются настолько сбиты с толку, что не решаются сделать выбор и вредят себе, совсем отказываясь от контрацепции.

## НАД ЭТИМ СТОИТ ПОДУМАТЬ

"Обследования показывают, что одна из десяти сексуально активных женщин из числа способных забеременеть вообще не предохраняется", – говорит Жаклин Форрест, доктор философии, проректор по научной работе Института Алана Гуттамахера в НьюЙорке, некоммерческого учреждения, которое проводит исследования в области воспроизводства. Эти женщины дают более половины всех нежелательных беременностей по Соединенным Штатам.

Безусловно, выбрать метод контрацепции не просто. В каждом конкретном случае надо учесть цели, образ жизни, состояние здоровья, достаток и отношения, существующие на настоящий момент.

Сексуально активная женщина, которая еще не остановилась на моногамных отношениях, может, например, захотеть предохраняться с помощью противозачаточных пилюль и презерватива, тогда как женщина, которая находится во взаимно моногамных отношениях с партнером, может выбрать резиновый колпачок. Через десять лет – оставаясь столь же фертильными – эти женщины могут изменить свое отношение к сексу и методам контрацепции.

Главное в том, что каждая женщина, которой дорого ее здоровье, должна найти время сесть и подумать, что ей нужно и как лучше добиться желаемого. "Чаще всего требуется выбрать метод, который – в ее конкретном случае – обеспечил бы наилучшую защиту от наступления беременности и от заболеваний, передаваемых половым путем", – говорит д-р Форрест. Если речь идет о сегодняшней смелой сексуальной практике, то специалисты считают, что женщина должна отдать предпочтение «барьерным» методам. Первенство среди них принадлежит презервативу.

## ВАША ЛУЧШАЯ СТАВКА

Презервативы являются эффективным средством контроля рождаемости, которое подойдет любой женщине, а если вспомнить о 12 миллионах новых случаев заболеваний, передаваемых половым путем ежегодно, то они незаменимы для женщин, имеющих более одного полового партнера, или для женщин, партнеры которых имеют и другие интимные связи. Они также являются идеальным средством защиты для тех, чья сексуальная жизнь носит нерегулярный характер. Презервативы почти столь же эффективны, как пероральные контрацептивы и внутриматочные устройства IUD (т. н. спирали). Случаи неудачного предохранения – обычно от 10 до 15 процентов – чаще объясняются неправильным использованием, чем самими презервативами. Например, если перед тем, как надеть, развертывать презерватив, он может порваться. Надевание во время полового сношения, а не до него не обеспечивает защиту ни от беременности, ни от заражения. Избыточное тепло, свет и повышенная влажность ухудшают защитные свойства презервативов так же, как и жирные смазки.

Если вам действительно необходима дополнительная смазка, то врачи советуют пользоваться смазками на водной основе, например глицерином или K-Y Yelly. Или одновременно пользоваться разрушающими сперматозоиды пастами, пенообразующими средствами. Некоторые презервативы выпускаются с покрытием, уже содержащим средство, разрушающее сперматозоиды; их эффективность, как правило, выше.

Что касается защиты вашего здоровья, то презерватив очень ценное средство. Исследования показали, что при правильном и постоянном использовании он значительно

уменьшает вероятность передачи болезней, вызываемых микробами, и болезней вирусного происхождения, таких, как СПИД, герпес, кондиломы. Так как презервативы предотвращают заражение болезнями, передаваемыми при половом сношении, они также защищают от воспаления тазовых органов, которое может приводить к бесплодию и внематочной беременности. А так как в настоящее время врачи считают, что рак шейки матки может вызываться разновидностью вируса папилломы человека, болезни, которая передается половым путем, то презерватив может защитить и от нее.

Презервативы защищают как от нежелательной беременности, так и от болезней, передаваемых половым путем, потому что сперма и различные микроорганизмы не могут проходить через оболочку из латексной резины.

## ОТНОШЕНИЕ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРЕЗЕРВАТИВОВ

"Самая большая проблема с презервативами – это необходимость взаимного согласия", – говорит д-р Форрест. В отличие от других контрацептивов, презерватив используется вашим партнером, поэтому нельзя избежать его воздействия. Однако некоторые мужчины противятся использованию презервативов, потому что, по их мнению, при этом уменьшается чувствительность.

И мужчины и женщины жалуются, что презервативы неприятны, что они раздражают, снижают остроту ощущений и нарушают естественное течение событий.

Если вы не замужем или ваши отношения с партнером еще не стали привычными, самой большой проблемой у вас будет процедура использования презерватива. "Исследования показали, что женщины более склонны использовать презервативы, чем мужчины, – говорит психолог Линда Дж. Бекман, доктор философии, проректор по научной работе Калифорнийского института профессиональной психологии в Альгамбро, – поэтому может оказаться нелегко убедить партнера, что в его интересах надеть яркий цветной презерватив, который случайно оказался у вас с собой. Женщины должны уметь сделать это, ведь примерно 40 процентов покупателей презервативов составляют женщины".

Как попросить мужчину воспользоваться «резинкой»? "Многие женщины считают, что такая просьба может быть воспринята как оскорбление, – говорит д-р Бекман, которая является также адъюнкт-профессором кафедры психологии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. – Они боятся, что ее просьбу поймут как недостаток доверия".

"Доверие здесь ни при чем, – указывает она. – Вы не подозреваете партнера в том, что он скрывает от вас что-то, но он может даже не знать, что является носителем инфекции, передаваемой половым путем. Вирус СПИДа, например, может годами не давать о себе знать, ничем себя не проявляя".

Если суммировать все сказанное, презервативы эффективны, дешевы, их можно приобрести в любой аптеке или в автоматах. В продаже имеются презервативы разных размеров, цветов, разной текстуры, в настоящее время они занимают третье место по популярности у американских женщин.

Однако большинство специалистов считают, что в условиях все возрастающего числа болезней, передаваемых половым путем, они вскоре могут выйти на первое место.

## РАЗГОВОР ДО ТОГО, КАК ВЫ ОКАЖЕТЕСЬ В ПОСТЕЛИ

"Когда вы вступаете в интимные отношения, вы должны помнить, что вы ложитесь в постель не с одним мужчиной, – говорит Жаклин Д. Форрест, доктор философии из Института Алана Гуттмахера в Нью-Йорке. – Вы делите место со всеми женщинами, с которыми он был близок – и со всеми, кто был близок с ними!

Наша самая большая проблема – не техника контрацепции, а программные средства, наше собственное поведение и то, как мы строим свои отношения с другими людьми, – считает она. – Часто гораздо легче перейти к любовным утехам, чем говорить на темы,

связанные с сексом".

Но говорить необходимо. И Международная федерация обществ регулирования численности населения предлагает сценарии разговоров для женщин, которым нужно убедить партнера воспользоваться презервативом.

Он: Я знаю, что я совершенно здоров. У меня давно никого не было.

Вы: Насколько мне известно, я тоже здорова. Но мне все же хотелось бы, чтобы ты воспользовался презервативом, потому что любой из нас может оказаться инфицированным и не знать об этом.

Или:

Он: Ты меня оскорбляешь! Ты думаешь, я из тех, у кого может быть СПИД?

Вы: Я не сказала этого. Каждый может заполучить инфекцию. Я за презерватив, потому что это защита для нас обоих. Или:

Он: Я люблю тебя. Разве я могу заразить тебя?

Вы: Невольно. Большинство людей не знают, что они инфицированы. Поэтому так будет лучше для нас обоих.

Рекомендуется также:

– Поговорить об использовании презерватива до физической близости, когда вы еще контролируете свои чувства.

– Прорепетировать то, что вы хотите сказать вашему партнеру. Попросите вашу ближайшую подругу подыграть вам.

– Вы можете начать разговор, упомянув новую телевизионную передачу об использовании презервативов.

– Если у вашего партнера нет презерватива, достаньте его (позаботьтесь, чтобы в вашей сумочке всегда имелся презерватив) и произнесите что-нибудь простое и недвусмысленное, например: "Давай воспользуемся этой штучкой на всякий случай".

Будьте настойчивы, говорите без недомолвок и не давайте вовлечь себя в дискуссию. На карту поставлены ваша жизнь и ваше здоровье.

## ЖЕНСКИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ

Тем, кто хочет избежать объяснений с мужчиной, решительно не желающим надевать презерватив, уговоров, которые могут оказаться безрезультатными, в качестве альтернативы предлагается женский презерватив.

Первый такой презерватив – длиной 7 дюймов, со смазкой, представляет собой нечто вроде мешочка из полиуретана, который вводится, подобно тампону.

Он похож на противозачаточный колпачок, снабженный резиновым продолжением, которое выступает из влагалища наружу; на месте он удерживается за счет упругих ободков, предусмотренных на обоих концах. Внутренний ободок большего размера обхватывает закрытый конец, перекрывая шейку матки, и удерживается на месте за тазовой костью. Внешний ободок обхватывает открытый конец презерватива и после введения оказывается за пределами влагалища. Такой презерватив может быть введен в любое время до полового сношения – нет необходимости ждать эрекции, как в случае использования мужского презерватива. Смазка не уменьшает его эффективности.

Хотя женщины, опробовавшие новое средство, в целом нашли, что оно не вызывает неприятных ощущений, многих смущало то обстоятельство, что виден внешний ободок.

Предварительные испытания, выполненные производителями, показали, что это устройство так же эффективно защищает от болезней, передаваемых половым путем, как и мужской презерватив, и почти столь же эффективно предохраняет от беременности. Однако только дальнейшие испытания покажут, насколько хорошо оно предохраняет от инфицирования. Женские презервативы уже продаются во многих странах, но ко времени выхода в свет этой книги их продажа в Соединенных Штатах только разворачивалась.

## АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СРЕДСТВА

Одним из методов, основанных на создании преграды для прохождения сперматозоидов, является использование мягкого резинового колпачка куполообразной формы с эластичным ободком, который упирается в своды влагалища и закрывает доступ в шейку матки. Он предотвращает зачатие по тому же принципу, что и презерватив, – не дает сперме проникнуть через шейку матки и оплодотворить яйцеклетку. Обычно используется вместе со средствами, разрушающими сперматозоиды, так как сперма может затечь вокруг ободка.

Такой колпачок можно вводить за 6 часов до полового сношения, то есть можно не волноваться, что "момент будет испорчен", но вы должны запланировать его использование. Нельзя оставлять колпачок более чем на 12 часов. Слишком быстрое извлечение увеличивает опасность забеременеть. Ваш врач даст вам необходимые указания.

При использовании с веществами, разрушающими сперматозоиды, колпачки снижают вероятность передачи болезней, включая воспаление органов в области таза. Они также защищают от неоплазии шейки матки, заболевания, которое часто связывают с развитием рака шейки матки.

Эти колпачки могут быть столь же эффективными, как и противозачаточные пилюли, но только при правильном и регулярном использовании. Так, одно из исследований показало, что замужние женщины постарше, пользовавшиеся колпачками более пяти лет, беременели только в 1,1 случае из 100.

Однако для молодых замужних и незамужних женщин число беременностей составляло 21 процент в первый год и 37 процентов во второй.

## МЕНЕЕ НАДЕЖНЫЕ МЕТОДЫ

Существуют и другие методы, основанные на принципе создания преграды, несколько менее эффективные. Если они устраивают вас больше, используйте их, это лучше чем ничего. К таким средствам относятся вещества, разрушающие сперматозоиды, и специальные тампоны.

Химические средства иммобилизуют или убивают сперму. Они применяются в виде паст, пенообразующих веществ, суппозиториев, пленок и др. Активным ингредиентом в большинстве из них является ноноксинол-9 – химическое вещество, которое уменьшает вероятность передачи инфекций, как бактериальных, так и вирусных.

Вероятность наступления беременности при использовании описанных средств может достигать 28 процентов, хотя обычно это примерно 13 процентов. Эффективность повышается, если одновременно использовать метод, основанный на создании преграды для сперматозоидов, например колпачок, тампон или презерватив.

Тампон имеет форму подушечки, изготавливается из полиуретана и содержит ноноксинол-9, то есть сочетает свойства и химических, и механических средств. Тампон впитывает сперму, а содержащийся в нем ноноксинол убивает сперматозоиды. Он вводится во влагалище таким образом, что вогнутой стороной закрывает шейку матки; такая форма уменьшает вероятность смещения. Тампон снабжен петелькой, облегчающей удаление. Все тампоны имеют одинаковый размер и продаются без рецепта. Они обеспечивают защиту в течение 24 часов независимо от числа сношений. После употребления они выбрасываются.

Тампоны оказываются неэффективными в 17—25 случаях из 100. Содержащееся в них химическое вещество уменьшает опасность передачи инфекций, как бактериальных, так и вирусных.

Однако тампоны могут вызывать аллергические реакции и раздражение, сухость влагалища, зуд, жжение, неприятный запах и усиленные выделения.

Они могут повышать опасность размножения дрожжеподобных грибков и очень редко – приводить к возникновению синдрома токсического шока.

Тампон не лучший вариант защиты для тех женщин, которые на первое место ставят эффективность. Однако он обладает рядом достоинств. Тампоны дешевы, просты в использовании, не требуют посещения врача и предохраняют от инфицирования.

Так какой же контрацептив подойдет вам?

Примите решение и обсудите его с вашим врачом. Но помните, что выбрать контрацептив – только половина дела. Вторая половина – правильно им пользоваться.

См. также: Пероральные противозачаточные средства. Венерические болезни.

# ГЛАВА 37
# КОСМЕТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Приходилось ли вам видеть книгу с фотографиями людей до и после косметической операции? Вы, наверное, дольше рассматривали эти фотографии, чем ребенок рассматривает каталог игрушек. А почему бы и нет? Перед вами наглядное свидетельство того, что чудеса бывают и что чудо могло бы случиться и с вами. Носы некрасивой формы становятся прямыми. Выпирающие бедра становятся стройными. Обвисшая кожа на лице становится на вид свежей, молодой. Маленькие груди превращаются в полные. Животы подтягиваются. Это ли не книга об исполнении всех желаний? Вы видите, какой вы могли бы стать, – если у вас есть деньги и нервы.

Правда, крепкие нервы нужны в гораздо меньшей степени, чем принято считать (хотя цены остаются достаточно высокими). "За последние годы произошли такие социальные изменения, что косметические операции стали гораздо более доступными, чем можно было предполагать раньше", – считает Каролина Клайн, доктор медицины, доктор философии из Сан-Франциско, психолог и хирург, специализирующаяся на пластических операциях.

"Люди стараются привести себя в хорошую форму разными способами, добавляет Диана Гербер, доктор медицины, специалист в области восстановительной хирургии, практикующая в Чикаго. – Они посещают клубы здоровья, бегают трусцой или стараются много ходить и соблюдают продуманную диету. Косметическая хирургия – продолжение желания выглядеть как можно лучше".

## ЖЕЛАНИЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ЗДОРОВЫМИ И МОЛОДЫМИ

"То, что видят люди, когда смотрят на себя в зеркало, оказывает большое влияние на их уверенность в себе, – замечает д-р Клайн. – Вообразите, что бы вы чувствовали, если бы вам дали платье неподходящего размера или фасона и предложили носить его всю жизнь".

Вот какие чувства испытывала Мелита Кох из-за своего большого живота.

"Всю свою жизнь я была физически активной, – говорит 56-летняя дипломированная медсестра. – Но после четырех беременностей появившийся живот мешал мне заниматься теми видами спорта, которые мне нравились больше всего, – волейболом, велосипедом, бегом трусцой. Когда я жала на педали своего гоночного велосипеда, мои коленки упирались в живот. И я всегда выглядела так, как будто я на четвертом месяце беременности, хотя мой вес не превышал норму".

Когда Мелита несколько лет тому назад получила наследство, она решила, что пришло время заняться животом. "Я решила избавиться от живота не для того, чтобы выглядеть привлекательнее или заслужить одобрение со стороны, включая собственного мужа, – настойчиво уверяет она. – Я сделала это, чтобы чувствовать себя лучше".

"Люди, подобно Мелите, хотят выглядеть молодыми, полными сил и привлекательными – такими, какими они чувствуют себя, – добавляет Виктория Витали-Луис, доктор медицины, член ассоциации врачей, специализирующихся в области пластической и восстановительной хирургии, в Мельбурне, штат Флорида. – Или же они чувствуют, что какая-то часть их тела портит их, вносит дисгармонию в тот образ, который они составили о себе. Так было с Мишель Фицджеральд, 24-летней секретаршей. "Я думаю,

что окончательное решение исправить форму носа я приняла после того, как посмотрела видеофильм, снятый на нашей свадьбе, – рассказывает она. – Все, что я могла увидеть – это мой нос, проткнувший фату. Я не имела бы ничего против длинного носа, но он еще был с горбинкой, которая уродовала мой профиль.

Я хотела только удалить этот выступ – и все. Я не стремилась сильно изменять свое лицо, мне просто хотелось улучшить форму носа".

"Избавление от недостатка, причиняющего страдания, помогает людям начать жить, оставив позади тяжелые впечатления прошлых лет", – говорит д-р Витали-Луис. Барбара Астон вспоминает, что в детстве у нее было прозвище Обезьяньи Ушки. "Мне было очень обидно, потому что это соответствовало действительности, – вспоминает 28-летняя журналистка. – С самого детства я носила длинные волосы, чтобы можно было закрыть ими уши. Я никогда не забирала волосы в "конский хвост", какой бы жаркой ни была погода. Изменить форму ушей означало для меня возможность забыть о них. Сейчас у меня обычные уши, ничем не примечательные, не отличающиеся от других. Никто не обращает на них внимания, даже я сама".

## НЕРЕАЛЬНЫЕ ОЖИДАНИЯ

"Косметическая операция не спасет неудачный брак. Она не сможет изменить ваш внешний вид так, чтобы вы выглядели на 20 лет моложе. Шансы завести нового любовника могут и не увеличиться. Она не гарантирует продвижения по службе, на что вы, возможно, рассчитывали. "В действительности, даже если вы намереваетесь с помощью хирургии стать ослепительно красивой или выглядеть так, как бы вам хотелось, вы можете быть разочарованы, – говорит хирург, специалист по пластическим операциям, Элизабет Морган, доктор медицины, в своей книге "Полная книга по косметической хирургии". – Хирургия только помогает. Успешная операция не всегда оправдывает ожидания, если вы, например, хотели бы хорошо смотреться в определенной одежде или с определенной прической. Реально можно ожидать, что, глядя в зеркало, вы заметите изменения, но точно 28-дюймовой талии может и не получиться. Если ваши ожидания не совпадают с реальными возможностями хирургии, результаты могут вас разочаровать".

Врачи считают, что полезно, если вы будете участвовать в планировании операции, конкретно указав, что бы вы хотели и чего не хотите. Д-р Клайн вспоминает 28-летнюю пациентку, которая показала фотографию своей старшей сестры и сказала: "Я хочу, чтобы нос был в точности такой же". В дальнейшем выяснилось, что сестра пациентки была профессиональной моделью и в семье все внимание было обращено на нее. Женщина втайне надеялась, что, если у нее будет такой же нос, как у старшей сестры, она сможет рассчитывать на такое же внимание. Д-р Клайн высказалась против операции и посоветовала молодой женщине обратиться за психологической помощью.

Даже если ваши мотивы вполне оправданы, а ожидания реальны, косметическая операция не всегда может быть показана. Хороший врач предложит вам, например, подумать, стоит ли заплатить большие деньги и изрядно перетерпеть, чтобы добиться желаемого. Патриция Кристман говорит, что в целом внешность ее устраивала, но она чувствовала, что ее лицо постарело и надо что-то делать. "Ощущение, что я выгляжу постаревшей, пришло ко мне как-то внезапно, – объясняет 48-летняя заведующая кадрами. – Мне казалось, что, если я сделаю подтяжку лица, я буду чувствовать себя увереннее и моложе". Патриция посетила двух специалистов по пластическим операциям, и оба сказали ей, что пока операция была бы преждевременной.

"Они считали, что улучшение будет почти незаметным. Другими словами, зачем проходить через все неудобства, связанные с операцией, нести существенные расходы из-за столь ничтожных результатов?" – вспоминает она.

Но Патриция их не послушалась. Вместо этого она занялась поисками врача, который взялся бы за операцию, и нашла такого. "Мне следовало послушаться совета двух первых

врачей, – заключает она. – Я потратила 6000 долларов, перенесла несколько серьезных осложнений, а, смотрясь в зеркало, едва замечаю улучшение. Никто не поверит, что я подтягивала лицо всего лишь год тому назад".

## СТРАХИ МОГУТ БЫТЬ ОПРАВДАННЫМИ

"Косметическая операция – это вам не посещение салона красоты, – напоминает д-р Гербер. – Это хирургия, а она не бывает без боли, дискомфорта, хотя серьезные осложнения встречаются редко. Чувство тревоги перед такой операцией вполне можно понять, – добавляет д-р Витали-Луис. Вы ложитесь под нож, иногда операция проводится под общим наркозом, и все из-за того, что многие расценивают как тщеславие, а не необходимость".

Хороший хирург обязательно объяснит вам все, что связано с операцией, расскажет, будет ли больно и насколько больно, опухнет ли в первый момент прооперированное место, возможно ли возникновение гематом. Он также обсудит с вами возможность маленьких и больших осложнений, расскажет, как часто они встречаются и насколько можно исправить положение. На практике встречаются послеоперационные кровотечения, образование сгустков крови, остающиеся следы швов, повреждение нервов и инфицирование.

Неудивительно, что операции такого рода неразрывно связаны с переживаниями!

Патриция говорит, что хирург, который согласился подтянуть ей лицо, развеял ее беспокойство о возможности тяжелых осложнений. Патриция больше всего боялась паралича лица – серьезного осложнения, которое возникает, если повреждается нерв, потому что так было с ее подругой. Это случается редко, но, когда это происходит, тогда половина вашего лица будет «замороженной» более чем на год.

"Когда сняли бинты, врач попросил меня закрыть глаза, – вспоминает она. – Хотя у меня было чувство, что я моргаю двумя глазами, на деле один глаз не закрывался. У меня также не двигалась левая сторона верхней губы. А когда я улыбалась, только одна сторона лица приходила в движение. У меня оказалось осложнение, которого я боялась больше всего".

Патриция сказала, что вначале она была в панике. Мало того что она выглядела нелепо, она еще переживала, как покажется на глаза своим сослуживцам. "Но и друзья, и коллеги проявили удивительную чуткость", – отмечает она. Как и предсказывали врачи, поврежденный нерв постепенно восстановился, хотя на это потребовалось больше года.

"Но, даже если операция обходится без осложнений, поводов для страха много, – говорит д-р Витали-Луис. – Все боятся одного и того же: сколько пройдет времени, прежде чем я начну хорошо себя чувствовать? смогу ли я выдержать боль? оправдаются ли мои ожидания? понравится ли мне моя новая внешность? Я стараюсь уменьшить беспокойство пациентов, оставаясь абсолютно честной относительно того, на что они могут рассчитывать, – продолжает она. – Иногда я показываю им фотографии других пациентов, но только если я могу подобрать очень похожие случаи, близкие к тому, что я хотела бы сделать для них".

## УДАЛЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ЖИРА

Отсасывание избытка жира – наиболее популярная хирургическая процедура, выполняемая в косметических целях. Ее стали делать в стране с начала 80-х годов, и в 1990 году – последнем, по которому известна статистика, – было сделано более 109 000 таких операций.

Процедура выполняется для того, чтобы навсегда удалить избыточные жировые отложения, от которых не удается избавиться с помощью диеты и физических упражнений, типа жировых валиков вокруг талии или на спине.

Чтобы произвести отсасывание, врач вводит тупоконечную металлическую трубочку, называемую канюлей, через небольшой разрез на коже, а затем перемещает ее под кожей

вокруг одной точки с тем, чтобы собрать и удалить жировую ткань. Канюля с помощью пластиковой трубочки соединяется с вакуумным аспиратором, который отсасывает жир с примесью крови и жидкости.

Процедура длится от 30 до 90 минут и может проводиться под местным обезболиванием или под общим наркозом. После операции вы должны ходить с повязкой или другим фиксирующим средством типа подбородочной пращи или пояса, в зависимости от места, с которого отсасывался жир, в течение нескольких недель. Это помогает предотвратить появление ямочек, разглаживает жир, оставшийся под кожей. Если вы удаляете жир с бедер или ягодиц, вы не сможете нормально ходить или сидеть в течение нескольких дней. Синяки, опухание и болезненность могут оставаться до трех месяцев.

Самые лучшие результаты получаются, если пациент обладает хорошим здоровьем, имеет идеальный вес, хороший цвет кожи и возраст порядка сорока лет или моложе. Отсасывание жира дает хорошие результаты и в возрасте между 40 и 60 годами, если кожа не потеряла упругости, вы здоровы, ваш вес не превышает норму более чем на 10 фунтов.

## ШТОРМ ПЕРЕД ЗАТИШЬЕМ

Независимо от того, насколько люди будут довольны окончательными результатами (а почти всегда они, между прочим, остаются довольны), им предстоит пройти через процесс заживления. В первые несколько дней или недель после операции – в зависимости от того, что это была за операция, – им предстоит перенести боль, опухание прооперированных участков, кровоизлияния. Но довольные своей новой или улучшенной внешностью пациентки быстро забывают о пережитом. Может быть, это похоже на рождение ребенка.

Вы не сетуете на перенесенные страдания, потому что велика награда за них.

Мелита Кох рассказывает, что самыми тяжелыми после сделанной ей операции по подтягиванию живота были первые два дня. "Из моего живота торчали дренажные трубки. В области желудка так тянуло, что я должна была сидеть и передвигаться согнувшись, – вспоминает она. – И я должна была спать на спине с подложенными под колени подушками, чтобы швы не тянуло.

Даже дышалось мне по-другому. До операции мой живот колебался при вдохе и выдохе. После нее он оставался неподвижным".

В случае в Барбарой Астон опухание и посинение после операции на ушах было куда большим, чем она ожидала. "Через день после операции уши немного кровоточили, мне было очень больно, – рассказывает она, – и моя мама повела меня снова к врачу. Когда сняли повязку, все можно было прочитать на мамином лице. Даже врач признал, что опухание и кровоизлияния были больше, чем обычно. Но аспирин помог снять боль, и через несколько дней я почувствовала себя гораздо лучше". Барбара сказала, что синяки не проходили в течение нескольких недель и распространились вниз, на шею, вид у нее был такой, как будто ее пытались задушить.

Мишель Фицджеральд после операции по улучшению формы носа досталось гораздо меньше. "Когда я потрогала свое лицо, оно оказалось сильно опухшим. Мне было плохо первые 24 часа. Голова была тяжелой, уши кровоточили, но боли я не чувствовала".

## НЕБОЛЬШАЯ ДЕПРЕССИЯ

"В период залечивания нередко наблюдается эмоциональная неустойчивость, – говорит д-р Гербер. – Все жаждут немедленно увидеть результаты, но действительность такова, что в течение нескольких недель надо ждать, пока не исчезнут отеки, синяки, болезненность. В первую очередь это относится к операции по подтягиванию мышц лица. Лицо у вас раздуто, вы сидите дома с головой, перевязанной так, что не можете даже вымыть волосы.

Неудивительно, что у многих появляется небольшая депрессия".

Исследования показали, что среди перенесших пластические операции по

восстановлению или изменению формы носа (ринопластика) около 20 процентов испытывали некоторое разочарование и депрессию в течение первых 30 дней после операции. Такие чувства могли длиться до шести месяцев.

"Существует несколько причин, по которым пациенты после ринопластики могут временно впасть в угнетенное состояние, – говорит Марсия Крафт Гойн, доктор медицины, профессор-клиницист в области психиатрии из университета в Лос-Анджелесе, Южная Калифорния, и автор специального исследования. – Во-первых, до того, как пациент увидит результаты операции, он увидит отеки и синяки, и на то, чтобы это прошло, требуется время. И во-вторых, ринопластика в чем-то сродни операции по уменьшению объема груди, потому что меняет формы тела, к которым пациент привык, – объясняет д-р Гойн. – В отличие от подтягивания кожи на лице, которое возвращает женщине черты, всегда присущие ей, ринопластика создает новую форму. И не зависимо от того, насколько желанным было изменение, оно всегда в первый момент вызывает потрясение".

В своем исследовании д-р Гойн отмечает также, что депрессия и разочарование в большей степени проявляется у тех, кто до операции испытывал повышенную тревогу. Врач, внимательный к настроениями пациенток, по ее мнению, может заметить, кто из них с наибольшей вероятностью может впасть в депрессию после операции, и поддержать их, развеяв необоснованные страхи.

## ГРУДЬ ПОМЕНЬШЕ

"Это я, только в улучшенном варианте", – вот обычные впечатления тех, чьи ожидания сбылись, а иногда результат может превзойти и ожидания. По наблюдениям специалистов, самыми счастливыми после операции выглядят те женщины, которые прооперировались с целью уменьшить грудь. Конечно, в какой-то степени на операцию толкают насмешки. Но есть и другая причина.

У большинства из этих женщин возникают проблемы со спиной, они испытывают постоянное физическое напряжение от того, что лямки бюстгальтера глубоко врезаются в кожу под тяжестью грудей. Эти пациентки почти всегда сожалеют, что не сделали операцию намного раньше.

## СКОЛЬКО СТОИТ БЫТЬ КРАСИВОЙ

Косметическая хирургия – дорогое удовольствие и обычно не оплачивается страховыми полисами. В таблице приведены данные по количеству выполняемых каждый год операций и их стоимость. Цифры взяты из статистических данных за 1990 год, опубликованных Американским обществом хирургов-специалистов по пластическим и восстановительным операциям. Плата значительно варьируется в зависимости от места выполнения операции и ее сложности. Приведенные цифры – только оплата услуг хирурга, без стоимости больничных услуг.

Эстер Голдман, 56-летняя жена и мать, была очень довольна своим новым размером груди 34С вместо полного 36Д. "Может показаться, что разница невелика, но, поверьте мне, это не так, – утверждает она. – Я почувствовала себя легче и моложе сразу же после операции. Если швы бюстгальтера натирали кожу, я просто снимала его и ходила без бюстгальтера! Никогда раньше в своей жизни я не могла позволить себе такое, – признается она.

– Вдруг я обнаружила, что могу носить то, чего я никогда не имела – купальник без бретелек, топики. И спина совершенно перестала болеть".

## СЧАСТЛИВАЯ, НОВАЯ Я

"Большинство людей остаются в высшей степени довольны результатами операции,

независимо от ее вида", – отмечает д-р Гербер. И не исключено, что причина заключается в чрезвычайно осторожном отборе пациенток с реалистическими ожиданиями. Хотя больше всего восторгов разносит молва, ряд научных исследований подтверждает высокую оценку. Из опрошенных д-ром Гойн 120 пациенток, перенесших ринопластику, 90 процентов считали, что оперироваться стоило.

Если в вашем облике произошли значительные изменения, например, очень большой нос превратился в маленький или сильно уменьшилась грудь, то должно пройти время, прежде чем вы сможете оценить происшедшие перемены.

При незначительных изменениях привыкание происходит практически немедленно. "Люди так привыкают к новому облику, что перестают замечать разницу. Мне часто приходилось приносить их прежние фотографии, чтобы напомнить им, насколько сильно они в действительности изменились", – рассказывает она.

"Мне кажется, я полностью оценила мои новые уши только спустя много месяцев, – говорит Барбара Астон. – Однажды я склонилась над столом, выполняя мелкую работу. На лицо мне упали волосы, и я не задумываясь забрала их за уши. Я помню, что, осознав это, я заулыбалась, старая привычка прятать уши под волосами исчезла".

"Хотите верьте, хотите нет, но я смогла влезть в одежду, которую носила в средней школе, – вспоминает Мелита Кох, которая подтягивала живот. – Я была так довольна результатами, что через несколько лет снова обратилась к тому же хирургу и сделала операцию по уменьшению груди. Теперь я чувствовала себя превосходно. Я имела спортивный вид, как и хотела, и никаких колышащихся грудей и живота".

Мишель Фицджеральд сказала, что ее нос остался прежним анфас, как она и хотела. "Меня раздражала горбинка. Ее убрали, и профиль у меня стал великолепный. Мне бы хотелось пройти по жизни боком, – острит она. Мишель также отметила, что теперь она может носить разные прически: – Я накупила себе множество бижутерии для волос – заколки, бабочки – и теперь часто ношу волосы забранными вверх, чтобы показать свой профиль".

## ПУСТЬ СЕБЕ ГАДАЮТ

"Вопрос врачебной тайны больше всего связан с индивидуальными пожеланиями клиентов, – говорит д-р Витали-Луис. – Есть люди, которые не хотят, чтобы о сделанной ими косметической операции знал хотя бы один человек. Одной женщине, которой удалили избыток жира с бедер, страшно нравилось, что женщины, которые вместе с ней занимались аэробикой, не могли понять, в чем дело. Даже после множества замечаний о том, как здорово она выглядит, она никому не сказала, что ее внешний вид не есть результат только усердных занятий аэробикой.

Но есть и другие, которые не могут промолчать. Прямо здесь, в приемной, они задирают блузки, чтобы показать свои новые груди, неважно, стали они больше или меньше".

"Чаще всего окружающие не подозревают, что вы сделали косметическую операцию, – добавляет д-р Гербер. – Даже если вы очень сильно изменились – другой нос, подтянута кожа лица, кожа у глаз, т. е. изменения произошли на самом заметном месте, – люди не замечают этого. Вас могут спросить, не сменили ли вы прическу или не стали ли, случайно, по-другому делать макияж. Вам могут сказать: "Ты выглядишь отдохнувшей, ты что, была в отпуске?"

Мишель говорит, что она сама упомянула о своем носе нескольким женщинам, с которыми вместе работала. "Они были поражены тем, что нос как будто остался прежним и в то же время сильно изменился. Никто ничего не заметил и не сделал какого-нибудь замечания", – говорит она.

"Если вы из тех людей, кому легче опубликовать свой банковский счет, чем признать, что у вас была косметическая операция, вам надо позаботиться, чтобы рядом не оказалось

любопытствующих, – пишет д-р Морган в своей книге. – Однако помните, что вам нечего стыдиться и нет необходимости объяснять свои действия.

Испробуйте такую стратегию:

Игнорируйте вопрос. Посмотрите ледяным взглядом, если вы не боитесь обидеть человека, обижающего вас.

Отвечайте вопросом на вопрос. Если вас спросят: "Вы в самом деле подтягивали кожу лица?" – отвечайте: "Где вы это услышали?" или "Почему это вас интересует?"

Пустите в ход юмор. "В этом случае дело вряд ли дойдет до перепалки, если вы хотите избежать ее, – говорит д-р Морган. – Если кто-нибудь спросит вас, правда ли, что вы подправили свой нос, например, вы можете ответить: "Что это ты? Путаешь меня с произведением искусства?"

Ведите себя уклончиво, используйте расплывчатую терминологию. "Не используйте слова «хирургия» или «операция», скажите, например, "коррекция", – советует д-р Морган. – Если вы подтягивали кожу лица, вы можете сказать, что прошли курс лечения в связи со "слабостью мышц".

## НЕ ОШИБИТЕСЬ ПРИ ВЫБОРЕ ХИРУРГА

У вас только одно лицо, поэтому, если вы хотите сделать пластическую операцию, отнеситесь очень серьезно к выбору хирурга.

Поспрашивайте у других врачей и медицинских работников, которых вы хорошо знаете. Хороший совет могут дать подруги, у которых уже была косметическая операция, если они откровенны. И более того, по крайней мере в некоторых случаях вы своими глазами можете увидеть результаты операций и сделать вывод, нравится ли вам это.

Будьте осторожны: избегайте хирурга, который проявляет неумеренный энтузиазм, обещает слишком много или пытается навязать вам более обширную операцию, чем вы наметили. Секретарша Мишель Фииджеральд рассказывает, что один из хирургов, у которого она консультировалась относительно изменения формы носа, предлагал ей сделать также имплантанты щек. Он также показал ей фотографии людей до и после операций, которые он делал, и у всех после операции оказались одинаковые носы – и у мужчин и у женщин.

Обратите внимание на то, чтобы хирург обсудил с вами возможный риск и осложнения, которые связаны с предполагаемой операцией. Даже при том, что серьезные осложнения случаются редко, вам надо знать, что ваш хирург сможет принять соответствующие меры, если они понадобятся.

Убедитесь также, что хирург имеет диплом Американского совета хирургов-специалистов по пластическим операциям. Как это можно узнать? Проверьте, есть ли он в справочнике медицинских специалистов, который можно найти в библиотеке. В местном медицинском обществе вам также могут дать имена, адреса и сообщить квалификацию нескольких хирургов нужного профиля, работающих в вашем районе.

Вы можете также позвонить в национальную справочную службу по пластической хирургии, которая сообщает потребителям имена дипломированных специалистов, работающих вблизи места жительства запрашивающего сведения. Если вас интересует именно косметическая хирургия, обратитесь в Американское общество эстетической пластической хирургии.

Если вас интересует пластическая операция на лице – например, изменение формы носа, подтягивание кожи лица, подтягивание кожи у глаз – вы можете позвонить в информационную службу пластической хирургии в Вашингтоне. Вам предоставят список дипломированных специалистов по пластическим операциям на лице и информационные материалы о том виде операций, в котором вы нуждаетесь.

# ГЛАВА 38

# МАМА

У взрослой женщины возникает множество эмоций, когда речь заходит о ее матери. Отношения с матерью могут быть гармоничными, а могут быть сложными. Любящими или враждебными.

"Самое интересное, что они почти никогда не бывают нейтральными", говорит Карен Джонсон, доктор медицины, адъюнкт-профессор психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Ниже мы поговорим об этих противоречивых, разных, но очень реальных оценках.

"Моя мама, наверное, мой самый лучший друг, – говорит Дина Фарбер, 27-летняя женщина-репортер. – Она принимает меня такой, какая я есть, даже если я поступаю неправильно, совершаю ошибки. Я иду к ней за советом и помощью, я просто люблю поговорить с ней.

Конечно, иногда у нас возникают разногласия, но они не влияют на основу наших взаимоотношений".

У Шарон Кук совершенно другой опыт. "Моя мать доводит меня до безумия, и так было всегда, – признается 41-летняя адвокат в полной фрустрации. – Что бы я ни делала, она всегда недовольна. Когда я покупаю ей подарок, она обвиняет меня, что я дарю ей вещи, которые нравятся мне самой, с тем, чтобы впоследствии унаследовать их. Один раз в день ее рождения я повела ее в фешенебельный французский ресторан – один из тех, которые она обожает, но в которых не бывает, потому что мой отец их не любит. Когда я заплатила по счету, она сказала, что это нельзя считать подарком, потому что я тоже получила удовольствие. Еще она добавила, что я пригласила ее в ресторан, потому что не нашла времени купить ей подарок. Иногда мне бывает с ней так тяжело, что хочется ударить ее или закричать".

Но Шарон приобрела привычку относиться к такому положению вещей с юмором. "Подозрительность моей матери меня кое-чему научила. Теперь, когда я покупаю ей подарки, я действительно покупаю то, что нравится мне. Есть шанс, что она оставит это мне".

Отношения между дочерьми и матерями иногда враждебны. "Но они уделяют им столько внимания, что это может носить характер навязчивой идеи", говорит д-р Джонсон.

## ДВОЙНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

"Не у всех матерей и дочерей отношения складываются сложно, но временные трудности переживают почти все", – говорит Пола Дж. Каплан, доктор философии, автор книги "Не вините свою мать".

В конце концов, на кого вы больше всего похожи, как не на свою собственную мать? "Существует естественная идентификация, разделяемое женское самоопределение, которое поддерживает взаимную привязанность матери и дочери", – объясняет д-р Джонсон.

"Так как мать и дочь, как правило, связывают очень близкие отношения, они потенциально чреваты и многими радостями, и большой болью, – добавляет д-р Каплан. – Особую боль вызывает то обстоятельство, что та и другая чувствуют ненормальность раздражения и отчуждения, которых, по их мнению, не должно возникать между матерью и дочерью". Когда это случается, обе по-настоящему страдают.

"В соответствии с нашими культурными идеалами, – поясняет она, – матери положено быть нежной и любящей – и ее дочери тоже. Но женщины инстинктивно понимают эмоции других людей, поэтому многие матери и дочери могут наносить друг другу раны и лечить их, причинять боль и нести радость в большей степени, чем кто-либо другой".

## ВСЕ ДЛЯ МАМЫ

Дина говорит, что одобрение мамы очень много значит для нее, хотя она взрослый человек, живущий отдельно, за сотни миль от нее. "Я ценю мнение своей мамы, потому что, хотя она и совершала в своей жизни ошибки, ей удавалось успешно исправлять их. Я не задумываясь вышла бы замуж за человека, который не понравился бы моему отцу, но я долго медлила, улаживала отношения с матерью, если она не одобряла мой выбор.

Если мама сомневается или не одобряет мой выбор, я сразу ломаюсь, продолжает Дина. – Смешно, но, когда мама видит, как я расстроилась, она начинает просить прощения и смягчает свои высказывания".

Правда, желание во всем искать одобрения также может вызвать проблемы, подчеркивает Розалинд С. Барнетт, доктор философии, психолог-клиницист и научный работник исследовательного центра колледжа Уэлсли в Массачусетсе. "Желание заслужить одобрение ведет к непрерывному противостоянию, – говорит она. – Увеличивается число молодых женщин, испытывающих давление со стороны своих матерей, которые хотят видеть дочерей преуспевающими, хотя сами такими никогда не были". Подчиняется ли дочь или бунтует, в такой ситуации нельзя выиграть. "Это редко приводит к удовлетворительным отношениям", – предупреждает д-р Барнетт.

Дочери не всегда могут разграничить, что они делают по собственному выбору, а что в угоду матерям. "В любом случае, – отмечает д-р Барнетт, – осложненные отношения с матерями могут омрачить и исказить успехи или неудачи дочерей".

## РАЗРЫВ МЕЖДУ ПОКОЛЕНИЯМИ

Основная причина непонимания между матерями и дочерьми кроется в очень большом различии их жизненного опыта. В первую очередь это справедливо для сорокалетних – пятидесятилетних женщин, матерям которых за шестьдесят, семьдесят или восемьдесят лет. Вообще, взрослая дочь при живой матери относительно новое явление. Еще совсем недавно, в 1963 году, живого родителя – обычно мать – имели менее 25 процентов женщин старше 45 лет.

"В сравнении с нашими матерями мы более образованны, у нас больше возможностей сделать карьеру, выбрать подходящий вид деятельности, мы можем планировать число и время появления на свет детей, мы гораздо легче идем на расторжение неудачных браков, – заявляет д-р Барнетт. – Короче говоря, у нас гораздо больше возможностей, чем имели наши матери".

Все это определяет изменения в отношениях.

Опрос недавно разведенных женщин средних лет обнаружил, что четверть из них никогда не обсуждали с матерями проблемы своего брака обычно по той причине, что не рассчитывали на одобрение и понимание. "Некоторые женщины признавались, что оттягивали неизбежный развод из-за негативного отношения к этому со стороны матерей".

Одна из женщин рассказала, что ее мать в течение года осложняла ей жизнь, когда узнала, что дочь хочет развестись с мужем. "Мама считала, что я предпринимала мало усилий, чтобы изменить его, – вспоминает она. В течение 17 лет я предпринимала безуспешные попытки и решила, что этого достаточно, но она настаивала на том, чтобы я продолжала бороться за сохранение брака. В конце концов мама смирилась с моим разводом, но прошло несколько лет, прежде чем она признала, что для меня это был лучший выход".

"К счастью для нынешних молодых женщин, – отмечает д-р Барнетт, разрыв между поколениями уменьшился. Двадцатилетние женщины сегодня имеют больше общего со своими сорокалетними – пятидесятилетними матерями, чем их матери с бабушками". Это отчасти может объяснить разницу в отношениях с матерями у Дины и Шарон.

## БОЛЬШИЕ ОЖИДАНИЯ

"Было бы нереальным надеяться, что матери не строят планов относительно будущего

своих дочерей, – говорит д-р Джонсон. – Если мать отдает себе отчет, что ее желания не обязательно должны совпадать с тем, что хочет для себя дочь, – и она принимает это как должное, – отношения между ними будут хорошими. При здоровых отношениях мать поймет, что дочь не обязана смотреть на мир так же, как и разделять полностью ее ценности и интересы. Если мать и дочь не будут признавать друг за другом права на личностные взгляды, это может оказать губительное действие на их отношения", – предупреждает она.

Шарон вспоминает, что в подростковом возрасте у нее были прекрасные отношения с матерью. "Я была заметной фигурой в школе, у меня было множество поклонников. Матери это льстило. Она почти не ограничивала мою свободу. Мне разрешалось ходить на вечеринки, возвращаться домой позже, чем это позволялось моим подругам. Она доверяла мне.

Оглядываясь назад, я вижу, что наши отношения начали меняться, когда я решила делать карьеру, что, по понятиям моей матери, годилось только для мужчин, – рассказывает Шарон, которая не вышла замуж, но вполне счастлива и удовлетворена длительной моногамной связью. – Она хотела иметь внуков. Она до сих пор не может мне простить разрыв с мужчиной, который должен был стать врачом и происходил из богатой семьи. По ее мнению, я все испортила, она по сей день не дает мне забыть об этом. А было это двадцать лет назад".

Конечно, образ жизни дочери влияет на характер ее отношений с матерью. Но нужно уметь заглянуть вперед. "Для матери одним из самых важных моментов является то, устроена ли дочь, – говорит д-р Джонсон. – Под устроенностью понимается, что она может поступать по своему усмотрению, имеет конкретные планы на будущее и представляет себе, как будет протекать ее жизнь в дальнейшем. Если отношения между матерью и дочерью носят здоровый характер, мать может не соглашаться с выбором, сделанным дочерью, но она признает за дочерью право на выбор, потому что дочь – независимая личность, идущая своим собственным путем".

## НАУЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ МАТЕРЕЙ

Что, если ваши отношения с матерью доводят вас до бешенства? У вас появляются мысли, что хорошо бы, проснувшись однажды утром, узнать, что вы приемный ребенок? Вы содрогаетесь, когда вам приходит в голову, что у вас есть шанс со временем превратиться в столь же невыносимую особу?

Отношения матери и дочери ни в коем случае не должны складываться подобным образом, – считает Карен Джонсон, доктор медицины, психиатр, специализирующаяся на межличностных отношениях женщин. Вы как дочь можете сделать первый большой шаг в направлении улучшения отношений. Для этого посмотрите на свою мать как на человека вообще, не просто как на мать.

Вам нужно обратить внимание на следующие моменты.

Попытайтесь понять мотивы поступков вашей матери. "Для вас важно узнать, как повлияли на жизнь вашей матери внешние обстоятельства, – говорит д-р Джонсон. – Мать, которая чрезмерно беспокоится за свою дочь, когда та вступает в период полового созревания, и жестко контролирует ее, может быть, в таком возрасте стала жертвой сексуального насилия. Она просто пытается защитить дочь от страданий, которые перенесла сама. А дочь тем временем думает, что мать у нее прегадкая особа и хочет испортить ей жизнь".

Узнайте историю жизни вашей матери. Чем больше вы узнаете о вашей матери, тем больше увидите в ней не замеченного вами ранее, когда вы смотрели на нее только как на мать. Попытайтесь вспомнить, что вы знаете о ее детстве, предлагает Пола Дж. Каплан. "Так как большинство их нас с большой симпатией относятся к детям, мы менее склонны обожествлять их или проклинать, как это бывает в наших отношениях со взрослыми".

Например, поинтересуйтесь, сколько лет было вашей бабушке, когда родилась ваша

мать. Как ей жилось? Каковы были экономические, политические и социальные условия жизни в семье, когда росла ваша мама?

Обратите внимание на ваше сходство. "Спросите себя, – советует д-р Каплан, – что у вас общего с матерью – ценности, страхи, политические взгляды, типы друзей, религиозные верования, любимые блюда, источники радости и печали, манеры, жесты, черты лица, фигура, чувство стиля и т. д.".

Расспросите маму о подробностях вашего рождения и первых годах жизни.

Д-р Каплан предлагает такие вопросы: "Как протекала беременность? Как вы вели себя в животе матери? Били ли вы ножками или вели себя спокойно?

Как проходили роды? Что она почувствовала в первый момент, когда увидела вас? Что нравилось ей в вас, когда вы были малышкой? Чего она опасалась?

Что давалось ей труднее всего, когда она нянчила вас? Не считала ли она себя плохой или неумелой матерью?"

"Дайте ей понять, – продолжает д-р Каплан, – что вы понимаете, как трудно быть матерью, и хотели бы знать, как это все происходило у нее с ее точки зрения".

Подумайте об ответственности, которая лежала на плечах вашей матери.

"Матери обычно несут тяжкий груз обязанностей по уходу и воспитанию детей, – утверждает д-р Джонсон. – Я не имею в виду только ежедневные обязанности, которые сами по себе достаточно обременительны. Есть более серьезные вещи. Матери чувствуют себя ответственными за психологическое здоровье своих детей. Их первых чаще всего винят, если у их детей не все в порядке".

Не считайте, что ваша мать была неуязвимой или всемогущей. "Чем больше вы узнаете о тех трудностях, которые испытывала ваша мама, когда растила вас, тем снисходительнее вы сможете быть по отношению к ней", считает д-р Каплан. Другими словами, подумайте о том, что стоявшие перед ней проблемы могли повлиять на ее отношение к вашему воспитанию. Помните ли вы те дни, когда она была слишком усталой, чтобы играть с вами, или чрезмерно раздражительной, или ей не хватало положительных эмоций? Может быть, это было время, когда ей приходилось особенно тяжело?

Как рассказывала одна женщина, она никогда не отдавала себе отчета, насколько несчастна была ее мать в браке с отцом, пока не развелась с ним. "Когда я увидела, какой спокойной и веселой она стала, разводясь с отцом и снова выйдя замуж, я наконец поняла, что не я была причиной ее плохого настроения".

Поставьте себя на ее место. "Не имеет значения, насколько вы не похожи на свою мать, попытайтесь представить себе, что было бы, если бы вы прожили такую жизнь, какая выпала на ее долю, – советует д-р Джонсон. Я недавно попыталась это сделать, и пришла к выводу, что моя мама сделала все, что можно было сделать в ее обстоятельствах".

## ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ МАТЕРИ ПЛОХО КОНЧАЕТСЯ

Справедливости ради надо сказать, что обычно так и бывает. "Несмотря на существующую в нашей культуре тенденцию винить мать в неудачах, постигших дочь, – замечает д-р Барнетт, – мы нашли, что в целом у дочерей складываются хорошие отношения с матерями".

Из опроса 238 женщин среднего возраста д-р Барнетт сделала вывод, что где-то к 35 годам женщина начинает понимать свою мать, улаживает свои отношения с ней.

Д-р Барнетт уловила также корреляцию между характером отношений матери и дочери и психологическим здоровьем дочери. "Большинство дочерей, которые все время испытывали положительные эмоции при общении с матерями, отличали уверенность в себе, полная удовлетворенность жизнью, оптимизм, ощущение себя счастливыми в сравнении с теми, чьи отношения с матерями были трудными".

При плохих отношениях сильнее всего страдают дочери молодые, одинокие, не имеющие детей. "Другими словами, – заключает она, – чем меньше ролей исполняет

взрослая дочь, тем большее место в ее сознании занимают отношения с матерью".

### НОВОЕ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

"Когда у вас появляется собственный ребенок, как правило, трудные отношения с матерью изменяются в лучшую сторону, – говорит д-р Джонсон. В это время происходит быстрый сдвиг. Впервые вы выступаете в той же роли, что и ваша мать, – объясняет она. – Многие женщины обнаруживают, что, став родителями, начинают понимать своих матерей как никогда раньше".

Сорокасемилетняя Шарлотт Кэмпбелл целиком соглашается с этим. "Когда моей дочери исполнилось 18 лет и она поступила в колледж, я подумала, что мои труды закончились и я могу наконец расслабиться, – признается она. – Для меня явилось полной неожиданностью, что, когда у моей дочери появились проблемы с учебой, я реагировала точно так же, как в те времена, когда ей было 7 или 12 лет. Я поняла, почему моя мама всегда волновалась, когда я отправлялась одна в деловую поездку или задерживалась на работе.

И вообще, – заключает она, – став матерью, остаешься ею навсегда".

## ГЛАВА 39
## МАТЕРИНСТВО

Многие сегодняшние матери выросли на образах Донны Рид и Джун Кливер, этих чудо-мам малого экрана, которые растили замечательных детишек в стерильно чистых домах, не повышая голоса и пальцем не трогая детей.

Сейчас молоденькие девушки учатся такому мастерству у Клэр Хакстейбл из «Косби-шоу», которая отличается от своих предшественниц только тем, что прибавила к прочим достоинствам профессию судьи.

Вероятно, лучшее представление о том, что такое быть матерью, можно получить, если поговорить с другими матерями, которые не без подковырок покажут все хорошее и плохое этой первейшей женской профессии. Ева Марголис и Луис Дженеви, доктор философии, так и поступили, проинтервьюировав 1100 матерей; результаты этих опросов нашли отражение в их книге "Материнство: что говорят о нем сами матери".

Что они обнаружили? Только одна из четырех матерей связывала с материнством исключительно положительные чувства, а каждая пятая женщина видела в материнстве только отрицательные стороны. У большинства женщин отношение было двойственным. Но существует особый момент в этом достаточно мрачном взгляде на материнство. Несмотря на то, что для большинства матерей тяжелые времена преобладают над хорошими, в конечном итоге хорошее перевешивает плохое, и это очень существенный момент. Как говорят исследователи, "маленькая радость долго греет" – так и должно быть.

### ОСОБЕННАЯ ЛЮБОВЬ

Превращение в маму – возможно, самое значительное событие в жизни женщины, более значительное, чем выбор профессии или замужество. Оцениваемое в большинстве культур как вступление во взрослую жизнь, материнство представляет собой, может быть, самую тесную связь одного человеческого существа с другим. Оно начинается с симбиоза – беременности и навсегда оказывается окрашенным тем первым чувством "единого целого" со своим ребенком. Во время беременности женщина ощущает, что "что бы ни случилось с ребенком, это случится со мной", и после рождения ребенка это ощущение сохраняется.

"Ваше сердце разрывается на части, никогда раньше вы не предполагали, что можно испытывать такие чувства, – говорит Кристиана Нортруп, доктор медицины, клиницист, адъюнкт-профессор акушерства и гинекологии с медицинского факультета Вермонтского университета, и мать двоих детей. – Вы знаете, как это бывает, когда возникает любовь к

мужчине, но, пока у вас не появится ребенок, вы не подозреваете о возможности такой любви к комунибудь, за кого бы вы захотели и жизнь положить".

Многих женщин буквально поражает сила и глубина чувств, которые они испытывают к своим детям.

"Впервые в жизни вы не можете себе представить возможность потерять кого-то, вы чувствуете, что не выживете, если это случится, – говорит психолог Эллен Мак-Грат, доктор философии, исполнительный директор Центра исследований в области психологии в Лагуна-Бич, штат Калифорния, и мать двоих детей. – В рамках нашей культуры большинство женщин готовы к тому, что могут лишиться мужа, потому что такова действительность. Если вы теряете мужа, вы можете найти другого. Но ребенка не заменит никто".

Одна из женщин рассказывает, что с рождением своего единственного сына она стала ощущать себя "заложницей судьбы". "Он так дорог мне, что я чувствую себя ужасно уязвимой, – признается она. – Я так боюсь, что с ним что-нибудь случится, поэтому я очень хочу родить второго ребенка.

Хотя я знаю, что и это не избавит меня от страха".

Материнская любовь не является присущей исключительно женщине, которая дала ребенку жизнь. Если ребенок приемный, узы, связывающие мать и дитя, в большинстве случаев столь же прочны.

Рассказывает Рэчел Мак-Гиннис, 36 лет, в прошлом занимавшаяся аналитической деятельностью в области финансов. В 30 лет она еще оставалась незамужней, но очень хотела иметь детей. От одной из подруг она узнала, что в штате, в котором она жила, существует агентство, которое подбирает родителей для детей, рожденных от матерей, больных СПИДом. Она усыновила сначала Петера, очаровательного белокурого малыша. Новые чувства захватили ее полностью, и одного за другим она взяла еще троих детей. Все дети были здоровы, за исключением трехлетнего Джо. В течение года мальчика несколько раз забирали в больницу, когда его состояние ухудшалось.

"Когда Джо появился в моем доме, уже было известно, что он не выживет, – вспоминает Рэчел. – Когда он заболел, большинство людей считали, что мне не так уж трудно перенести это. На самом деле было совсем по-другому. Мне казалось, что какая-то часть меня умирает вместе с ним и возрождается к жизни, когда ему становилось лучше. Люди привыкли думать:

"Ну, это ведь приемные дети. Если с одним ребенком что-нибудь случится, можно взять другого". Но усыновить ребенка и родить его – по существу одно и тоже. Приемный ребенок просто вырастает в другом месте вашего тела – в вашем сердце".

## ДВЕ СТОРОНЫ МАТЕРИНСТВА

Существует и обратная сторона медали. Исследование Марголис – Дженеви показало, что 45 процентов матерей расценивают свой ежедневный труд по уходу за детьми. Некоторые признавались, что у них возникают фантазии с оттенком мстительности – «безопасный» выход накопившегося напряжения, которые предупреждают о надвигающейся фрустрации прежде, чем она станет неуправляемой. Что приводит к таким амбивалентным, а иногда и просто отрицательным чувствам?

Отчасти двойственность чувств объясняется тем, что та жизнь, которую вы вели раньше, становится недосягаемой для вас. Дети вносят в вашу жизнь огромные изменения. Меняется все – от времени, когда вы встаете по утрам, до взаимоотношений с людьми, которые много для вас значат.

Чтобы помочь своим пациенткам составить реальное представление о материнстве, Сьюзен Поуп, доктор философии, руководитель Колорадского института семьи и брака в Боулдере, предлагала им проделать следующее. Она просила их припомнить все, что они делают в каждодневной жизни "от малого до большого, от того, когда они встают по утрам, до контактов с другими людьми и профессиональных занятий". "Я хочу, – говорит она, –

чтобы они поняли, каково им будет, когда все в их жизни переменится. Затем я прошу их представить себе такую степень усталости, что они не могут преодолеть ее. Возникает ощущение потери, а наша культура не считается с этим фактом. Если есть одно слово, которым можно было бы выразить сущность перемен в связи с материнством, то это капитуляция". Вам требуется отказаться от прежних жизненных установок".

Даже ваше время перестает принадлежать вам. Имея детей, вам трудно будет выбраться на романтический уик-энд. Вы не сможете отлучиться в магазин за молоком, не сделав соответствующих приготовлений. Самые простые вещи окажутся сопряжены с трудностями.

Дети будят вас, когда вы хотите спать, доводят до истерики в супермаркете, не едят то, что вы приготовили, желания у них меняются 15 раз в секунду, они дерзят, всегда готовы противоречить, в их поступках отсутствует логика – иногда это длится до совершеннолетия. "Временами мне кажется, что у меня растет Сибил, – рассказывает мама двух девочек, имея в виду персонаж книги и фильма, женщину, в которой сосуществовало множество личностей. – Какими они будут сегодня?"

Но кроме чувства потери и тягот по уходу и воспитанию детей есть и другие слагаемые материнства. Вы начинаете строить взаимоотношения, которые могут стать "самыми трогательными, самыми прочными в вашей жизни".

"Эти взаимоотношения, – говорит д-р Поуп, – захватят вас целиком. Вы не только теряете часть своей жизни, вы вступаете в отношения, которые временами потребуют от вас полной отдачи".

## БУДЬТЕ РЕАЛИСТАМИ

К сожалению, многие женщины – может быть, даже большинство – оказываются неподготовленными к материнству. Многие тешат себя иллюзиями, что они смогут стать идеальными матерями.

Исследование, проведенное Марголис и д-ром Дженеви, показало, что только одна из четырех женщин реально смотрит на материнство. Семьдесят процентов представляют себе материнство как бесконечную смену кадров с Донной Рид, когда дети все время милы и очаровательны и хорошо себя ведут, родители неизменно сохраняют ровное настроение, понимают детей. Для многих единственным опытом общения с детьми было общение с племянниками или племянницами, когда их просили немного посидеть с детьми, которые в это время вели себя наилучшим образом. Естественно, это доставляло удовольствие и не было связано с ответственностью. Многие женщины, чей опыт заставил их более реально смотреть на вещи, хотели бы быть прекрасными матерями, потому что хорошо помнили свое собственное не слишком счастливое детство. Исследователи говорят, что все же тем, кто реальнее смотрит на вещи, легче удается адаптироваться к превратностям материнства.

## СМОГУ ЛИ Я ПОЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

Очень немногие женщины, если вообще есть такие, оказываются подготовленными к материнству. "Когда мои подруги спрашивают меня, как изменится их жизнь после появления ребенка, я всегда говорю: "Вы хорошо представляете себе, как вам сейчас живется? Так вот, больше вы так жить не будете, не будет ничего подобного", – рассказывала одна мама. – Во время беременности мысли многих женщин не простираются дальше рождения ребенка.

Но, когда приближается время родить, они задают себе вопрос: "Буду ли я любить своего ребенка?"

Не ждите, что вы полюбите его с первого взгляда, – предупреждают психологи. Многочисленные исследования показали, что, хотя большая часть женщин сразу начинают испытывать к ребенку теплые чувства, значительное число женщин остаются равнодушными

или испытывают неприязнь. Даже среди тех, чье отношение к ребенку в целом положительное, не всегда его можно обозначить словом «любовь». И в отношениях матери и ребенка любовь – это то, что возникает постепенно и растет. У некоторых женщин любовь появляется через минуты, другим требуются дни, недели или месяцы.

За последние годы многие исследователи высказали сомнения в справедливости распространенной концепции, что существует некоторый "критический период" для создания связи между матерью и ребенком. Раньше думали, что для обеспечения нормальной связи необходим в течение 24 часов контакт "кожа к коже". Сегодня специалисты при знали, что контакт с ребенком является только одним из факторов, которые влияют на возникновение материнского чувства. В одном из исследований фигурируют матери, которые почувствовали любовь к своим детям не в первый день; они говорили, что это произошло в спокойное время, когда они оставались наедине с ребенком.

Но пусть вас не пугает двойственность ваших чувств к ребенку. Вы в хорошей компании. Исследование, выполненное Евой Марголис и д-ром Дженеви, показало, что многие матери, имеющие детей в возрасте до 12 лет, называли младенчество наименее любимым периодом детства. В одном из исследований обнаружилось, что одновременное выражение положительных и отрицательных эмоций по отношению к ребенку обычно для матерей. Некоторые матери, жалуясь на то, как много времени отнимают заботы о ребенке, одновременно признаются, что им нравится заниматься с ним.

Как правило, первые три месяца жизни вашего ребенка оказываются для вас самыми тяжелыми, потому что он или она могут не спать (и вы не спите), часто плакать, вам трудно бывает успокоить малыша. В такие моменты неприязненное отношение к ребенку, казалось бы, должно преобладать, однако большинство женщин обнаруживают, что их нежные чувства к ребенку в это время возрастают. А когда вы начинаете понимать своего маленького который, в конце концов, является до поры до времени незнакомцем, – когда он начинает улыбаться вам, гулить, почти наверняка вы станете любить друг друга.

## ОТСУТСТВИЕ «РЕАЛЬНОЙ» РОЛЕВОЙ МОДЕЛИ

Откуда может появиться у вас реальное отношение, если даже одно-единственное худое слово о материнстве неизменно приводило к анафеме?

Наши матери, которые являются нашими первыми ролевыми моделями, вряд ли могут оказать большую помощь. Дом и дети были единственными источниками их самоуважения. Сейчас большинство матерей в добавление к заботам о детях и ведению домашнего хозяйства работают. "Наши матери не могут учить нас, потому что они не были поставлены в такие условия, как мы", – считает д-р Мак-Грат.

Молодые мамы наших дней и их матери часто не могут понять друг друга.

"Я помню, как я пыталась поговорить со своей матерью о том, что я чувствую, – рассказывает Лидия Кэрролл, фотографхудожник и мать двух дочерей, которым сейчас за двадцать. – Не раз бывали моменты, когда я ненавидела роль матери. Я чувствовала себя виноватой, потому что мне не нравилось играть со своими детьми. То, что было интересно трехлетнему ребенку, вызывало у меня раздражение. Я спросила у своей матери, не испытывала ли она что-нибудь подобное, и она пришла в ужас. "Нет, нет, запротестовала она. – Мне нравилось быть матерью". Конечно, подразумевалось, что со мной что-то неладно. Я и сама так думала".

Отсутствие хороших ролевых моделей у сегодняшних мам осложняет их жизнь и способствует сотворению мифов. "Я думаю, что большинство из нас не представляют себе реального положения вещей потому, что у нас почти нет ролевых моделей, и мы вынуждены сами конструировать представление о том, каким должно быть материнство, – отмечает д-р Мак-Грат. – Многие из нас отрицают очевидное, создавая в своем воображении что-то сильно приукрашенное в сравнении с действительностью".

Если вы пообщаетесь с другими матерями – в группах поддержки или с соседками, –

вам легче будет развенчать привычные мифы, потому что в таких группах матери делятся опытом. И если женщины будут до конца честными (а таких обычно большинство), вы увидите, что ваши отрицательные эмоции и двойственные чувства – явление нормальное.

## СТРЕСС: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ НЕДУГ

Вы узнаете также, что большинство матерей считают, что материнство тесно связано со стрессами. Действительно, один из исследователей отнес стрессы к профессиональным недугам молодых матерей. Любая женщина поймет другую, которая назовет "очень напряженным" день, когда ее сынишка, оставленный с пристегнутым ремнем в машине, ухитрился дотянуться до руля и машина поехала в овраг глубиной в 60 футов. Ни ребенок, ни автомобиль не пострадали, но, – добавляет исследователь, – этого нельзя сказать о матери.

Как же справляться с такими стрессами?

"Возьмите тайм-аут для самой себя, – рекомендует Эбби Кинг, доктор философии, старший научный сотрудник Центра исследований в области профилактики заболеваний при медицинском факультете Станфордского университета. – Мы советовали женщинам – многие из которых имели детей – уделять по полчаса в день занятиям, приносящим им удовольствие. Некоторые затруднялись даже назвать, что доставляет им удовольствие, – так давно это было. Другие чувствовали себя виноватыми, если тратили время на себя. Но если вы позаботитесь о себе, это пойдет на пользу вашей семье. Не только потому, что вы почувствуете себя лучше. Вам необходимо подумать и о себе, о своей ценности, тогда вы будете чувствовать себя комфортнее".

В качестве одного из приятных видов времяпрепровождения д-р Кинг предлагает физические занятия. Несколько исследований, выполненных ею и ее коллегами, показали, что такая простая вещь, как получасовая прогулка, является прекрасным средством против стресса. "Во-вторых, в силу существования некоторых физических и психологических механизмов, пребывание на свежем воздухе, общение с людьми приносит дополнительную пользу", – говорит она.

Ежедневные прогулки помогают также избежать или уменьшить "послеродовую депрессию, увеличение веса и утомляемость", – предполагает д-р Кинг.

"Мы обнаружили, что физические упражнения хорошо сказываются на фигуре, чувстве уверенности в себе. Женщины, уделяющие время физическим занятиям, ощущают большую способность контролировать свою жизнь, а это фактор, значительно уменьшающий вероятность возникновения стресса".

## ЧУВСТВО ВИНЫ

Не удивительно, что так много матерей испытывают стресс, особенно если учесть их склонность чувствовать себя виноватыми перед детьми.

Несколько лет назад в Калифорнии было проведено небольшое исследование, в ходе которого обнаружилось, что студенты колледжей обвиняли в возникновении у них эмоциональных проблем в основном матерей, а не отцов. (В качестве положительного момента надо отметить, что себя и общество они винили все же чаще, чем матерей.)

Хотя никто не станет отрицать большую роль любящей, чуткой матери для правильного эмоционального развития ребенка, однако часто он вырастает далеко не таким, каким его хочет сделать мать, – отмечают психологи. Немалую роль в этом играет наследственность и окружающая среда. Исследования свидетельствуют также о том, что ребенок может сам влиять на свое воспитание. Его темперамент воздействует на мать, на то, как она будет общаться с ним. Марголис и д-р Дженеви пришли к выводу, что "лучшие дети дают лучших матерей".

"Если вы будете посещать группу поддержки, состоящую из матерей и детей, и

попытаетесь найти там оптимальные способы воспитания, вы убедитесь, что их нет, – предупреждает д-р Поуп. – Вы поймете, что должны идти собственным путем, что ваш ребенок – единственный в своем роде".

Вы убедитесь, что другие матери сталкиваются с теми же трудностями, и от этого вам станет немного легче. Никто не может рассчитывать – и не следует на это рассчитывать – стать совершенно безупречной матерью.

## ДОСТАТОЧНО ХОРОШАЯ – ЭТО ДОСТАТОЧНО ХОРОШАЯ

Термин "достаточно хорошая мать" появился в 1965 году, и с тех пор это понятие может служить противоядием от нереального стремления стать «безупречной» матерью.

Достаточно хорошая мать делает все, что в ее силах, понимая, что иногда может совершить ошибку, но чаще будет поступать правильно. Она учится доверять своим собственным суждениям. В конце концов, она лучше знает своего ребенка, чем кто-либо другой, включая специалистов. Ей необходима вера в свои способности поступать правильно, даже в ситуациях, когда другие не разделяют ее подход к воспитанию.

"Достаточно хорошая мать понимает, что в действительности не существует идеального способа растить детей, – говорит д-р Поуп. – Она знает, что не существует свода правил. Она отдает себе отчет, что будет делать ошибки. Она исходит из той связи, которая имеется между ней и ребенком, из того, что она знает о себе и о своем малыше. Она дорожит своими отношениями с ребенком больше, чем чьим-либо мнением".

А уж его-то вы неизбежно услышите, будут ли это мудрые слова вашей матери или рекомендации из последней книги о воспитании, или мнение прохожего, который интересуется, почему вы не спеленали малыша потуже. Часто в этом хоре голосов трудно услышать ваш собственный, который как раз-то вам и нужен. "Но сначала вам необходимо проникнуться мыслью, что вы способны проявлять некоторую мудрость", – советует д-р Поуп.

Иногда она советует матерям вести записи, чтобы не терять свои находки и свои знания. Она рекомендует также читать и выслушивать как можно больше разных мнений. "Тогда вы увидите, насколько они противоречивы, и это заставит вас следовать своим собственным взглядам, выработать собственную позицию в качестве матери, – говорит она. – Вам необходимо осознать, что вы идете своим собственным путем; это пугает, но одновременно и вдохновляет. Вы лучший эксперт, которого вы можете иметь".

Диана Мейер рассказывает, что она научилась всему, что теперь знает о детях, воспитывая своих ребятишек. "Когда я вернулась домой из больницы со своим старшим сыном Джейсоном, я никак не могла решить, как мне реагировать на его плач. В одной книге говорилось, что лучше всего взять ребенка на руки, в другой советовалось противоположное. Меня учила моя мать, давала советы свекровь. Так как же я поступила? Когда Джейсон плакал, у меня появлялась непреодолимая потребность брать его на руки и успокаивать. Так я и делала. Я чувствовала, что поступаю правильно. Больше я никогда не сомневалась в этом".

## ИЗМЕНЕНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ МЕЖУ СУПРУГАМИ

Ваше супружество – это основание, на котором вы строите семью, а ваш муж обеспечивает вам психологическую поддержку, лучшую защиту от стресса.

Однако Марголис и д-р Дженеви сообщают, что женщин, заявивших, что их брак изменился после рождения детей в худшую сторону, оказалось вдвое больше тех, кто отметил изменения к лучшему.

"Другие исследования также показали, что супружеские отношения постепенно ухудшались, достигали какого-то нижнего уровня и оставались на нем, пока последний ребенок не покидал дом, – говорит д-р Поуп. – Это бросает тень на саму идею счастливого

брака, если у вас есть ребенок".

Безнадежно? "Нет, – утверждает д-р Поуп, – просто требуются усилия.

Когда у вас есть дети, вы не должны считать, что это сработает само по себе. Очень велико число разводов в то время, когда дети оставляют дом.

Когда супруги отходят друг от друга, они обнаруживают, что они чужие.

Это говорит о том, что необходимо прилагать усилия для сохранения своих взаимоотношений".

"Ко времени, когда вашему малышу исполнится полтора – два года и ему уже не надо будет уделять все время, а вы не будете так уставать, вам необходимо восстановить прежнюю связь между вами и мужем, – рекомендует д-р Поуп. – Ваш брак снова должен занять главное место".

"В первые два года нормально, если ваши отношения отойдут на второй план, потому что муж и жена сосредоточивают свое внимание на ребенке, но даже в этот период важно не потерять связь", – советует она.

Вы должны следить за тем, что чувствует другой. Вы можете ощущать себя совершенно измотанной, но не только потому, что мало спите и пребываете в постоянных заботах, а потому, что ощущаете свою ответственность, как если бы вы растили целый мир. У вашего мужа может быть чувство, что он просто хранитель дома, лицо, которое выполняет случайные работы, но не имеет больше в семье своей конкретной роли. "Не ждите, что через три недели после появления ребенка вы сможете отправиться на танцы, – предупреждает д-р Поуп. – Но будьте внимательны друг к другу и помните о проблемах каждого. Никогда не обижайтесь, а говорите о том дне, когда вы сможете снова принадлежать друг другу. Пусть в конце туннеля будет свет".

# ГЛАВА 40
# МАТЕРИНСТВО БЕЗ ЗАМУЖЕСТВА

В 36 лет Джейн Маттес оказалась перед той же дилеммой, что и героиня юморески, перекочевавшая несколько лет тому назад на телевизионный экран. "Боже мой, – в отчаянии восклицала женщина, – я забыла завести детей!"

"Я была совершенно поглощена своей профессиональной деятельностью", вспоминает Маттес, психотерапевт из Нью-Йорка, объясняя собственную "забывчивость".

Она не только не заметила, что "все, кто хотел выйти замуж, вышли замуж", она даже не слышала тиканья своих собственных биологических часов, пока они не стали стучать, как часовой механизм взрывного устройства. "Я наивно полагала, что все возможности будут существовать всегда. Я не осознавала, что возможности выбора меняются и исчезают. Внезапно я обнаружила, что одна их них быстро исчезает и, если я хочу иметь детей, мне надо торопиться. Я могла смириться с тем, что могу не выйти замуж, но мысль остаться без детей была непереносима".

Сейчас Маттес имеет сына-подростка, отец которого перестал быть частью ее жизни. Она основала национальную группу поддержки, насчитывающую 1000 членов, для женщин, нашедших мужество преодолеть социальные, юридические и эмоциональные трудности и по собственному желанию выбравших то, с чем другие сталкиваются не по своей воле, а именно: материнство в одиночку.

Когда вскоре после рождения сына Маттес основала организацию «добровольных» матерей-одиночек с центром в Нью-Йорке, она не знала, что это была идея, носившаяся в воздухе. Ряды современных матерей, "незамужних с детьми", растут, хотя их еще немного. Национальный центр медицинской статистики сообщает, что с 1980 по 1988 годы число детей у незамужних белых американок выросло на 69%, причем наибольший прирост дали женщины старше 25 лет.

## КТО ОНА, ЭТА МАМА?

Кто эти женщины, решившиеся на роль матери-одиночки? Большинство из них, подобно Маттес, не очень молодые, материально обеспеченные, «забывшие» выйти замуж, не встретившие человека, который бы составил их судьбу, или никогда не искавшие его, но захотевшие стать матерями прежде, чем такая возможность перестанет существовать. Некоторые психологические исследования рисуют такую женщину как малоконтактную, с комплексом самовлюбленности, выбирающую материнство, чтобы победить свое одиночество или страх перед близостью (или мужчиной) или чтобы компенсировать отсутствие внимания со стороны своих родителей. С другой стороны, ряд исследований не обнаружил заметных различий между «добровольными» матерями-одиночками и другими матерями. Эти исследования рисуют совершенно иную картину: это женщина с сильным «я», эмоционально устойчивая, для которой материнство, необязательно в замужестве, является частью ее самоопределения, жизнь которой становится богаче с появлением ребенка.

Андреа Каули совмещает в себе эти два разных образа. Тридцатилетняя Андреа, художник-оформитель, расторгла бездетный брак, лишенный больших чувств, и родила ребенка от 18-летнего рабочего-строителя, который влюбился в нее. "У меня было все – хороший брак, хорошая работа, много денег, но я ощущала пустоту, – вспоминает Каули. – Сейчас я счастлива".

Отношения Каули с ее двенадцатилетней дочерью ничем не напоминают ее отношений с родителями, которые не дали ей почувствовать себя любимой.

"Только с появлением дочери впервые за мою жизнь я узнала, что такое любовь, – признается Каули. – Для меня это лучшее в материнстве. Я все время ощущаю любовь".

Для Салли Хемпхилл ее приемная дочь из Кореи стала воплощением долгих мечтаний, которые она никогда не связывала с замужеством. "Я хотела быть мамой еще в детстве, – рассказывает Салли, учительница музыки. – Я решила, что если к 30 годам не выйду замуж, то возьму приемного ребенка. Из двух вещей, замужества и материнства, на первом месте для меня было материнство. Я всегда думала, что смогу стать хорошей матерью, но буду отвратительной женой".

## «КТО МОЙ ПАПА?»

Если женщина решает стать матерью-одиночкой, у нее есть разные возможности осуществить задуманное, каждая со своими достоинствами и недостатками. Когда Маттес только создавала свою организацию, многие женщины выбирали оплодотворение донорской спермой, но позднее распространились усыновления или использование партнера. "Все большее число врачей используют замороженную сперму, которая гораздо менее эффективна, чем свежая сперма при половом контакте", – говорит она.

Оплодотворение донорской спермой дает некоторые преимущества: сводится к минимуму риск судебной тяжбы из-за ребенка или возникновения конфликтов. Андреа считает, что все худшее за прошедшие 12 лет было связано с отцом ее дочки. "Он сердится, что не может жить с нами. Он хочет, чтобы мы были одной семьей, но этого никогда не будет. Женщина, с которой он встречался, пыталась убедить его возбудить дело об опеке. К счастью, он не сделал этого, но сама мысль о такой возможности ужасала".

Но если предпочесть родителя из банка спермы, это также вызовет ряд проблем. Как вы объясните вашему ребенку, что его отец – всего лишь цифра, проставленная в файле? Обычно в банках спермы имеются подробные медицинские карты доноров, но до сих пор только в одном из них, калифорнийском банке спермы в Окленде, ребенок по достижении 18 лет может узнать имя своего отца, если последний не возражает.

"Для членов нашей организации одним из самых больных был вопрос: "Что мы должны говорить ребенку?" – рассказывает Маттес. – Все специалисты сходятся на том, что для детей жизненно важно знать правду о своих родителях. Это может иметь особое значение в подростковом возрасте, когда ребенок самоопределяется. Несколько проще обстоит дело у

женщин, которые усыновили американских детей. Для тех, кто воспользовался донорской спермой или партнером, это более деликатный вопрос; объяснение часто оказывается слишком сложным для ребенка, а если отец отсутствует, может вызвать сильные эмоции. Кроме того, когда приходит это время, многие женщины неожиданно для себя начинают испытывать чувство вины.

"Хотя вы отдаете себе отчет, что чувство вины вредно сказывается и на вашем ребенке, и на вас, вы зачастую не можете не думать о том, что вы произвели на свет ребенка, зная, что у него не будет отца, – предупреждает Маттес. – Вы сделали необычный выбор, который таит много неизвестного, но вы также способны дать своему ребенку много действительно важного, позитивного".

И вы, советует она, должны подчеркивать именно эти моменты. Ребенок незамужней матери обычно желанный и горячо любимый. "Одинокая мать трепещет от радости, что у нее есть ребенок, – говорит Маттес, – вероятно, даже сильнее, чем счастливая супружеская пара, потому что она не думает, что будет иметь семью. Она чувствует себя более счастливой, более удовлетворенной. Ребенок для нее – во многих смыслах подарок небес, у нее больше нет никого, с кем она проводила бы время, на кого бы тратила свою энергию, перед кем имела бы обязательства. Помня все это, вы можете сказать своему ребенку: "Я очень хотела быть матерью. Я так хотела иметь ребенка, что была готова взять на себя всю ответственность". Не надо давать объяснения с негативной окраской: "Я не смогла найти мужчину, никто не захотел быть отцом ребенка". Важно подчеркнуть, что семьи бывают разные, и у вас одна из возможных типов семей".

## КАКИЕ ЭТО ДЕТИ

Как нетрадиционная семья с матерью, решившей воспитывать ребенка в одиночку, влияет на ребенка? Психотерапевт из Нью-Йорка Джейн Маттес и ее коллега в течение десяти лет вели наблюдение, чтобы выяснить, какими становятся дети матерей-одиночек. Она говорит, что опыт работы с членами организации, ставящей своей целью поддержку женщин, ставших матерями-одиночками по собственному выбору, позволил ей сделать предварительные выводы, совпавшие с результатами последующего исследования.

"Я догадывалась, что мы будем иметь дело с детьми более смышлеными относительно среднего уровня, потому что наблюдения показали, что это справедливо для детей женщин более старшего возраста, – сообщает она. В эмоциональном отношении незамужние женщины, захотевшие стать матерями, во многом схожи с женщинами, родившими в критическом возрасте.

Еще я заметила во время наших собраний, что это очень сильные дети, продолжает она. – Это дети, которые призваны играть большую роль в жизни другого человека, который ждет, что его услышат. Это не те дети, о которых думают во вторую очередь. Они играют основную роль в жизни их матерей".

Хотя повышенное внимание может придать личностям этих детей «динамизм», замечает Маттес, "оно может также сделать их необычными, яркими личностями".

Одному родителю труднее может даваться дисциплина. "Действительно, говорит Мария Манкузи, доктор философии, – наблюдения показывают, что в семьях с одним родителем дети менее уступчивы, чем в полных семьях. Два родителя образуют команду, которая является могучим инструментом воздействия, поэтому одинокая мать должна быть очень настойчивой в вопросах дисциплины".

Об одном вам, вероятно, не придется беспокоиться – что на вашем ребенке и на вас будет лежать пятно бесчестья. В наши дни слова "невенчанная мать" могут смутить воображение тинейджера, но не деловой женщины.

Кроме того, вокруг оказывается много семей с одним родителем. Разница лишь в том, что большинство из них появились в результате несчастливых обстоятельств, а не по собственной воле. И, продолжает Маттес на основании собственного опыта, "на каждого

человека, который думает, что это ужасно, найдется другой, который считает, что это просто замечательно".

## РЕАЛЬНАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Несомненно, быть матерью-одиночкой нелегко. "Знайте, что это окажется гораздо труднее, чем вы думали, – предупреждает Мария Манкузи, доктор философии, психолог из Спрингфилда, штат Виргиния, которая специализируется на взаимоотношениях матери и ребенка. – Как и все родители, вы рисуете в своем воображении картины будущей жизни с ребенком, и, по всей вероятности, для вас, как и для супружеских пар, будет откровением, когда вы на деле осознаете, как тяжело растить ребенка. Для матери-одиночки действительность окажется гораздо сложнее, потому что она должна пройти через все одна".

Первое, что приходит в голову матери, ведущую партию соло, что она «оно». Она несет весь груз, она просыпается в 2 часа ночи, чтобы успокоить плачущего ребенка, она развлекает его в дождливые дни, она ведет ребенка через штормовые годы переходного возраста. Почти всегда она работает, она должна устроить уход за ребенком, побеспокоиться обо всем в одиночку. Когда ребенок болеет, ей приходится оставаться дома, не выходить на работу. Когда заболевает она сама, ей надо найти кого-то, кто присмотрел бы за ребенком. "У нее нет тыла, – говорит д-р Манкузи, – нет партнера, с которым она делила бы радости и горести. Ей может угрожать тяжелый стресс".

"Не думаю, что вы способны все сделать самостоятельно, – замечает Маттес. – Вам нужны люди, способные поддержать вас эмоционально. Никто не занимается с ребенком так много, как вы, – и от этого горькое чувство одиночества. Когда же ваш ребенок делает первый шаг и впервые скажет «мама», никто не испытывает такого волнения, как вы".

Но вам необходимы люди, которые могут позаботиться о вас. Необходимо иметь группу поддержки из родственников и друзей, которые могли бы оказать помощь в случае надобности. "Вам надо знать, что есть люди, которым вы можете позвонить среди ночи – и они придут к вам на помощь", – говорит она.

## ФИГУРА ОТЦА

Маттес рекомендует матерям-одиночкам постараться найти мужчину, который воплощал бы для ребенка черты отца, будет ли это действительный отец ребенка, его дедушка, дядя, друг, учитель. У самой Маттес это был муж ее лучшей подруги – крестный отец ребенка, добровольно согласившийся на эту роль.

"Я считаю, что, если ребенок не будет близко общаться с представителями обоих полов, он окажется неподготовленным к жизни в большом мире, когда станет взрослым, – предупреждает она. – Дети незамужних матерей должны видеть перед собой не просто фигуру Санта-Клауса, но человека, который общается с ними на реальной основе, который проявляет реальную заботу о них, с которым они могут поспорить и в результате расширить свои представления, отношения с которым постоянно развиваются".

Еще один взрослый в жизни ребенка также помогает уменьшить негативные моменты родительского соло. Салли Хемпхилл отмечает, что бывали моменты, когда ей хотелось иметь партнера, который одергивал бы ее, когда она слишком распалялась. "Было бы очень кстати, – вспоминает она, – например, если бы в то время, когда мы сидим над домашним заданием, кто-нибудь вошел и сказал: "Ну, а математикой займусь я". Это бы избавило меня и дочку от лишнего стресса".

## НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО СЕБЯ

Общество взрослых столь же важно для вас. Вам нужно иметь интересы и круг общения помимо ваших детей. Легко погрузиться в уютную жизнь любимой и любящей

мамы, но вы рискуете лишить себя полезного общения со взрослыми и перегрузить вашего ребенка необходимостью удовлетворять все ваши эмоциональные потребности.

"Детям хочется быть центром вашей жизни независимо от того, что вы из себя представляете, – говорит д-р Манкузи. – Родителиодиночки с особой радостью идут на это, потому что они на самом деле оказываются в центре жизни ребенка, и это дает им удовлетворение. Но вы можете начать уподоблять ребенка родителям, особенно ребенка противоположного пола. Мальчик как бы становится маленьким папой. Я думаю, вы неосознанно возлагаете на ребенка гораздо больше ответственности, чем он в состоянии вынести".

Если вы предоставляете своему ребенку возможность общаться с другими взрослыми, вы разрушаете интенсивность и исключительность образовавшейся между вами связи. В качестве матери-одиночки вы можете оказаться слишком погружены во все, что касается вашего ребенка, который, по всей вероятности, превратится в "единственного".

Д-р Манкузи предостерегает от опасности попыток стать для своего ребенка сразу и матерью и отцом. "Вы можете переусердствовать в удовлетворении потребностей ребенка из-за чувства вины, заключающейся в том, что") вы лишили его так называемой нормальной семьи, – предупреждает она. – Было бы ошибкой считать, что вы должны стать для него сразу и матерью и отцом. В действительности вам надо стараться стать хорошей матерью".

### СЕКРЕТ УСПЕХА

У воспитания ребенка в одиночку может быть больше плюсов, чем минусов. Какая она, идеальная незамужняя мать? В ее характере должно быть что-то от авантюристки.

"Вы должны быть уверены, что сможете попросить о помощи, когда в ней возникнет необходимость, что вы изобретательны по части нахождения выходов из сложных положений, а не пассивный созерцатель того, что с вами делает жизнь, что вы сможете жить некоторое время в состоянии определенной нестабильности, – утверждает Маттес. – В конце концов, это авантюра, а авантюры всегда несут в себе неизвестность".

А вот что говорит по этому поводу д-р Манкузи: "Если вы здоровый человек, вы не будете использовать своего ребенка для удовлетворения ваших нужд, вы сможете найти нужное соотношение между любовью к ребенку и любовью к себе, вы сможете вырастить ребенка независимым и любящим человеком. В действительности вы можете это сделать лучше, чем если бы вы оказались родителемодиночкой в результате развода. Не может быть никаких сомненийвы в состоянии справиться".

## ГЛАВА 41
## МАТЕРИНСТВО ПРОТИВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ

В конце 80-х годов, в самый пик нового "детского бума", появился новый журнал для родителей ("Parenting"). Он был ориентирован на современных родителей с приличными доходами, которые, если судить по рекламе, предпочитали использовать одноразовые пеленки. Другими словами, на семью с двумя платежеспособными супругами, у которых в гараже стоят две машины и которые отправляют своих детей на день в детские учреждения.

Но в мае 1988 года журнал напечатал материал, который был подан как знаменующий новое явление. На обложке значилось: "Мамы остаются дома.

Новый выбор".

Для большинства читателей журнала эти слова должны были прозвучать неожиданно. Выросшие на изображениях домашних хозяек, в жемчугах вытирающих пыль, они сформировали свои взгляды в 60-х и 70-х, когда активистки женского движения убедили их, что женщине незачем сидеть дома. Многие представительницы слабого пола восприняли эти идеи. Во время исследования, проведенного в ЮжноКалифорнийском университете в 1986 году, только три процента старшеклассниц сказали, что в 30 лет они собираются быть

домашними хозяйками (по сравнению с 12 процентами в 1976 году). Изменились и ответы молодых людей, хотя и не столь сильно. Треть молодых мужчин в 1986 году посчитала, что матери должны оставаться дома с детьми, тогда как в 1976 году такого мнения придерживалась половина молодых людей.

В журнальной статье, о которой мы упомянули, без ссылки на статистические данные говорилось о том, что многие женщины, хотя и не происходит массового возвращения их к домашнему очагу, отдают предпочтение дому и детям, а не профессиональной карьере. По данным департамента труда, в 1990 году чуть больше 11 миллионов американок (33,3 процента всех матерей) предпочли оставаться дома, хотя их стало меньше, чем в 1988 году когда 35 процентов всех матерей, или 11,6 миллиона женщин, выбрали материнство, а не карьеру. Эти цифры показывают, что желание женшин оставить дом и заняться карьерой постепенно уменьшается.

## Кто ТЕ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ В ЛОНО СЕМЬИ?

Мать, предпочитающая остаться дома, это женщина, открывшая для себя, что материнство дает ей такую полноту чувств, о которой она и не мечтала и которую не может дать самая высокооплачиваемая и престижная работа; это женщина, которая была уверена, что ее призвание – карьера, пока не появился ребенок. Это женщина типа Кэрол Марден.

Если бы кто-нибудь сказал Кэрол, что в 36 лет она будет сидеть дома с двумя детьми, даже не помышляя о работе, она бы рассмеялась. "Я дипломированный специалист и не собиралась терять время дома, – говорила она. Я всегда хотела, большего, стать, к примеру, президентом компании".

Но в 1986 году, после рождения первого сына, Кэрол оказалась перед очень трудным выбором. Хотя она находилась в послеродовом отпуске, ей предложили пост президента отделения фирмы, в которой она работала. "Это было то, о чем я всегда мечтала, но в тот момент я должна была все взвесить, – вспоминает Кэрол. – Я настолько привязалась к своему сыну, что не хотела оставлять его".

Муж убедил ее "осуществить свою мечту", и она вернулась в фирму, хотя это означало жизнь по строжайшему графику и пренебрежение семейными обязанностями. Но тремя годами позже, после рождения второго сына, Кэрол решила остаться дома. Без колебаний. Без сожалений. "Через пару лет я хотела бы основать свою собственную компанию, – признается Кэрол. – Но сейчас я счастливее, чем когда-либо прежде. У меня есть все, что мне нужно".

Счастливый конец? Да, для многих женщин. Только подойдет ли это вам?

Какое-то время это может казаться соблазнительным, но постоянно выполнять обязанности матери – нелегкая работа. "В своей практике я встречала много деловых женщин, и каждый раз, когда они рожали, они задавались вопросом, хотели ли бы они оставаться дома, – говорит Гизела Буд, доктор философии, психолог-клиницист, адъюнкт-профессор психологии Северо-Западного университета в Чикаго. – Они с некоторой грустью мечтали о том, как хорошо было бы остаться дома, по крайней мере на несколько лет. Через несколько месяцев они в большинстве своем возвращаются на работу".

## НЕЛЕГКАЯ РАБОТА

Почему же большинство женщин не решаются на то, что выглядит так привлекательно? Вероятно, для многих большую роль играет финансовый вопрос. В наши дни семья с одним кормильцем нетипична. Но, возможно, дело еще и в другом. Может быть, женщины интуитивно чувствуют, что в наши дни самим воспитывать детей, все время быть дома означает прокладывать путь через минное поле.

Вынужденные раньше оставаться дома, сегодня женщины вынуждены идти работать. Женщины, набравшиеся мужества выбрать дом, рискуют потерять чувство собственного

достоинства, выполняя работу, которую, как показывает одно из исследований, многие считают более напряженной и ведущей к стрессу, чем профессиональная деятельность. Действительно, очень многие исследования свидетельствуют о том, что домашние хозяйки отличаются худшим здоровьем и более подвержены депрессии, чем работающие женщины.

"Принято считать, что, если женщина остается дома, она имеет все лучшее, что может предложить жизнь, – говорит Мэтти Гершенфелд, доктор философии, директор Центра по изучению взаимоотношений супругов в Дженкинтауне, штат Пенсильвания.

В действительности никто, часто включая ее собственного мужа, не понимает ее. Женщины, остающиеся дома, чувствуют себя мастодонтами. Никто не понимает, почему они идут на это. Люди говорят вам что-нибудь вроде:

"Ну, наверное, вам нравится возиться с пеленками" или "Вы любите наводить порядок в кухне". Подразумевается, что другие работают мозгами, а вы бездельничаете дома".

Нэнси Гейтер, которая раньше работала редактором в издательстве, вспоминает, что решение остаться дома с двумя дочерьми, пяти и трех лет, далось ей нелегко. У нее было свое представление о том, какими должны быть «домашние» женщины, и она считала себя непохожей на них. "Я знала свою работу, на работе я прекрасно себя чувствовала. И я совсем не представляла, каково целый день заниматься детьми и домом, – признается она. – Меня страшила неизвестность, я боялась превратиться в известного монстра, в женщину, которая поглощает конфетки и смотрит бесконечные сериалы".

Работающая женщина, принявшая решение оставить службу, может вдруг обнаружить, что вся ее уверенность в себе, приобретенная за годы работы, исчезнет в трудах по воспитанию детей. Каролин Кессел оставила ответственную работу в фирме, специализирующейся на компьютерных программах, чтобы воспитывать двух детей. Ее ждала суровая реальность. Каролин написала в ежемесячный информационный журнал "Возвращение домой" ("Welcome Ноте"), издаваемый для неработающих женщин с детьми, и рассказала, что в первые несколько месяцев она чувствовала себя беспомощной, сбитой с толку, униженной и пораженной тем, что ей не удается удовлетворить потребности двух крошечных человечков, трехлетней девочки и мальчика 22 месяцев от роду. "Как может женщина, поставившая на ноги начинающую фирму и поднявшая свое отделение по обслуживанию заказчиков на уровень промышленного стандарта, оказаться неспособной уложить спать днем двоих детишек одновременно?" – безнадежно вопрошает она.

Изоляция, а именно она часто оказывается уделом неработающих матерей, ведет к развитию стресса. Стрессом чревата ситуация, когда у женщины остается только одно поле деятельности, в котором она должна найти удовлетворение. Когда у работающей матери выдастся плохой день дома, она по крайней мере может надеяться на удачный день в офисе, и наоборот. Неработающая мать никогда не может даже ненадолго оставить свою работу.

## МАМЫ, ДАЙТЕ ДЕТЯМ БЫТЬ ДЕТЬМИ

"Когда ваша работа заключается в воспитании легко поддаться соблазну использовать их для удовлетворения своей потребности в самоуважения предупреждает Гизела Буд. – Это тяжелым грузом ложится на детей. Если вы хотите, чтобы они безупречны, вы обрекаете их – и себя – на неудачу.

Действительно, некоторые женщины считают, что, раз они всегда дома, их дети обязаны быть лучше, чем соседские, у которых оба родителя работают. Но дети не появляются на свет с "защитой от неумелого обращения", и гарантий им тоже не выдают.

"Женщина, которая все время дома, может чрезмерно контролировать детей, не давать им проявлять независимость, – замечает психолог Мэтти Гершенфелд. – Если вы отказались от карьеры, изза того что хотели бы иметь хороших детей, вы должны сказать себе: "Я не жду от них, что они будут идеальными. Я иду на это, потому что считаю воспитание детей самым важным делом, на которое стоит потратить время и силы". Это все, чего вы можете реально ожидать".

Вот некоторые советы психологов матерям, остающимся дома с детьми.

Не сидите все время дома. Когда вы решаете, отказавшись от карьеры, остаться дома с детьми, вы подписываете себе приговор работать 24 часа в сутки. В то же время вы еще больше, чем работающие матери, нуждаетесь в смене обстановки. Если у вас есть возможность, раз в неделю нанимайте няню и отправляйтесь куда-нибудь с мужем или подругами. Если вы не можете нанимать няню, договаривайтесь с соседками или подругами подменять друг друга в случае необходимости.

Принимайте помощь мужа. Если вы и ваш муж приняли совместное решение относительно того, что вы останетесь дома и будете заботиться о семье, у вас есть право обращаться к нему за помощью. "Если ребенок заплачет в 2 часа ночи, конечно, я должна встать и покормить его, потому что я могу подремать с ним днем, а муж не может, – говорит д-р Гершенфелд. – Но он может помочь выкупать детей, отправить белье в прачечную, сделать покупки и просто на некоторое время снять детей с ваших рук".

Найдите группу поддержки. Если по соседству с вами нет домашних хозяек, вы можете почувствовать себя очень одинокой. Исследователи, изучающие влияние разных ролевых функций на жизнь женщин, нашли, что те из них, у которых почти нет друзей, – в данном случае речь идет о женщинах из рабочих семей – страдают от множества проблем со здоровьем и более подвержены депрессии.

Друзья не только составляют компанию, избавляют вас от одиночества, но и дают вам возможность почувствовать, "что не вы одна решили остаться дома и что не все склонны смотреть на вас сверху вниз, – говорит д-р Гершенфелд. – Вам нужно, чтобы ваша система ценностей одобрялась другими. Это очень важный момент".

## ДЕЛО ВЫБОРА

И все же множество женщин выбирают участь неработающей матери и добиваются успеха. Для домашних хозяек 90-х годов, как отмечает журнал для родителей «Parenting», особое значение имеет то, что многие из них раньше работали, и домой они вернулись по собственному желанию.

Результат опроса 1000 американских матерей показал, что женщины делают выбор в пользу дома и воспитания детей потому, что они хотят быть счастливыми. В то же время женщины, которые оставались дома потому, что не видели для себя другой возможности, или потому, что шли по стопам своих матерей, ощущали себя несчастными. Исследования, в которых обнаружилась связь между пребыванием дома в качестве домашних хозяек и плохим здоровьем, показывают, что чувство неудовлетворенности своей ролью может оказаться определяющим фактором.

"В наши дни остающиеся дома матери доказали себе, что им по силам добиться успеха в профессиональной деятельности, поэтому теперь они могут оставить работу, – отмечает Сьюзен Поуп, доктор философии, возглавляющая Институт семьи и брака в Боулдере, штат Колорадо. – Но что, если женщина не уверена в этом? Она всегда будет пребывать в сомнении – может быть, она не хочет этого, а возможно, не может".

Вам следует отнестись к принятию решения стать неработающей матерью так, как если бы вы выбирали любую другую карьеру. Очень помогает уверенность, что ваше решение принесет большую пользу вам и вашей семье.

Неважно, что подумают другие, вы знаете, что вы делаете очень важное дело. В конце концов, вы остаетесь дома не для того, чтобы в нем сверкали полы, а чтобы ухаживать за своими детьми, воспитывать их.

"Мои занятия приносят мне огромное удовлетворение, – говорит Нэнси Гейтер. – Я помогаю своим детям найти правильные пути в жизни, советую, как научиться отличать хорошее от плохого. Я помогаю им выбрать будущую профессию, врачую их душевные и физические раны. Я нашла то, что хочу больше всего в жизни. Если я достигну желаемого, я осуществлю самую важную цель своей жизни. Но я солгу, если скажу, что никогда не хочу

вернуться на работу. Есть что-то очень привлекательное в том, чтобы получать за свой труд деньги".

### ВОПРОС ДЕНЕГ

Конечно, деньги – вещь очень неоднозначная. Переход на одну зарплату вместо двух требует больших ухищрений. Но если живешь не на свои деньги, всегда так бывает. "Появляется чувство потери независимости, – отмечает Нэнси. – Чек является наглядным символом значимости человека".

Для некоторых женщин внесение в семейный бюджет своей, пусть небольшой роли, помогает им ослабить чувство вины, которое они испытывают, считая, что «вынуждают» мужа брать на свои плечи всю заботу о материальном обеспечении семьи. Другими словами, чек означает финансовую независимость, от которой труднее всего бывает отказаться женщинам, оставляющим работу из-за детей.

Нэнси решила этот вопрос, взяв на себя ведение семейных финансов. Она планирует семейные расходы. "Я забочусь о наших инвестициях, какими бы скромными они ни были", – говорит она.

Некоторые женщины выполняют роль семейных контролеров и ухитряются многого достичь разумной экономией, если с деньгами туго. Другие выискивают магазины и распродажи, где можно дешево приобрести одежду и мебель, требующую минимального ремонта. Некоторые собирают купоны, пользуются различными льготами. Одна молодая мама, планомерно собирая купоны, время от времени покидала супермаркет с тележкой бесплатных продуктов. Она научилась этому, когда ее муж внезапно остался без работы. "Нам не приходилось беспокоиться насчет еды", – гордо заявила она.

### НЕ БОЛЬШЕ ГОДА

Если вы успешно занимались профессиональной деятельностью, вы сможете вернуться к ней, хотя в ряде случаев вы можете оказаться несколько ниже на служебной лестнице, чем были раньше, или вам потребуется окончить специальные курсы, чтобы освежить знания в своей сфере деятельности.

Важно не забывать, что вы решили остаться дома по собственному желанию, сделав выбор из ряда возможностей, которые у вас были – и, вероятно, еще есть.

"Не думаю, что следует брать на себя обязательство оставаться дома более года, – говорит Нэнси Гейтер. – Мне было приятно осознавать, что я могу снова вернуться на работу. Это позволяло мне считать, что я контролирую события, что я не подписала себе смертный приговор".

Вы можете обнаружить, что опыт, приобретенный дома, помогает на работе. Через девять месяцев после рождения третьего ребенка Каролин Кесселл вынуждена была вернуться на работу по финансовым причинам. Она нашла хорошее место в отделе маркетинга небольшой фирмы и, к своему удивлению, обнаружила, что годы, проведенные дома, не только не лишили ее профессиональных навыков, но даже в чем-то улучшили их.

"Когда я снова начала работать, я нашла, что у меня больше уверенности в своих силах, а это я отношу непосредственно на счет пребывания дома, – утверждает Каролин. – Это пришло с осознанием того, что я из себя представляю как личность, и осознанием, что мне нравится быть такой, какая я есть. У меня нет званий, которые стояли бы рядом с моим именем и доказывали бы мне, что я чего-то стою. Но за годы, проведенные дома с детьми, я научилась многому.

## ГЛАВА 42
## МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Кто кроме вашего любимого так же хорошо знает ваше тело, как ваш врач? Кто еще видит вас в откровенных позах, полуобнаженной, в жару, страдающей от боли? Такие отношения, по меньшей мере, необычны для посторонних людей. И вы доверяете этому человеку саму вашу жизнь. Вы снимаете трусики, обнажаете грудь и выкладываете ему или ей все, что у вас за душой. В ответ вы ждете, что вас выслушают, успокоят, расскажут о функционировании вашего организма, о состоянии вашего здоровья и, может быть, даже вылечат вас.

Как сказала одна женщина, "когда у пациента с врачом хорошие отношения, это очень, очень хорошо, но когда они плохие – это ужасно".

## ЖЕНЩИНЫ ТОЖЕ ЛЮДИ

Для женщин это особенно трудно складывающиеся отношения. "Исторически медицина плохо относилась к женщинам и в качестве потребителей ее услуг, и в качестве предоставляющих эти услуги, и как к объектам медицинских исследований, – говорят Лайла А. Уоллис, доктор философии, профессор-клиницист с медицинского факультета Корнеллского университета в Нью-Йорке, и Перри Класс, доктор медицины, занимающаяся изучением детских инфекционных заболеваний в городской больнице Бостона. – Женщины часто жалуются, что врачи не принимают их всерьез, рассматривают перечисляемые ими симптомы как надуманные или психосоматические".

Д-р Уоллис и д-р Класс отмечают, что, когда дело доходит до болезней, которыми болеют и мужчины и женщины, исследования часто выполняются на группах больных, состоящих исключительно из мужчин, и результаты распространяются на женщин, "как если бы мужчины были единственными носителями всех свойств, присущих человеку". Обратимся к исследованиям, выполненным на средства Национальных институтов здравоохранения.

– Исследование способов предотвращения болезни сердца (включая использование малых доз аспирина) базировалось на долговременном наблюдении 40 000 мужчин, несмотря на то что болезнь сердца стоит на первом месте среди причин смерти и женщин тоже.

– Доклад, озаглавленный Нормальный процесс старения человека содержит данные, полученные полностью на исследованиях мужчин, – Известная концепция личности типа А (амбициозность, агрессивность) была разработана на основании изучения 4000 калифорнийских мужчин, занимающихся бизнесом.

Хуже всего то обстоятельство, что на исследования, относящиеся к здоровью женщины, отпускается менее 13 процентов. По данным федерального Главного бюджетно-контрольного управления национальные институты здравоохранения тратят менее 2 процентов на акушерство и гинекологию и менее 0,5 процентов на исследования в области рака молочной железы.

## ЛЕЧЕНИЕ ТЕЛА

"Женщины хотят лечиться (и заслуживают этого) у компетентного врача, – говорит Карен Джонсон, доктор медицины, адъюнктпрофессор психиатрии из Калифорнийского университета в СанФранциско. – Это важная задача, учитывая, что основной объем медицинских знаний накоплен на изучении тела взрослого мужчины. Это фундаментальный недостаток медицинского образования, сказывающийся при лечении женщин".

Женщинам необходимы врачи, сведущие в сложной гормональной регуляции жизнедеятельности организма женщины и других вопросах лечения и сохранения здоровья женщины. Многие «обычные» расстройства у женщин требуют особого внимания при постановке диагноза и лечении из-за вероятных гормональных взаимодействий.

"Очень хорошо, что в медицину на всех уровнях приходят женщины, – утверждает д-р Джонсон. – Сейчас к тому факту, что в обучении медиков имеются существенные пробелы,

привлечено большое внимание, и эти пробелы предполагается восполнить с помощью исследований. Результатами исследований после их проверки смогут воспользоваться врачи в своей клинической практике, и это скажется на улучшении медицинской помощи женщинам. Но на это могут уйти годы".

## ОБРАЩЕНИЕ КАК С ЛИЧНОСТЬЮ

"И все же, когда женщины жалуются на плохое медицинское обслуживание, эти жалобы большей частью относятся к взаимоотношениям врач – пациент, а не к уровню компетентности", – говорит Линда Мангелз, доктор философии, специалист по поведенческой психологии из Лонгвуда, штат Флорида.

"Каждая женщина ищет своего Маркуса Уэлби, – продолжает она. – Женщины хотят, чтобы их врачи были внимательными, сострадательными и компетентными. Когда вы больны, вы очень уязвимы. Вы испуганы, это страх перед неизвестным, нависшим над вами, и вам нужно, чтобы врач нашел время объяснить, что с вами происходит; вам надо знать, что он заботится о вас и выслушает все ваши жалобы. К врачам, которые подходят под это описание, редко предъявляют претензии, потому что их отношения с пациентками строятся на уважении и дружбе".

Проявлять сочувствие может и врач мужчина, но его больше ждут от врача женщины. "Когда женщина находит врача мужчину, который относится к пациенткам с большим сочувствием, она говорит о нем как об исключении из правила и он получает высокую оценку, – замечает д-р Джонсон. – С другой стороны, от врачей женщин мы ждем сочувствия, и когда не находим его, то бываем очень разочарованы и рассержены".

Все же больные часто предпочитают лечиться у врачей одного с ними пола. На основании своих исследований д-р Мангелз делает вывод, что женщины в целом предпочитают педиатров и гинекологов женского пола.

"Врачи женщины могут отождествлять себя со своими пациентками на уровне, доступном редкому мужчине, – добавляет д-р Джонсон. – Подобным же образом существуют аспекты здоровья мужчин, которые до конца невозможно осознать женщине".

В самом деле, опрос 185 взрослых мужчин и женщин в ходе одного из исследований показал, что 43 процента женщин и 12 процентов мужчин предпочли терапевта женщину, 31 процент мужчин и 9 процентов женщин предпочли врача мужчину. Интересно, что женщины, которые отдали предпочтение врачам женщинам, считали их более отзывчивыми, тогда как мужчины выбирали врачей мужчин, предполагая, что они более компетентны.

## ОКАЗАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ЖЕНЩИНЕ

Представьте себе, что во всех случаях, когда вам требуется медицинская помощь, что бы у вас ни болело – от головы и до пят, каковы бы ни были ваши проблемы – с колыбели и до могилы, вы обращаетесь к одному врачу. Это видение начинает принимать осязаемые формы; появляется новая специальность – врачи, специализирующиеся на медицинской помощи женщинам. К этому стремились, об этом мечтали многие женщины-врачи, которые были уверены, что врачи, лечащие женщин, должны иметь знания и опыт по оказанию первичной медико-санитарной помощи в акушерстве, гинекологии и психиатрии. Здоровье женщины, в конце концов, зависит не только от здоровой репродуктивной системы.

"Акушеров и гинекологов ошибочно рассматривали как специалистов по женским болезням в самом широком смысле, потому что в настоящее время только у них клиентура исключительно женская", – говорит профессор Калифорнийского университета Карен Джонсон.

"Не следует забывать, что акушерство и гинекология являются главным образом хирургической специальностью, – добавляет она. – Только небольшое число будущих врачей проходят достаточно хорошую подготовку по медицинскому обслуживанию женщин, не

связанному с их репродуктивной системой. Поэтому обычный акушер-гинеколог мало знает о гипертензии, болезни сердца, поджелудочной железы, проблемах, связанных с заболеваниями мочевого пузыря, о депрессии и сексуальности. Отсюда понятно, что они недостаточно компетентны, чтобы считаться специалистами по женскому здоровью в целом.

По этой причине Американская женская медицинская ассоциация разрабатывает основу будущих программ обучения и подготовки врачей широкого профиля".

Д-р Джонсон совместно с Лорел Доусон, доктором медицины, терапевтом из Сан-Франциско, в Журнале Американской женской медицинской ассоциации за ноябрь-декабрь 1990 года дали детальную проработку концепции специальности женского врача.

"В настоящее время, – отмечают они, женщине, страдающей предменструальным синдромом, приходится посетить трех разных специалистов в связи с разными его проявлениями". Терапевта – по поводу головных болей, чувства тревоги, увеличения веса и других симптомов. Психиатра – по поводу депрессии, раздражительности, вспышек гнева и других проблем психологического характера. Одновременно она может лечиться у гинеколога, прописавшего ей пилюли для предупреждения беременности или прогестерон. "Каждый врач лечит часть симптомов, вместе составляющих целый комплекс, – отмечают они. – Однако они назначают лечение независимо друг от друга, тогда как скоординированные действия были бы более эффективными". Многим женщинам приходится обойти нескольких специалистов, прежде чем будет поставлен диагноз и назначено лечение.

"Не удивительно, что сама идея подготовки специалистов широкого профиля встретила немалое сопротивление в среде медиков", – признает др. Джонсон. "Каждый раз, когда вы предлагаете изменить статус-кво, люди сопротивляются, – говорит она. – Более того, ряд врачей, которые уже оказывали всестороннюю медицинскую помощь женщинам, почувствовали себя уязвленными и оскорбленными, как если бы мы обвинили их в низком качестве оказываемой ими помощи, что совсем не обязательно. Сопротивление оказывается и по финансовым причинам. Если появятся врачи, специализирующиеся на лечении женщин, к кому, как вы думаете, начнут обращаться пациенты-женщины?"

## В ПОИСКАХ ИДЕАЛЬНОГО ВРАЧА

"Несомненно, современная медицина достигла огромных успехов в оказании экстренной медицинской помощи", – говорит Александра Тодд, доктор философии, автор книги "Близкое противостояние: культурный конфликт между врачами и пациентами". "Пациентки жалуются на безличное отношение врачей, озабоченных только технической стороной лечения", – отмечает она. Д-р Тодд, которая в течение двух с половиной лет изучала взаимоотношения гинекологов и их пациенток, сообщает, что большинство женщин, с которыми она беседовала, давали низкую оценку качеству получаемой ими медицинской помощи. "Хотя они часто с благодарностью упоминали об отдельных врачах и медицинских работниках среднего звена, у них имелся большой опыт отрицательного общения, оставившего чувство глубокого недовольства", – отмечает она.

Нельзя сказать, что сейчас нет замечательных врачей. Чтобы определить качества идеального врача, д-р Мангелз обследовала работу более 200 частнопрактикующих специалистов, к которым за более чем 20-летний период не было никаких претензий. В ходе другого исследования она беседовала с членами семей более 250 пациенток, чтобы выяснить, почему они обращались с жалобами на своих врачей. Полученные результаты послужили дополнительным материалом для создания образа идеального врача. Помимо желания иметь сочувствующего и компетентного врача, женщины хотели, чтобы их врач был учтивым и обходительным и находил время отвечать на их вопросы.

В наши дни женщины хотят, чтобы к ним обращались как к равным по интеллекту, замечает д-р Джонсон. "Они говорят своим врачам: "Это мое тело, я знающий человек, я читаю, я слушаю, я любознательна, и я пришла к вам, чтобы получить совет".

"Нет ничего хуже, чем врач, который ведет себя так, как будто не может поверить, что вы способны задать такой вопрос, – полагает д-р Мангелз. – Никому не понравится, если его принимают за глупца".

"В обязанности каждого врача входит сообщать пациенту информацию, чтобы он мог участвовать в принятии решения", – настаивает д-р Джонсон.

"Причем врачам не следует использовать медицинский жаргон, – добавляет д-р Мангелз. – Во всех случаях, но особенно в ситуациях, когда под угрозой оказывается сама жизнь больного, врачи должны сообщить подробные сведения о болезни, о различных существующих способах лечения и последствиях лечения", – предупреждает она.

Д-р Джонсон добавляет: "Женщины не хотят, чтобы врачи говорили им:

"Пусть вас это не беспокоит. Предоставьте мне позаботиться о вас". В наши дни пациенты хотят получать информацию, чтобы принимать участие в выработке решения".

Как это выглядит на практике?

Одна молодая мама рассказывает, что педиатр, наблюдающий ее сына, всегда привлекает ее к участию в процессе диагностирования. "Он говорит:

"Посмотрите внутрь этого уха. Видите, какое оно розовое и хорошее? Теперь посмотрите в это. Видите, какое оно покрасневшее?" Или он показывает мне налеты в горле моей дочки, – продолжает она. – Каждый раз, когда я обращаюсь к нему, я ползаю урок по медицине, и мне это очень нравится".

Пациентам необходимо знать, что если они обращаются к врачу, то могут рассчитывать на ответные посещения врача. Это свидетельствует о действительной заинтересованности врача в скорейшем выздоровлении больного. Одна женщина рассказывала, что во время болезни ее дочки (у той был гепатит), врач посещала их фактически каждый день, чтобы проследить, насколько успешно идет выздоровление. "Я была чрезвычайно тронута таким вниманием", – признается она.

Женщины ценят, когда врачи не заставляют их долго ждать. Опросы неизменно показывают, что многие пациенты не переносят многочасового ожидания в приемной. Одно из исследований, выполненное в Спокане, штат Вашингтон, организацией, занимающейся сбором статистических данных по женскому здравоохранению, показало, что женщины спокойно ожидают приема только в течение примерно 20 минут после назначенного им времени. Если приходится ждать больше, они очень нервничают.

Одна из женщин рассказывает, что сменила гинеколога, потому что обычно в его приемной приходилось сидеть не меньше 45 минут. "Может быть, я продолжала бы наблюдаться у него, если была бы уверена, что он тщательно проводит осмотр, – говорит она. – Но он два раза нажмет на грудь, несколько минут потратит на все остальное, и это все. Если у меня возникали вопросы, на которые мне необходимо было получить ответ, я чувствовала его раздражение".

## ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

Но женщины также несут ответственность за то, как сложатся их отношения с врачами. "Женщинам надо быть менее пассивными, они должны задавать вопросы, чтобы понять ситуацию и чтобы их согласие на определенный метод лечения было согласием информированного человека, – замечает д-р Тодд. Они должны научиться настаивать на том, чтобы их выслушали. Врачам необходимо пересмотреть сложившееся, часто непродуманное, отношение к пациенткам, освоить новый язык для обсуждения проблем здоровья женщины".

Как говорит д-р Мангелз: "Я не считаю, что во всем виновата плохая медицина. Плохо обстоит дело с межличностным общением. Пациентке следует дать врачу понять, чего она ждет от их взаимоотношений, и четко заявить о том, что она хочет играть активную роль в дуэте врач – пациент и делить ответственность за лечение".

"Чтобы быть уверенной в том, что ваши отношения с врачом будут носить такой характер, который вас устраивает, вам надо вначале побеседовать с врачом, у которого вы

предполагаете наблюдаться. И сделать это необходимо, когда вы в добром здравии, а не тогда, когда вы плохо себя чувствуете, – подчеркивает д-р Джонсон. – Узнайте, каких взглядов придерживается врач, как складываются у вас контакты с ним, одинаково ли вы смотрите на характер отношений врача и пациента и как он или она общаются с вами".

См. также: Гинекологи.

# ГЛАВА 43
# МЕНОПАУЗА

Женщины – знаменитые и никому неизвестные, с экранов телевизоров и у себя дома – будут говорить о своем замужестве, разводе, подтягивании кожи на лице, косметической операции на животе, перенесенной мастэктомии, о раке, о своих взглядах на секс и пристрастии к наркотикам. Они могут говорить даже о том, что набрали лишний вес, о поседевших волосах и своем возрасте. Но независимо от того, сколько им лет – 46, 52, 60 или 70, вы редко услышите, чтобы они говорили о менопаузе. Почему?

"Менопауза – бесспорный указатель возраста, который невозможно отрицать, – говорит Кэтлин Макферсон, доктор философии, профессор школы медсестер при университете Южного Мэна в Портленде. – Хотя правильное питание, занятия спортом и хорошая наследственность могут сохранить ваш внешний облик, вы с годами не теряете привлекательность, у вас здоровый вид, тем не менее наступление менопаузы, по всей вероятности, заставляет вас вспомнить многие страшные мифы, связанные с этим нормальным периодом жизни".

"Отношение к стареющей женщине – которое оставляет желать лучшего в нашем обществе, ориентированном на молодость, – также ведет к тому, что менопаузу ожидают со страхом, – добавляет Линда Ганнон, доктор философии, профессор психологии университета Южного Иллинойса в Карбондейле. И наши матери также могут усиливать наше отрицательное отношение к менопаузе".

Поколения женщин ожидали этого "изменения жизни" как неотвратимо надвигающегося шторма. Они собирались с духом, надеялись, что на их долю выпадет не самый худший вариант, и ждали, пока этот период не закончится.

Сейчас такое отношение уходит в прошлое. Ученые теперь знают, что примерно 10 процентом женщин почти не ощущают менопаузы, тогда как у 75 процентов наблюдаются различные симптомы, начиная от бессонницы, приливов, раздражительности и сухости влагалища до резких перепадов настроения и учащенного сердцебиения – всего того, что делает менопаузу нелегким временем.

## КАК ОСЛАБИТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИЛИВОВ

Тем, кто страдает от частых и интенсивных приливов, врачи предлагают несколько светов.

Ведите записи. Фиксируйте дату, время, интенсивность и длительность прилива. Описывайте обстоятельства, предшествующие ему: что вы ели и пили и как себя чувствовали. Женщины отмечают, что приливы бывают сильнее и частота их возрастает во время стресса. Употребление кофе с большим содержанием кофеина также может спровоцировать прилив.

Попробуйте использовать биологическую обратную связь. Этот метод предполагает использование электрических датчиков для обнаружения изменений температуры тела и тонуса мышц; многим женщинам он помогает избавиться от головных болей. Обнаружено, что он может успешно использоваться для облегчения приливов.

Не сражайтесь с тем, чего нельзя избежать.

Женщины, которые пытаются контролировать приливы, могут ухудшить свое состояние. Вместо того чтобы пытаться перебороть прилив, оставьте на время свои занятия,

сядьте, расслабьте руки и ноги. Дайте приливу прокатиться над вами подобно волне.

Можно попробовать принимать витамин Е.

Лила Нактигалл, доктор медицины, профессор гинекологии Нью-Йоркского университета, рекомендует два раза в день принимать по 400 международных единиц витамина Е. Некоторым женщинам это помогает уменьшить частоту приливов.

Однако сначала надо проконсультироваться у своего врача. Витамин Е может вызывать разжижение крови.

Подумайте об использовании экстрогенозаместительной терапии. Эстрогенозаместительная терапия считается наиболее эффективным средством против приливов. Если приливы у вас настолько сильны, что мешают вам нормально существовать, обсудите возможность использования эстрогенозаместительной терапии с вашим врачом.

## КОГДА КОЛИЧЕСТВО ЭСТРОГЕНА УБЫВАЕТ

В менопаузе обычно прослеживаются три периода, по окончании которых женщина выходит из детородного возраста.

Первый период – предклимактерический – обычно начинается в возрасте около 40 лет, когда количество вырабатываемого в организме эстрогена начинает уменьшаться. В течение следующих десяти лет менструации постепенно становятся нерегулярными и меняется характер выделений. Один месяц выделений может быть совсем немного, вам достаточно будет прокладки, а на следующий месяц выделения могут быть такими обильными, что существующие тампоны покажутся вам слишком неэффективными.

Постепенно уровень эстрогена настолько падает, что менструации прекращаются. Наступает собственно менопауза – термин, образованный от греческих слов «ежемесячный» и "прекращать", – период продолжительностью в 12 месяцев после последней менструации. Обычно менопауза наступает в возрасте около 52 лет, в зависимости от наследственности. Как правило, у дочерей менопауза наступает в том же возрасте, что у их матерей и бабушек.

По истечении 12 полных месяцев после прекращения менструаций начинается третий и последний период – постменопауза. Так как большинство женщин в наше время доживают до 78 лет или около того, на этот период приходится примерно треть вашей жизни.

## ПРИЛИВЫ ВУЛКАНИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Если вы относитесь к тем женщинам, у которых менопауза протекает с обычными симптомами, наиболее вероятным и легким из них будут приливы.

Приливы, по-видимому, связаны с падением уровня эстрогена, в результате которого меняется биохимия процессов головного мозга, происходят сбои в регуляции температурного режима. Сбой в работе терморегулятора нашего тела – небольшой железы, расположенной в центре головного мозга, – подобен сбою в работе домашнего терморегулятора. Терморегулятор ошибочно определяет, что вам холодно, и включает отопление. К кровеносным сосудам в коже идут сигналы, заставляющие их сжиматься, что приводит к повышению температуры, и вы ощущаете тепло. Но – так как на самом деле вам не было холодно – ваше тело торопливо расширяет сосуды, чтобы охладить себя. Это вызывает прилив крови к верхней части туловища и лицу вы ощущаете его как горячую волну – и обильное потоотделение.

Насколько сильными бывают приливы? Многие женщины ощущают незначительное тепло, сопровождаемое несколькими капельками пота. У других приливы могут быть чрезвычайно сильными.

Стюардесса Кларис Харрелл, 46 лет, описывает свои приливы как "вулкан, образовавшийся на моей голове". Что же касается пота, говорит она, "я просыпалась мокрой до нитки два-три раза за ночь. Ничего удивительного, что на следующий день я была раздражительной".

## МИФ О ТОМ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ СХОДЯТ С УМА

Несомненно, что некоторая раздражительность, появляющаяся у многих женщин до и в период менопаузы, связана с обильным потовыделением по ночам и ухудшением сна. Но действительным виновником раздражительности, рассеянности, перепадов настроения – всего того, что некоторые женщины называют хандрой, – является низкий уровень эстрогена.

"Эстроген улучшает настроение, – объясняет исследователь Барбара Б.

Шервин, доктор философии, адъюнкт-профессор психологии, акушерства и гинекологии Университета Мак-Гилла в Монреале. – Вот почему некоторые женщины становятся раздражительными и хандрят, когда уровень эстрогена падает".

"Я думала, что схожу с ума, – вспоминает Кларис. – То я была мрачнее тучи, то чувствовала себя совершенно счастливой. Печальное превращалось в трагедию. Смешное заставляло меня истерически хохотать. Я не управляла своими эмоциями. Я огрызалась на своих друзей. Мне было трудно сохранять доброжелательность – даже по отношению к людям, которыми я очень дорожила".

Перепады настроения, которые описывает Кларис, в лучшем случае неприятны, но это не та депрессия, которая требует лечения сильнодействующими лекарствами. "Бытующее мнение, что в менопаузе может развиться настоящая депрессия или происходят изменения в личности женщин, ранее здоровых, не что иное, как миф, – успокаивает д-р Шервин. – Исследование, выполненное в Питтсбургском университете, показало, что женщины вскоре после окончания менопаузы не более еще менструирующих женщин подвержены повышенному беспокойству, стрессу, гневливости, нервозности или депрессии".

"Более того, среди нормальных, здоровых женщин не происходит увеличения числа заболеваний депрессией, – утверждает д-р Шервин. – Когда во время менопаузы имеют место случаи клинической депрессии, обычно они наблюдаются у женщин, которые и раньше не были вполне здоровы".

К счастью, если снижение уровня эстрогена и приводит к раскачке настроения, повышенной раздражительности, приступам хандры, обычно это временные проблемы, которые длятся недолго и с которыми легко справиться.

## КТО ЛУЧШЕ ПЕРЕНОСИТ МЕНОПАУЗУ?

Во время менопаузы не у всех наблюдаются быстрая смена настроения и другие проблемы эмоционального характера. Значит ли это, что часть женщин оказывается устойчивой к уменьшению уровня эстрогена и не испытывает неудобств в период менопаузы?

Очень может быть. Наблюдая 500 женщин в менопаузе, Энн Дж. Кларк, доктор философии, руководитель научно-исследовательского центра при Алабамском университете в Бирмингеме, обнаружила, что независимые по характеру, напористые, властные женщины менее подвержены дистрессу и другим симптомам менопаузы, чем эмоциональные, склонные к проявлению почтительности женщины с традиционными женскими качествами. Она обнаружила также, что реже испытывают дистресс женщины, имеющие цель в жизни.

"Иметь цель представляется особенно важным, – соглашается д-р Макферсон, которая продолжила учебу, чтобы получить докторскую степень, когда ей было далеко за сорок. "Я была так погружена в учебу, что мне просто некогда было задумываться о менопаузе", – вспоминает она.

Сьюзен Ласситер, 55-летняя редактор, согласна с этим. "Думаю, я была так захвачена своей работой, что у меня не оставалось времени обращать внимание на отправления моего организма, – рассказывает она. – Я помню, как моя мать все шептала о каких-то изменениях. Она говорила, что в это время надо относиться к своему здоровью особенно внимательно. Но

я не понимала, о чем идет речь. Менопауза лишь слегка затронула мою жизнь".

## ЧЕТКИЙ РИТМ МОЖЕТ УМЕНЬШИТЬ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ

Ваша жизнь не должна катиться под гору только потому, что во время менопаузы падает уровень вырабатываемых в организме гормонов.

Окружите себя женщинами вашего возраста.

Профессор психологии Линда Ганнон говорит, что любая деятельность от церковных собраний до мероприятий по сбору средств, которая позволяет вам общаться с другими женщинами вашего возраста, помогает справиться с симптомами менопаузы. "Когда люди разобщены, им начинает казаться, что только у них возникают проблемы такого рода, – считает д-р Ганнон. – Они испытывают облегчение, узнавая, что и другие женщины чувствуют то же самое".

Профессор Кэтлин Макферсон, доктор философии, согласна с этим. Она проводила занятия в группе самопомощи для женщин, у которых наступила менопауза или которые приближались к ней, "Только в такой группе можно познакомиться с разными мнениями о менопаузе и многому научиться, – подчеркивает она. – У нас было даже несколько молодых женщин, которые хотели узнать и понять, что испытывали их матери".

Наладьте четкий ритм жизни. "Исследование показало, что нарушения биоритмов организма отрицательно сказываются на психологии", – говорит д-р Ганнон. Во время менопаузы нарушается менструальный цикл, который является одним из естественных ритмов функционирования организма, Следовательно, можно ожидать, что полезным окажется отлаживание других ритмов.

То есть ешьте в определенное время, занимайтесь физическими упражнениями в определенное время, ложитесь спать и вставайте в одни и те же часы.

Откройте для себя удовольствие физических занятий. Практика показывает, что регулярные физические занятия с достаточной нагрузкой могут улучшать настроение, когда оно качнется в сторону депрессии.

Почему менопауза вызывала такое повышенное внимание? "Женщины, которые вступают в менопаузу в наше время, не считают, что их назначение только рожать и растить детей, – объясняет д-р Ганнон. – Поэтому способность иметь детей не играет в их жизни такую большую роль, как в жизни их матерей, которые зачастую имели ограниченные возможности для самовыражения.

## ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ ПРЕКРАЩАЮТСЯ С ОКОНЧАНИЕМ МЕНОПАУЗЫ

Одна группа изменений, начинающихся в менопаузе, не прекращается с ее окончанием. Это изменения, воздействующие на состояние влагалища, костей и сердца.

В течение многих лет на их состояние благотворно действовал эстроген.

Он поддерживал толщину и содержание влаги стенок влагалища, он поддерживал толщину и прочность костей, улучшал работу сердечно-сосудистой системы, повышая содержание «хорошего» холестерина и уменьшая «плохой» холестерин.

Исследования показывают, что слишком большое содержание «плохого» холестерина и малое количество «хорошего» ведет к закупорке артерий, сердечным приступам и смерти. Уменьшение плотности костей делает их хрупкими, они легко ломаются. Слишком тонкие и сухие стенки влагалища легче инфицируются, половые сношения становятся болезненными.

По утверждению врачей, эстрогенозаместительная терапия может предотвратить возникновение всех этих проблем и превратить менопаузу в сплошное удовольствие.

Менопауза – удовольствие.

Именно так. Одним из самых тщательно хранимых секретов медицины является то, что менопауза сопровождается повышением уровня андрогенов изумительно агрессивных гормонов, вырабатываемых надпочечниками, которые усиливают сексуальное влечение до

такого уровня, которого вы не знали с подросткового возраста.

Так что не удивительно, что, как показало обстоятельно проведенное исследование, 96 процентов женщин, вначале расстраивающихся при наступлении менопаузы, затем остаются вполне удовлетворенными своим новым состоянием.

См. также: Эстрогенозаместительная терапия, Болезнь сердца, Остеопороз.

### ВЫ МОЖЕТЕ УЛУЧШИТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ

Если во время менопаузы вас начала беспокоить сухость влагалища, вот что вы можете сделать.

Не отказывайтесь от секса. Регулярные половые сношения способствуют естественному увлажнению влагалища и поддерживает тонус мышц в тазовой области.

Используйте смазки. Если сухость влагалища превратилась в проблему, попробуйте воспользоваться смазками, продающимися без рецепта. Одна их них, Replens, выпускается в виде тампонообразного устройства для одноразового использования и превосходит обычные растворимые в воде смазки по своим характеристикам.

Будьте осторожны при выборе моющих и других средств, предназначенных для личной гигиены.

Пользуйтесь мягким недезодорированным мылом без ароматизирующих добавок. Избегайте аэрозолей, которые могут раздражать сухие, чувствительные ткани влагалища.

Хорошенько подумайте, стоит ли вам использовать антигистаминные препараты. Они сушат слизистые оболочки, не делая различий, как в носу, так и во влагалище.

Рассмотрите возможность использования эстрогена. Даже очень сильные изменения тканей влагалища могут пройти при использовании эстрогенозаместительной терапии, – говорят специалисты. Причем потребуются меньшие дозы, чем назначаемые для ослабления проявлений приливов.

Попробуйте пользоваться мазью, содержащей эстроген, смазывая стенки влагалища. Это может сразу же уменьшить зуд и сухость, вызванные недостатком эстрогена.

## ГЛАВА 44
## МОНОГАММЯ

Если иногда вам начинает казаться, что единственные мужчины, хранящие верность, – это моряки, вы не одиноки.

Хотя их девиз – "всегда предан" (Semper fidelis) – является латинским вариантом брачного обета, временами кажется, что это выражение справедливо только для войны, но не для любви.

Исследование за исследованием как будто подтверждают это. Опросы различных групп населения обнаруживают, что 40—50 процентов женатых мужчин имеют внебрачные связи; то же самое можно сказать почти о трети всех замужних женщин. Более того, как показывает еще одно исследование, почти 70 процентов женатых мужчин до 40 лет, еще не имевших их, предполагают, что будут иметь романы на стороне. Хотя бытует мнение, что мужчины чаще оказываются неверными, чем женщины, некоторые специалисты, исследовавшие социальную мораль других обществ, говорят, что там, где нет двойного подхода к адюльтеру, жены столь же склонны к распущенности, как и их мужья. По крайней мере, одно исследование свидетельствует, что увеличение числа внебрачных связей происходит главным образом за счет женщин.

Конечно, находятся люди, которые считают верность состоянием противоестественным, столь же неудобным, как башмак, надетый на другую ногу, отклонением, вызванным социальными причинами, постоянно находящимся в состоянии войны с биологией человека. Хотя существует множество свидетельств тому, что мы по своей природе моногамны – большинство людей предпочитают единовременно иметь одного

партнера – по-видимому, нет биологического императива навсегда оставаться верным одному человеку. "В действительности, – считает антрополог Хелен Фишер, доктор философии, некоторым из нас может быть свойственно противоположное побуждение, для осуществления которого мы рискуем многим. Даже жизнью".

## НЕВЕРНЫЕ ПО СВОЕЙ ПРИРОДЕ?

"Я исследовала 42 общества на предмет существования в них адюльтера и обнаружила его присутствие в каждом из них, – сообщает д-р Фишер, автор книги "Договор между полами: эволюция поведения человека" и научный сотрудник отдела антропологии Американского музея естественной истории в Нью-Йорке. – История показывает, что адюльтер неуничтожим даже под угрозой смерти. В наше время люди умирают от СПИДа, болезни, передаваемой половым путем, но адюльтер продолжает существовать. Если бы в Америке нашелся кто-нибудь, кто стал бы утверждать, что употребление в пищу брокколи опасно для жизни, уверяю вас, что очень скоро не нашлось бы и двух людей в стране, которые бы продолжали есть брокколи. Однако мы по-прежнему изменяем супругам, что говорит в пользу существования некоторого биологического фактора".

Почему неверность уходит корнями в биологию человека? Простой ответ на этот вопрос дает эволюция человека. "Четыре миллиона лет назад первобытные мужчины, жившие на просторах африканских пастбищ, получали преимущество, если имели детей от многих женщин, – объясняет д-р Фишер. Имея детей не от одной женщины, мужчина обеспечивал себе большую опору на будущее. Женщина не может рожать более одного ребенка в год (обычно она рожает ребенка раз в три – четыре года, потому что в период кормления овуляции часто не происходит). Поэтому адюльтер не мог дать ей больше детей, но давал дополнительные средства к существованию и защиту.

Таким образом, неверность шла на пользу и мужчинам и женщинам. У тех, кто был склонен к адюльтеру, было больше шансов дольше прожить".

Хотя эта теория имеет под собой почву, остается вопрос: попрежнему ли торжествует биология? Есть ли у нас выбор? В конце концов, по крайней мере, половина из нас остаются верными в браке. "Да, – утверждает д-р Фишер, – можно со всей определенностью сказать, что выбор есть. Но некоторым верность дается не без усилий".

## ЛЮБОВЬ И НЕВОЗМОЖНОСТЬ ОБМАНУТЬ

"К счастью, в действительности мы не являемся пленниками нашей биологии", – говорит Джанетт Лоер, доктор философии, декан колледжа гуманитарных исследований при Международном университете США в Сан-Диего.

Мы также являемся эмоциональными существами, ценящими любовь, доверие, дружбу, выполнение обязательств – все это д-р Лоер и ее муж Роберт нашли в 300 долгих счастливых браках, которые они изучали несколько лет и описали в своей книге "Вместе до самой смерти". Хотя супруги Лоеры не спрашивали напрямую о неверности, д-р Лоер говорит, что перечисленные качества несовместимы с неверностью.

"Качества, которые они особенно ценили, – и мужчины и женщины называли одни и те же качества примерно в том же порядке – были жизненно важными для их взаимоотношений, – отмечает она. – Они удерживали этих людей от случайных связей".

"Верность скрепляет брак, – говорит Флоренс Каслоу, доктор философии, руководитель института семьи и брака в Уэст-ПалмБич и экс-президент Международной ассоциации специалистов по семейной терапии. – Это один из краеугольных камней супружества, часть его основания. Если вы повредите основание, вся постройка быстро разрушится".

Верность – вместе с соблюдением прав и обязанностей – является неотъемлемой частью любых близких отношений, таких, при которых вы раскрываете другому человеку

свое сердце и душу. "Вы раскрываетесь, позволяете другому человеку узнать о вас все, что вы сами о себе знаете, и это делает вас уязвимыми, вот почему доверие становится таким важным элементом супружества". Д-р Лоер указывает, что на деле одной из причин, по которым неверность так глубоко ранит, является предательство доверия, "фактический акт измены".

Мы также осознаем неверность как знак неблагополучия. При опросе, проведенном в 1990 году одним канадским журналом, 87 процентов респондентов сказали, что внебрачные связи являются сигналом развала брака.

## ПРЕДАННЫЙ ВАМ…

Если ваш брак или ваши отношения, предполагающие взаимные обязательства, дороги вам, вы понимаете, что преданность – это не такая вещь, которую с легкостью можно приобрести или от которой можно с такой же легкостью отказаться.

"Любые взаимоотношения требуют работы над ними", – отмечает д-р Лоер.

Некоторые мужчины и женщины совершают ошибки, потому что они вступали в брак с нереальными ожиданиями. Когда физическое возбуждение, интенсивность полового влечения начинают спадать, они обнаруживают, что отношения между ними также претерпевают изменения. Так бывает часто, но отношения не обязательно меняются к худшему.

В большинстве случаев вначале пара проходит через период слепой страсти, выраженных физических изменений, когда, по выражению д-ра Фишер, "мозг затопляется химическими веществами", опьяняется вырабатываемыми организмом амфетаминами. Подобно любому другому виду наркотических веществ, они перестают работать, и мы вступаем в следующий период – период привязанности, более спокойной, более безопасной и одновременно более глубокой любви. "Но множество людей вступают в брак, влюбляясь в любовь, – поясняет д-р Лоер. – Они считают то время, когда обо всем забывается и когда все чувства на высоте, самым лучшим временем. Но приходят первые трудности, и они начинают осознавать, что брак – это работа. Романы на стороне представляются простым решением проблем, потому что они возвращают к состоянию, свойственному началу супружеской жизни, и помогают игнорировать проблемы".

"Пары, которые соблюдают взятые обязательства по отношению друг к другу, направляют свои усилия на укрепление брака, а не на внебрачные связи, помогающие им скорее избегать, чем решать проблемы, которые возникают в ходе совместной жизни", – считает она.

"Когда мы предлагали опрашиваемым парам графически представить их взлеты и падения, графики оказались похожими на движения судна при сильной качке, – говорит д-р Лоер. – Но они преодолели все, сохранив верность обязательствам, взятым при вступлении в брак, самому институту брака и, что самое главное, супругу, в котором они видели лучшего друга.

И верность своим обязательствам со временем привела к тому, что между ними образовались прочные связи, они научились справляться с конфликтами, которые даже улучшали их совместную жизнь".

Она советует парам находить время друг для друга. "При нынешней жизни, заполненной делами, так легко превратиться в два судна, плывущих в ночи. Если у вас есть лучший друг, это значит, что вам должно хотеться проводить время вместе. Пересмотрите ваши приоритеты, поменяйте их местами, если найдете это необходимым. Вместо того чтобы делить домашние обязанности, выполняйте их вместе. Это потребует больше времени, но доставит больше удовольствия. Обратите внимание на ваши планы и уделите вашим отношениям особое место. Установите график для секса. Это звучит ужасно, но предвкушение может составить часть удовольствия.

### СКРЫТОЕ ИСКУШЕНИЕ

Угроза вашему союзу может прийти оттуда, откуда вы ожидаете меньше всего – несмотря на то, что вы счастливы и ничего не замечаете. Отношения, даже не являющиеся сексуальными – "мы просто друзья по работе", могут разрушающе действовать на брачный союз, считает д-р Каслоу.

"Я наблюдала это на людях, которые вместе учились, – рассказывает она. – Они постоянно общаются и углубляют свои отношения, которые со временем перерастают в богатую оттенками дружбу. С коллегами-терапевтами они говорят на более серьезные темы, чем с супругами. Даже если отношения не перерастают в сексуальные, даже если это не «связь», у каждого из них появляется ощущение возможности возникновения такой связи. Другой супруг чувствует это, начинает ревновать, появляется антагонизм".

"Если вы начинаете чувствовать к кому-либо влечение, которое становится опасным, – предупреждает д-р Каслоу, – вам необходимо установить рамки ваших отношений и не выходить за них. Если вы чувствуете, что можете выйти за рамки и разрушить свой брак – а вы не хотите этого, – вы должны остановиться".

Это не означает, что вам следует разорвать все глубокие дружеские связи. Дружба играет важную роль в нашей жизни. Но необходимо соблюдать осторожность, чтобы такая дружба не ухудшила ваши отношения с супругом и не уменьшила его значимость для вас.

Чтобы отношения оставались честными и искренними, не давайте незначительным мелочам перерастать в крупные неприятности.

"Если возникает проблема, говорите о ней, – советует д-р Лоер. – Регулярно отслеживайте появление тучек на горизонте. Отношения между вами – самые важные. Следите за ними".

См. также: Неверность, Замужество.

## ГЛАВА 45
## МОРЩИНКИ

Помните ли вы тот солнечный день на берегу моря, который вы провели с вашим самым первым мальчиком? Или тот длинный день, когда вы путешествовали с братом на краю пустыни?

Вы действительно помните? Если нет, посмотрите на ваше лицо. На тот случай, если вы забыли все удовольствие, связанное с пребыванием на солнце, ваше лицо хранит памятные метки.

Да, это время, которое вы… нет, которое отложилось на вашем лице.

Все время, проведенное на солнце в течение жизни, вы носите на своем лице в виде черточек и морщинок.

"К сожалению, даже непродолжительное пребывание на солнце приносит вред, – объясняет Ния Терезакис, профессор дерматологии, клиницист из медицинского факультета Тулейнского университета в Новом Орлеане. – Солнечные лучи повреждают кожу, ускоряют нормальный процесс старения кожи, в результате чего появляются морщинки, возрастные пятна, "птичьи лапки".

И часто это случается раньше, чем вы повзрослеете и поймете это.

### БАРЬЕР НА ПУТИ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ – ЗАЩИТА НОМЕР ОДИН

"К 15—20 годам вы уже получаете 80 процентов дозы солнечного облучения, которую вы получите за всю вашу жизнь, – предупреждает д-р Терезакис. – И если у вас есть сомнения относительно его действия на кожу, снимите одежду и станьте перед зеркалом".

"Посмотрите на ваше лицо, – советует д-р Терезакис. – А теперь повернитесь и посмотрите на вашу попку. Им одинаковое количество лет, но различие нельзя не заметить".

"Вот почему я считаю, что существует единственный крем против морщинок – крем, защищающий от солнца.

Я говорю моим пациенткам, что они должны пользоваться защитным кремом каждый день, даже если они не собираются куданибудь идти, – добавляет она. – Конечно, это вызывает возражения. "Я только сбегаю в магазин".

Или "Я только дошла сюда", – отвечают они.

Так как же вы попали ко мне в кабинет, – спрашиваю я, – по туннелю?

Дело в том, что каждый солнечный луч воздействует на вашу кожу".

## РЕТИН-А: СПАСИТЕЛЬНЫЙ КРЕМ

Но что, если вы жарились на солнце годами и теперь ваше лицо – яркое свидетельство этому?

Вы можете выбирать между подтягиванием кожи, химическим слущиванием или даже вы можете решиться на инъекции коллагена, чтобы заполнить морщинки. Или же спросите у вашего врача, нельзя ли вам попробовать крем Ретин-А, средство менее сильнодействующее, менее дорогое и дающее хорошие результаты.

Ретин-А, производное витамина А, – то самое средство, которое врачи давно предписывали для лечения угрей. Но при тщательном наложении его на кожу лица и рук происходит шелушение кожи, отторгаются мертвые клетки, которые зачастую и придают коже «старый» вид, уменьшаются морщинки, уменьшаются размеры пор, исчезают возрастные пятна, крем противодействует истончению кожи, которое наступает с возрастом, увеличивает кровоток, возвращая лицу розоватое свечение, которое обычно связывают с юными годами. Врачи считают, что ретин-А может, по крайней мере, частично возместить ущерб, причиненный коже солнечными лучами.

"Ретин-А следует применять под врачебным контролем, – предупреждает д-р Терезакис, – потому что у всех разная кожа и разная степень повреждения. Он не свободен от некоторых побочных эффектов. Могут появиться краснота, раздражение, шелушение. Одну вещь необходимо твердо усвоить: если вы начали пользоваться Ретином-А, ни о каком загаре не может быть и речи".

"Вам также следует знать, что лечение Ретином-А – длительный процесс, – добавляет д-р Терезакис. – Не ждите чуда на следующий день. Хотя первые результаты вы сможете заметить через 8-16 недель, окончательный эффект нельзя получить ранее, чем через год, но результаты будут улучшаться при дальнейшем использовании. А если вы прекратите лечение в какой-то момент, ваша кожа постепенно вернется в прежнее состояние".

## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ МОРЩИН

Хотя большинству морщинок мы обязаны солнцу, некоторые образуются в результате ваших щенке индивидуальных привычек. Например, если у вас есть привычка морщить нос. Вот какие советы дают дерматологи, чтобы предотвратить образование морщин.

– Старайтесь не хмуриться и избегайте привычек морщить нос, поднимать брови и строить гримасы.

– Спите на спине. В положении на боку могут образовываться диагональные складки на щеках и на лбу.

– Не курите. Через несколько лет у курильщиков образуются тоненькие морщинки, расходящиеся от уголков губ. У них также более выражены "птичьи лапки" вокруг глаз, глубокие линии на щеках, кожа сморщивается и приобретает серый оттенок.

– Не делайте упражнения для лица. Неверно распространенное мнение, что это предупреждает появление морщин. На самом деле большинство таких упражнений ухудшают кожу, так как используются те же мышцы, которые вызывают морщины.

### АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ – СРЕДСТВА, ВЗЯТЫЕ У ПРИРОДЫ

Еще один метод лечения стареющей кожи, позволяющий сгладить морщины, заключается в использовании альфа-оксикислот – пяти различных кислот, найденных в таких распространенных продуктах питания, как сахарный тростник, кислое молоко, яблоки, груши, апельсины, манго, виноград и лимоны.

Исследования показали, что все эти кислоты способствуют разглаживанию морщин, исчезновению старческих пятен, улучшают состояние сухой кожи и даже уменьшают образование угрей и следов от угрей.

Юджин Дж. Ван Скотт, доктор медицины, профессор-клиницист дерматологии из Университета Ханеманна в Филадельфии – один из ведущих исследователей в области альфа-оксикислот. В течение 15 лет он использует их для лечения угрей и ихтиоза – заболевания, характерным проявлением которого является сухая, шелушащаяся кожа. Он заметил, что в результате лечения некоторые из его пациентов начинают выглядеть моложе. У них пропадают возрастные пятна, разглаживаются морщинки.

Что же происходит?

Часто бывает так, что мертвые клетки кожи не отторгаются, что должно происходить в норме. Они накапливаются, образуя толстый внешний слой, и кожа выглядит тусклой и старой. Если убрать эти наслоения, то, как считает д-р Ван Скотт, кожа станет лучше. Вот как действуют альфа-оксикислоты. Они размягчают "физиологический клей", который скрепляет вместе отмершие поверхностные клетки, и их можно теперь удалить. А под ними оказывается кожа, мягкая, как у ребенка.

Лечение морщинок представляет собой несложную амбулаторную процедуру.

На несколько минут на кожу налагается концентрированный раствор альфа-оксикислот, который по окончании процедуры смывается водой. Пациент может чувствовать несильное жжение, свидетельствующее о том, что какое-то количество раствора проникает через кожу и оказывает свое действие.

Насколько эффективны эти оксикислоты – покажут дальнейшие исследования. В случае удачи, мы получим способ лечения природными средствами, способный заменить подтягивание кожи лица.

См. также: Старение, Косметическая хирургия.

## ГЛАВА 46
## НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Тонни Криглер проболела два года прежде чем врачи выяснили, что у нее гипотиреоз.

"Самым худшим из того, что мне пришлось испытать, – рассказывает 61-летняя специалистка по заболеваниям дыхательных путей, – как плохо мне ни было, более всего причиняло страдания то, что врачи считали мои жалобы надуманными. Неужели они решили, что я ждала до 59 лет, чтобы стать ипохондриком? Или они посчитали, что мне нравится болеть?"

Марджори Чейз, напротив, обнаружила, что у нее щитовидная железа проявляет чрезмерную активность – гипертиреоз, – почти случайно. "Я инсулинозависимый диабетик и как раз собралась посетить своего эндокринолога, когда ее секретарша заметила изменения в моей внешности, – вспоминает Марджори, 37-летняя продавщица. – Внезапно я поняла, что так оно и есть.

Мои глаза стали выпуклыми, я похудела на 15 фунтов, хотя и не соблюдала диету. Так как секретарь часто видит пациентов, приходящих на прием с различными жалобами, она поставила диагноз прежде, чем это успела сделать врач – базедова болезнь". Базедова болезнь – наиболее распространенная форма гипертиреоза.

### НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НЕ ВСЕГДА ЛЕГКО

## РАСПОЗНАТЬ

Что касается проблем с щитовидной железой, то Конни и Марджори оказываются в очень большой компании. По данным Американской ассоциации специалистов по заболеваниям щитовидной железы, миллионы американок страдают от нарушения ее функций и многие из них не подозревают об этом. Даже врачи не всегда осознают, насколько распространены проявления дисфункции щитовидной железы. Особенно часто они встречаются у пожилых женщин и женщин более старшего возраста, причем по ошибке их могут относить за счет других заболеваний. То, что пришлось перенести Конни, к сожалению, совсем не редкость.

Напоминающая по форме бабочку, щитовидная железа расположена на шее, причем два ее «крылышка» охватывают трахею ниже адамового яблока. Эта очень важная для жизнедеятельности организма железа в норме весит менее унции, но ее воздействие на здоровье чрезвычайно велико. Ее можно рассматривать как регулятор обмена веществ. Железа вырабатывает два гормона, но главным образом – содержащий йод тироксин. Эти гормоны участвуют в регуляции сердечных сокращений, температуры тела, от них зависит, насколько быстро вы будете «сжигать» калории, с какой скоростью пища будет проходить по пищеварительному тракту и многое другое.

В норме щитовидная железа вырабатывает такое количество гормонов, которое необходимо для полноценной жизнедеятельности организма. Но, как это было у Марджори, она может стать излишне активной и вырабатывать слишком много гормонов. Или, как в случае с Конни, ее деятельность может быть снижена, и гормонов тогда вырабатывается меньше обычного. В любом из этих случаев ухудшается обмен веществ, происходит или ускорение, или замедление окислительных процессов.

Большинство возникающих проблем связано с аутоиммунной реакцией. Иммунная система защищает организм от внедрившихся микробов. Однако при аутоиммунной реакции иммунная система начинает функционировать во вред организму.

"При гипотиреозе иммунная система вырабатывает антитела, которые атакуют и повреждают клетки щитовидной железы, что приводит к еще большему уменьшению количества вырабатываемых железой гормонов", – отмечает Кей Мак-Фарланд, доктор медицины, эндокринолог и профессор медицинского факультета университета г. Колумбии, Южная Каролина.

При базедовой болезни, напротив, антитела прикрепляются к рецепторам клеток щитовидной железы и стимулируют выработку избыточного количества гормонов, объясняет д-р Мак-Фарланд. И в том, и в другом случае происходит разбалансировка системы регуляции выработки энергии. К счастью, в обоих случаях лечение приносит хорошие результаты, если установлен диагноз.

## ГИПОТИРЕОЗ: ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ЗАМЕДЛЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА

Прежде чем у Конни был диагностирован гипотиреоз, у нее появились почти все возможные симптомы. "У меня все было прямо по учебнику, рассказывает она, – сухая кожа, выпадали волосы, я все время мерзла, чувствовала себя усталой и больной. Почему никто из врачей, к которым я обращалась, не мог просто посмотреть на меня повнимательнее, чтобы заметить эти симптомы, которые, как я узнала позднее, являются классическими симптомами гипотиреоза, не укладывается у меня в голове".

"Но распознать гипотиреоз бывает трудно, особенно у пожилых людей, отмечает д-р Мак-Фарланд. – Эти симптомы настолько неспецифичны, что могут быть приписаны целому ряду других заболеваний".

Например, эти симптомы сходны с развивающимися в результате старения организма, именно поэтому, по мнению членов Американской ассоциации специалистов по заболеваниям щитовидной железы, они часто неправильно оцениваются врачами. Сами

женщины часто обманываются, потому что симптомы обычно нарастают постепенно, в течение месяцев и лет. Пониженная активность щитовидной железы может вызывать ригидность мышц, мышечные боли и судороги. Эти симптомы часто остаются незамеченными.

"Гипотиреоз характеризуется также повышенными уровнями холестерина в крови, болями в груди, и, как следствие, ускоренным затвердением артерий (атеросклероз)", – объясняет д-р Мак-Фарланд.

Именно это произошло у Конни. "У меня оказался высокий уровень холестерина, болело в груди, я страдала от головокружений, дыхание было затруднено, сердцебиение учащенное. Кардиолог обнаружил у меня закупорку двух коронарных артерий. Мне сделали баллонную ангиопластику для улучшения кровоснабжения сердца. Я была уверена, что все мои проблемы исчезнут, – говорит она, – но боль в груди и другие неприятные ощущения остались. Мне требовались огромные усилия, чтобы просто встать утром с кровати. Шли месяцы, мне становилось все хуже, и я решила, что я умираю".

Но ей стало лучше.

## БЛАГОПРИЯТНЫЙ ИСХОД

Установить гипотиреоз несложно, если выполнить несколько простых анализов крови, наиболее важные из которых – измерение уровня тиреостимулирующего гормона (тироксина) в крови. Тиреостимулирующий гормон вырабатывается гипофизом и оказывает действие, которое предполагает его название – стимулирует высвобождение гормона щитовидной железой. Гипофиз вырабатывает этот гормон в ответ на количество содержащегося в крови тироксина. Чем меньше тироксина вырабатывается в организме, тем выше уровень циркулирующего в крови тиреостимулирующего гормона.

Когда были сделаны анализы крови, взятой к Конни, оказалось, что уровень тиреостимулирующего гормона у нее в семь раз выше обычного. Ей немедленно назначили принимать искусственный тироксин, чтобы компенсировать ослабление функции щитовидной железы. "После принятия первой же таблетки я почувствовала огромное облегчение, – вспоминает Конни. – Через несколько часов сердце перестало скакать, прекратилась боль в груди".

Врачи знают, что реакция на лечение в этом случае просто потрясающая.

Как заметил один врач, "это все равно, что давать инсулин диабетику, потому что вы даете как раз то, что необходимо организму".

Врачи из национального института здравоохранения теперь считают, что у каждой десятой женщины старше 40 лет функция щитовидной железы в какой-то степени ослаблена. Так как у женщин заболевания щитовидной железы встречаются в четыре раза чаще, чем у мужчин, многие специалисты рекомендуют одновременно с гинекологическим обследованием производить обследование состояния щитовидной железы.

## ГИПЕРТИРЕОЗ: ВСЕ УСКОРЯЕТСЯ

Диагностировать повышенную активность щитовидной железы легче, чем гипотериоз, потому что симптомы слишком очевидны.

Вообразите себя сидящей в машине, медленно подъезжающей к дому. Если вы нажмете ногой на акселератор, двигатель заработает быстрее – слишком быстро, если вы паркуете машину. Около двух миллионов американцев подобным же образом набирают обороты, и большинство из них женщины в возрасте от 30 до 55 лет. Их щитовидные железы выбрасывают избыточное количество гормонов, которые подстегивают обмен веществ.

Самое распространенное проявление гипертиреоза – базедова болезнь.

Она дает такие разнообразные симптомы, как частый жидкий стул, повышенная чувствительность к теплу, выпуклые глаза (в результате утолщения определенных тканей

позади глазного яблока), сильная потливость, потеря веса, утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, нервозность, расстройства сна и дрожание рук. Еще один симптом – сильное сердцебиение в состоянии покоя – особенно опасен. У людей с болезнью сердца он может усиливать боли в груди и даже приводить к сердечным приступам. Если не лечиться, исход может быть смертельным.

Марджори Чейз рассказывает, что ко времени, когда она начала лечиться, у нее присутствовали почти все симптомы, свойственные заболеванию. "Однако хуже всего было перенести изменения внешнего вида, – признается она. – Одно дело иметь заболевание, о котором никто не знает. И совсем другое, когда люди смотрят на тебя и говорят: "Что с тобой? Ты изменилась. Глаза у тебя стали какие-то не такие".

"Более того, мне пришлось изменить свой образ жизни. Я не могла выполнять работу, требующую длительного хождения, и я не могла делать привычные физические упражнения. Я чувствовала себя слишком усталой для этого, мое сердце не выдерживало".

### СНИЖЕНИЕ АКТИВНОСТИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Чтобы диагностировать базедову болезнь, требуется сделать несколько анализов крови. Существуют три метода лечения: лекарственные средства, радиоактивный йод и хирургическое вмешательство.

Лекарства принимаются не только для того, чтобы прекратить избыточную выработку гормонов, но с целью вызвать ремиссию. Однако в большинстве случаев у взрослых длительной ремиссии достичь не удается, и на следующем этапе применяют терапию с использованием радиоактивного йода "атомный коктейль", принимаемый через рот. Вырабатывающие гормоны клетки щитовидной железы поглощают йод и погибают под действием радиоактивности. В результате щитовидная железа вырабатывает меньшее количество гормонов. Если существуют причины, не позволяющие использовать радиоактивный йод, хирургическим путем удаляют часть железы.

Пусть вас не удивляет, но радиоактивный йод используют для лечения гипертиреоза более 50 лет. Медики считают, что этот метод лечения безопасен – побочные эффекты незначительны. "После лечения радиоактивным йодом работу щитовидной железы можно скорректировать ежедневным приемом гормона, как в случае гипертиреоза", – говорит д-р Мак-Фарланд. В обоих случаях достаточно каждый день принимать по одной таблетке, причем таблетки эти дешевые.

Марджори начинала с приема лекарственных средств, предназначенных для ослабления активности щитовидной железы. Но у нее обнаружилась повышенная чувствительность к ним. Она перешла на радиоактивный йод.

"До начала лечения у меня едва хватало сил ходить на работу, – вспоминает она, – не говоря уже о домашних делах. И я всегда была на грани срыва – вы знаете, такая нервная, взвинченная. После терапии с использованием радиоактивного йода я сразу же начала поправляться. Но прошел год или больше года, пока доза гормона была отрегулирована и я почувствовала, что полностью вернулась в нормальное состояние".

## ГЛАВА 47
## НЕВЕРНОСТЬ

Брачная жизнь во многом похожа на обед. Вы удовлетворены тем, что вы едите, до тех пор, пока не увидите, что у других.

**АНОНИМ**

Это случается как в хороших, так и в плохих браках. Неверность – основная причина разводов, но иногда она улучшает взаимоотношения.

По всей вероятности, как минимум, 50 процентов всех – женщин живут с мужьями, которые им изменяли или изменяют, – хотя некоторые специалисты считают, что эта цифра может быть еще выше. Но что меняет современную картину в сравнении с прошлыми временами, так это число женщин, играющих в эти игры.

"Что касается супружеской измены, то женщины догоняют мужчин, – говорит Джудит Слейтер, доктор философии, психолог-клиницист, практикующая в Буффало. – Одной из причин может быть то, что большинство женщин теперь работают, им приходится чаще общаться с мужчинами, и поэтому у них больше возможностей вступить во внебрачные связи".

Единственное, что, по всей видимости, остается без изменений, так это большая эмоциональная уязвимость женщин, даже если это они обманывают мужей.

## СЕКС И ЛЮБОВЬ

Когда речь идет о романах на стороне, женщины и мужчины воспринимают измену по-разному. В ходе одного из исследований были опрошены 202 мужчины и женщины. Им задавали вопрос: что представляется большим предательством – мысль о том, что супруг (или супруга) занимается сексом с кем-то другим, или то, что он (она) стали духовно близки с кем-то другим. Женщины в подавляющем большинстве (85 процентов) ответили, что труднее перенести второе, тогда как мужчины (60 процентов) признавались, что им невыносима мысль о том, что их жена спит с другим.

Причина, считают исследователи, кроется в человеческой природе и различии между полами. Мужчины по своей природе более озабочены тем, чтобы женщина принадлежала только им, тогда как женщины больше ценят эмоциональную близость.

"Конечно, женщины предпочли бы, чтобы их мужья оставались им верными и физически и духовно, – замечает Ширли Гласе, доктор философии, психолог-клиницист, член Американской ассоциации терапии семьи и брака. – Но жены, без сомнения, больше боятся эмоционального сближения их мужей с другой женщиной, чем чисто сексуальных отношений. Женщинам невыносимо думать, что их мужья делятся с другой интимными подробностями их отношений. Они воспринимают это как ужасное оскорбление".

Нельзя сказать, что любовные утехи мужей на стороне вовсе не задевают их. "Женщины могут быть ошеломлены мыслью о сопернице, – добавляет д-р Слейтер. – Они приходят в ярость. Иногда, по их собственным рассказам, они накалялись до такой степени, что это поражало их самих. Может быть, причина кроется в неуверенности женщин в себе, и мысль о сравнении с другой вызывает в них чувства неполноценности и унижения.

Даже в состоянии переполняющей ее ревности женщина в большей степени, чем мужчина, склонна винить себя в том, что муж завел роман на стороне.

Она мучится сомнениями: чем я ему нехороша? что я делаю не так?

Со своей стороны муж несколько по-другому воспринимает измену жены.

Прежде всего это удар по его мужскому «я». "Иногда муж не может поверить, что его жена, которая проявляла столько страсти с ним, может быть пылкой любовницей кого-то другого".

## ПОЧЕМУ ОБМАНЫВАЮТ МУЖЧИНЫ

Так как мужчины и женщины не одинаково относятся к измене, неудивительно, что изменяют они в силу разных побуждений.

Многих мужчин влечет жажда сексуальных приключений. "Нельзя сказать, чтобы мужчин не привлекала романтика и особенные отношения, связанные с любовными приключениями. Конечно, это их привлекает, – замечает д-р Слейтер. – Но для мужчин неоспоримо важен секс сам по себе".

Для многих представителей сильного пола любовная связь означает нарушение

монотонности пусть налаженной, но обыденной жизни, связанной с работой, домом, женой и детьми. "Связь на стороне – это возможность сбежать от повседневности, соблазнительный отдых и развлечение, – добавляет д-р Слейтер. – А если семейная жизнь складывается неудачно, слишком много ссор, например, роман становится отдушиной, где нет конфликтов и можно вновь обрести чувство контроля".

Но не все мужчины заводят романы ради секса. "Есть и такие, для которых секс и эмоциональная близость одинаково важны, поэтому роман может давать глубокие корни, – говорит д-р Слейтер. – Эти мужчины обычно страдают от чувства вины – и оно может быть очень сильным".

"Есть также разновидность мужчин, которые уверены, что связи на стороне вполне допустимы, – замечает д-р Гласе. – Это часть их системы ценностей, чувство вины у них отсутствует.

Ошибочно ждать, что донжуан изменит свои привычки, – предупреждает д-р Гласе. – Если ваш муж был им до женитьбы, шансы, что он станет примерным мужем, невелики".

## МОЛЧАЛИВОЕ СТРАДАНИЕ

Женщины в большей степени, чем мужчины, обладают способностью "подставлять другую щеку", сталкиваясь с изменами мужа. Это подтверждается тем фактом, что донжуаны все же остаются мужьями.

"Иногда женщина решает не обращать внимания на измены, особенно если муж в других отношениях ее устраивает, – говорит д-р Гласе. – Такое встречается достаточно часто. Женщина может не захотеть разрушить брак из-за детей. И давайте не будем забывать, что обычно развод тяжело сказывается на ее финансовом положении, тогда как финансовое положение мужчины ухудшается в связи с разводом гораздо реже.

Зачастую, – продолжает она, – женщины предпочитают делить мужей, но не терять их. Они не хотят лишаться статуса жены богатого или известного человека. Часто женщины страшатся одиночества".

К несчастью для жен, иногда мужчины по тем же причинам не расторгают брак. Поэтому, когда дети вырастают и мужчина больше не обязан их содержать, муж часто покидает семейный корабль, оставляя жену в одиночестве, постаревшей, разочарованной и озлобленной.

"Мой муж увивался за каждой юбкой, и я знала это, – вспоминает 55-летняя Стелла Дженкс. – Как-то я нашла счет за диван, который он купил для своего офиса. Я не развелась с ним из-за детей, думая, что они не знают, что он вытворяет. Когда дети закончили колледж, он ушел из семьи и женился на своей последней подружке. Женщине одного возраста с нашей старшей дочерью. Позднее я выяснила, что дети все эти годы все знали. Они думали, что я ни о чем не подозревала".

## ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ, КОГДА ОПАСНОСТЬ ИЗМЕН ВОЗРАСТАЕТ

В одной популярной кинокартине 50-х годов особенно опасным назван седьмой год совместной жизни. "Но любовь к переменам может нарушить течение семейной жизни и после первого года, и через 4, 15 или 30 лет совместной жизни", – считает психолог-клиницист Джудит Слейтер. Правда, есть периоды, когда брак особенно уязвим.

Когда вы только начинаете совместную жизнь. Проходит медовый месяц, и некоторые пары обнаруживают, что требования, предъявляемые совместной жизнью, очень велики. "Они думали, что романтические отношения будут продолжаться бесконечно, и не готовы к реальной жизни, в которой надо разделять заботы и идти на компромиссы", – считает д-р Слейтер.

Когда вы становитесь родителями. "После рождения ребенка женщины обычно в течение года мало интересуются сексом, потому что очень устают, – говорит психолог из

Мэриленда Ширли Гласе. – Все помыслы жены часто сосредоточены на ребенке до такой степени, что муж чувствует себя покинутым. Нередко он пытается восстановить баланс, найдя кого-нибудь, кто будет уделять внимание исключительно ему".

Когда вам за тридцать. Обычно после тридцати лет увеличивается бремя повседневных обязанностей, забот по воспитанию детей, а также в связи с продвижением по службе. Любовный роман может стать приятным развлечением.

Перед лицом надвигающегося старения. "Средние годы жизни связаны с увяданием и подведением итогов, – говорит д-р Слейтер. – У вас может появиться чувство, что вы застыли на месте, и вы начинаете переоценку ценностей, определяете, чего вы достигли и, что еще важнее, чего не удалось достичь. Любовный роман, как вам кажется, может стать началом нового этапа в вашей жизни".

Когда вы пережили трагедию. После смерти кого-нибудь из родителей или опасной болезни ребенка человек может завести роман, чтобы забыться или по крайней мере попытаться забыться. "Это похоже на отпуск от отчаяния", – объясняет д-р Гласс.

## ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ОБМАНЫВАЮТ СВОИХ МУЖЕЙ

Женщин подводит сильное эмоциональное начало.

"Может быть, большинство из тех женщин, которые заводят романы на стороне, ищут что-то такое, чего не способны им дать их собственные мужья, – предполагает д-р Слейтер. – особое внимательное отношение, например, нежность и общение. Когда женщины рассказывают о своих романах, они почти никогда не подчеркивают сексуальную сторону, и в действительности секс на стороне может быть даже хуже, чем в браке. Но внимание, романтика, чувство своей значимости, которые они получают от любовных связей, делает их необыкновенно притягательными. Их взгляд на вещи, они сами как личности, то, что они говорят, – все имеет значение и ценится этим новым мужчиной.

Сорокадвухлетняя учительница рассказала, что она случайно сблизилась – эмоционально и физически – с женатым коллегой.

"Для моего мужа любовь означала секс. Он оставался совершенно холоден к неожиданным объятиям и поцелуям, когда я пыталась быть нежной и страстной, – признается она. – Когда у меня начался роман, я не подозревала, каким восхитительным может быть секс с другим мужчиной. Я чувствовала, что все полетело вверх тормашками. Было очень трудно порвать эту связь. Я ничего не сказала мужу, но меня по-прежнему гложет чувство вины".

"Женщины часто испытывают чувство вины, – говорит д-р Гласе. – Проведено несколько исследований, которые дают возможность предположить, что женщинам в большей мере свойственно чувствовать себя виноватыми в супружеской неверности, чем мужчинам".

Эмоциональное состояние женщин иногда толкает их совершать поступки вопреки своим желаниям и потребностям. "У многих женщин чувство вины часто срабатывает как запрещающий фактор, – поясняет она. – Другими словами, чувства вины от сознания, что они испытывают сильное сексуальное влечение к другому мужчине, может быть достаточно, чтобы ничего не случилось. А если они вступили в сексуальные отношения, они часто оправдывают себя, говоря себе, что это любовь".

## ВСЕ ПРОХОДИТ, ОСТАЕТСЯ ГНЕВ

"Брак, основы которого поколеблены неверностью, может выжить", – утверждает д-р Гласе. В некоторых случаях он даже становится прочнее. Но это не может произойти за ночь или даже за несколько месяцев. Неверность наносит рану, которая заживает медленно. Д-р Слейтер замечает, что проходит от одного до трех лет, прежде чем у супругов появится уверенность, что брак уцелел.

"Когда с внебрачным романом покончено, у пары появляется редкая возможность развивать и укреплять свои отношения, – продолжает д-р Слейтер.

– Раны могут быть залечены, и они залечиваются, и, если брак устоял и это удачный брак, через какое-то время супруги могут оглянуться назад и увидеть все другими глазами, и уже не таким страшным, как раньше".

Если вы хотите сохранить брак, вот что советуют д-р Гласе и д-р Слейтер. Эти советы помогут вам обоим, независимо от того, кто изменил и кто инициатор примирения.

Убедите супруга, что любовная связь прекращена. Если изменивший способен доказать, что связь действительно прекратилась, это будет первым шагом к восстановлению брака.

Дайте супругу время оправиться от разрыва. Помните, что в этом треугольнике страдает не только тот, кому изменили. Супруг, у которого был роман, также переживает потерю.

Прекратите говорить неправду. Большинство людей тяжело переносят ложь и обман, которые неизбежно сопровождают неверность. Одна женщина вспоминала, что, когда она была просто в агонии и умоляла мужа сказать ей, что происходит, он смотрел ей прямо в глаза и лгал, уверяя, что она все выдумала. Это была самая горькая пилюля, которую ей пришлось проглотить за всю свою жизнь.

Супруг, которому изменили, имеет право задавать вопросы; это могут быть крайне неприятные вопросы и очень интимного характера – и изменивший супруг должен честно на них ответить.

Узнайте мотивы измены. Даже если ответ очень расстроит вас, вам необходимо узнать, что в вашем браке не удовлетворяло вашего мужа и толкнуло его к другой.

Будьте готовы к рецидивам. У вас может быть все хорошо, и вдруг вы замечаете, что ваш муж подавлен, в плохом настроении. Помните, что в вашей супружеской жизни могут быть моменты, которые вызовут у него воспоминания о нежной любовной связи. Это мгновенно вызовет ответную реакцию.

Ко второму супругу вернутся боль и тяжелые воспоминания, которые надо понять и разделить.

Искренне и часто просите прощения. Другими словами, выражайте раскаяние. Оскорбленного супруга надо уверять, что он (или она) занимает особое место в ваше жизни, второму супругу нужно быть особенно внимательным. Часто в прежних отношениях этого не было или не было в последние годы, и в ваших взаимоотношениях появится новый оттенок.

См. также: Развод, Женатый мужчина.

## ГЛАВА 48
## НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Это редко бывает серьезной проблемой, но женщинам оно причиняет массу неприятностей.

"Многие женщины никогда не признаются, что страдают недержанием, даже своим врачам, – говорит Кэтрин Л. Берджио, доктор философии, адъюнкт-профессор, ведущая научные исследования на медицинском факультете Питтсбургского университета. – Они стыдятся. Они считают это неприличным и предпочитают скрывать проблему, вместо того чтобы решать ее".

В действительности существует множество причин медицинского свойства, по которым у взрослых может происходить непроизвольное выделение мочи, расстройство мочевого пузыря, получившее название "недержание мочи".

Это расстройство встречается гораздо чаще, чем можно подумать. Им страдают миллионы взрослых. И у женщин – главным образом из-за особенностей строения мочевыводящих путей и нагрузок во время беременностей оно встречается в пять раз чаще,

чем у мужчин.

Почему этого стыдятся? "Потому что в штанишки писают маленькие дети; они не могут по-другому. Но иногда и взрослые не могут контролировать мочеиспускание", – отмечает д-р Берджио, которая работает над этой проблемой в рамках университетской программы и лечит людей, страдающих недержанием.

## СИМПТОМ, А НЕ БОЛЕЗНЬ

Существует два основных вида недержания. Наиболее распространено недержание мочи при напряжении, то есть непроизвольное ее выделение при кашле, во время приступов смеха, во время физических занятий и при поднимании тяжестей. Обследование 326 пациенток, страдающих гинекологическими заболеваниями, проведенное в Мичиганском университете, показало, что 47 процентов женщин жаловались на недержание мочи при напряжении.

Второй вид – неконтролируемая потребность в мочеиспускании, кончающаяся «аварией». От 40 до 70 процентов женщин, у которых наблюдается недержание мочи при напряжении, как показывает статистика, страдают и другой разновидностью недержания.

"Недержание может вызываться самыми разными причинами, – объясняет Кристен Е. Уайтмор, доктор медицины, клиницист, адъюнкт-профессор урологии из Пенсильванского университета и директор Центра, занимающегося проблемами недержания, а также заведующая отделением урологии одной из больниц в Филадельфии. – Но важно понимать, что недержание не является болезнью. Это симптом, свидетельствующий о существовании проблемы, которая влияет на работу мочевого пузыря. Необходимо обратиться к врачу".

Игнорирование начинающегося недержания может привести к тому, что легко устранимое расстройство превратится в серьезную проблему.

Недержание часто возникает у рожавших женщин. Во время вынашивания ребенка мышцы мочевого пузыря ослабляются, а иногда происходит и смещение мочевого пузыря. Недостаток эстрогена после менопаузы может приводить к раздражению уретры, мочеиспускательного канала. Недержание также провоцируется инфекциями мочевыводящих путей и почек и лекарственными веществами. Даже эмоциональный стресс иногда приводит к недержанию.

"Недержание не является старческой болезнью, – подчеркивает д-р Берджио, – хотя оно чаще встречается у пожилых людей; исследования показали, что регулярное недержание разной степени выраженности обнаруживается у 31 процента женщин предклимактерического возраста – у сорокалетних и даже более молодых. Др Берджио рассказывает, что у нее была пациентка, которая страдала недержанием с 13 лет, но впервые обратилась к врачу в 83 года. "Это самый экстраординарный случай в моей практике", – заметила она.

## МОЛЧАЩЕЕ БОЛЬШИНСТВО

Недержание часто начинается с выделения нескольких капель мочи, случающегося время от времени. Многих это не беспокоит. Но расстройство имеет тенденцию постепенно прогрессировать. "Женщины часто сообщают мне, что у них недержание продолжается уже 12, 20 и более лет, но только в последние три месяца оно превратилось в серьезную проблему, – говорит д-р Берджио, которая является одним из авторов книги "Как справиться с недержанием: практическое руководство по контролю мочевого пузыря". Конечно, у всех женщин разные проблемы. Некоторые не переносят даже очень незначительных проявлений недержания. Другие не придают значения недержанию в гораздо больших объемах".

Однако, даже если женщины очень обеспокоены этим обстоятельством, они редко обращаются за помощью к врачам. Д-р Берджио провела исследование, которое показало, что только 25 процентов женщин сообщали своим врачам о том, что они страдают

недержанием. Результаты других исследований дают еще меньшую цифру. Так, один из специалистов сообщает, что 11 из 12 женщин даже не упоминают это обстоятельство при обращении к своим врачам.

А это приводит к тому, что жить с таким расстройством становится все труднее.

## СМУЩАЮЩИЕ МОМЕНТЫ

"С недержанием связано множество грустных историй, – говорит д-р Берджио. – Я наслушалась всего в связи с работой по программе излечивания от недержания. Можно без преувеличения сказать, что недержание зачастую имеет катастрофические последствия. Медицинские журналы сообщают, что оно обостряет депрессию, социальную изоляцию, тревожные состояния и приводит к пониженной самооценке. Одна женщина, например, рассказала мне, что не поехала на свадьбу своей внучки, потому что опасалась, что может произойти инцидент, который будет всем неприятен. Другая призналась, что она из-за этого прекратила половые сношения".

Д-р Берджио вспоминает женщину, которая, работая агентом по продаже недвижимости, должна была целыми днями разъезжать на машине, показывая дома. "Ее работа и ее жизнь были непрерывно связаны с мыслями, где найти туалет и как долго она может выдержать, прежде чем ей понадобится посетить его. Случалось, что неприятности происходили в присутствии клиента.

Это было ужасно. В конце концов ей пришлось оставить работу".

Хотя сокрытие проблемы во многом объясняется смущением, д-р Берджио считает, что есть и другая причина – многие женщины думают, что недержание не лечится. В действительности же недержание поддается лечению, и в настоящее время в большей степени, чем когда-либо раньше.

## САМОПОМОЩЬ

Иногда слабый мышечный аппарат мочевого пузыря можно укрепить тренировкой. Вот что рекомендуется делать.

Заведите дневник. В течение недели записывайте, что вы ели, что пили, когда ходили в туалет и у кого сколько раз имело место недержание. Эти данные помогут вам и врачу выяснить причины недержания.

Не пейте слишком много. Некоторые женщины Мочевой "о своим записям обнаруживают, что они очень много пьют воды, обычно в соответствии с программой похудения. Употребление меньшего количества жидкости может облегчись состояние. Но нельзя ограничивать себя в питье. Слишком мало жидкости может привести к серьезным последствиям.

Старайтесь ходить в туалет через определенные промежутки времени.

Начните с интервалов, например, в один час. Через несколько недель увеличьте интервал, постепенно доведя его до 2,5-3 часов.

Исследование показало, что таким образом удается избавиться от недержания 12 процентам женщин, а у 75 процентов наблюдается значительное улучшение – на 50 процентов и более.

Избегайте алкоголя и содержащих кофеин напитков и лекарств. И то и другое считаются диуретиками и могут усиливать недержание.

Ешьте больше волокнистой пищи. Клетчатка помогает против запоров, которые могут усиливать недержание.

Не курите. Никотин раздражает поверхность мочевого пузыря, а кашель, связанный с курением, приводит к недержанию при напряжении.

Избавляйтесь от лишних фунтов. Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на ваш мочевой пузырь и усугубляет недержание.

Испробуйте двойное мочеиспускание. Это поможет вам опорожнить мочевой пузырь полностью. Оставайтесь на сиденье, пока не почувствуете, что ваш мочевой пузырь опорожнился, затем согнитесь и нажмите на то место, где расположен мочевой пузырь. Встаньте, снова сядьте и попробуйте опорожнить мочевой пузырь еще раз.

Следуйте природе. Опорожняйте мочевой пузырь регулярно, не давайте ему переполняться, это ведет к его растяжению. Кроме того, если мочевой пузырь переполнен, а мышца, запирающая его, слабая, при кашле или чиханье может произойти недержание.

Делайте упражнения по Кегелю. Это упражнение обычно рекомендуется в послеродовом периоде для укрепления мышц мочевого пузыря и уретры, но оно также помогает при недержании. Даже если у вас нет недержания, оно может предотвратить возникновение проблемы. Вот как выполняется упражнение. Прежде всего вам надо найти мышцу, которую вы будете упражнять.

Пойдите в туалет и начните опорожнять мочевой пузырь. Когда потечет моча, старайтесь остановить ее. Если вам удается хотя бы в незначительной степени замедлить истечение мочи, значит, вы пользуетесь нужными мышцами. Если вам не удается почувствовать нужные мышцы, специалисты рекомендуют для начала сдерживать истечение мочи рукой. Зажмите мышцу, затем дайте ей расслабиться. Все, что вы должны сделать, – это зажать мышцу, подержать ее в таком состоянии и на счет «три» разжать, а потом повторить все сначала. Чтобы добиться нужных результатов, потребуется делать, по крайней мере, 100—200 упражнений в день.

### СЛУЧАИ СО СЧАСТЛИВЫМ КОНЦОМ

Д-р Уайтмор считает, что 50 процентов случаев недержания излечиваются полностью, в 30 процентах достигается значительное улучшение, остальные впоследствии испытывают меньше неудобств, Необходимо установить причину недержания и подобрать соответствующее лечение. Часто устранение скрытой причины приводит к излечиванию от недержания.

Большую пользу могут принести меры, описанные в этой главе под заголовком "Приемы самопомощи для тех, у кого слабый мочевой пузырь". "Они стоят того, чтобы попытаться ими воспользоваться", – полагает д-р Берджио. Помогает тренировка с использованием биологической обратной связи, когда при помощи электрических датчиков определяют изменения температуры тела, напряжение мышц. В более серьезных случаях предлагают лекарственные средства и даже небольшое хирургическое вмешательство. Хирургия оказывается успешной в 90 процентах случаев.

"Врачи обычно начинают с наиболее консервативных методов, – отмечает д-р Уайтмор, – и если они не помогают, переходят к более радикальным.

Самое важное – это чтобы ваш врач правильно оценил проблему и обсудил с вами, какое лечение вам подойдет".

## ГЛАВА 49
## НОВОЕ БЕЗБРАЧИЕ

Никто не знает наверняка, откуда это пошло, хотя некоторые считают, что это явилось логическим продолжением образа жизни. Увлеченность работой, восхождение по служебной лестнице, забота о своем теле – о том, что внутри него, и том, что снаружи, обновление старого дома, любовь к изящно обставленным комнатам и полным кладовкам. Такой образ жизни оставляет очень мало времени – или сил – на сексуальные отношения.

Неудивительно, что часть людей не вступает в брак – для секса не остается времени!

Если говорить серьезно, неужели действительно появилась тенденция вести холостяцкий образ жизни? Что-то в этом роде, хотя и не совсем так, говорят специалисты.

"Новое безбрачие" – это ошибочное определение, утверждает сексолог Лонни Барбах,

доктор философии, автор книги "Для вас: реализация женской сексуальности". В действительности ничего нового в этом нет. Люди, ведущие холостяцкий образ жизни в наши дни, ведут его по тем же причинам, по которым делали это десять и двадцать лет назад. Новое, может быть, только то, что люди с большей охотой говорят об этом.

"У многих женщин бывают периоды, когда они перестают быть активными в сексуальном плане, – отмечает д-р Барбах, которая работает также на медицинском факультете Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Иногда соображения карьеры, или другие жизненные обстоятельства просто на некоторое время выступают на первый план".

"Это особенно справедливо для одиноких, ориентированных на карьеру женщин, которые всю свою энергию отдают работе, – считает она. – Трудно встретить подходящего человека – но, когда вы слишком заняты и слишком устаете, чтобы выйти в свет и оглядеться, это вообще невозможно. Некоторые женщины остаются в одиночестве по той причине, что у них просто нет другого выбора! Они могут быть достаточно умны, чтобы отвергать секс с кем попало; риск заразиться герпесом или СПИДом делает неразборчивый секс малопривлекательным. Если и существует новое безбрачие, то новое в нем – только эти соображения.

"Но есть множество одиноких женщин, которые не попадают под описанный тип, – полагает д-р Барбах. – Они не перегружены работой, у них все в порядке в эмоциональном плане. Для многих из них безбрачие – сознательное решение, истоки которого часто можно отыскать в прошлом, в том, что случилось в самом начале: их отвергли".

## БЕЗБРАЧИЕ КАК ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ

"Если у вас было достаточно неудач, вы призадумаетесь, стоит ли отдавать свое сердце еще раз, – говорит Джудит Силлз, доктор философии, психолог-клиницист, практикующая в Филадельфии. – Вы больше не хотите отдавать свои чувства тому, кто ничего не дает взамен. У женщины появляется чувство, что ее используют, она выбирает одиночество как форму самозащиты".

Маргарет Келси, 35-летняя учительница, рассказывает, что она предпочла одиночество "после года опасной жизни. Я была отвергнута человеком, с которым я надеялась провести всю свою жизнь, и я пыталась как можно скорее найти ему замену. Я встречалась со многими, и я спала с 11 мужчинами в течение одного года в отчаянной попытке найти понимание, дружбу, любовь. Ни одна из этих связей не дала мне желаемого, и я почувствовала себя еще хуже, чем раньше".

И она решила изменить свою жизнь. Она захотела вернуть себе чувство собственного достоинства; для этого она вычеркнула мужчин из своей эмоциональной жизни.

Кэтрин Уэбстер, 40-летняя служащая банка, по той же причине оставалась в одиночестве в течение десяти лет. "Я думаю, сейчас мне хотелось бы найти себе мужчину, но я даже не хожу никуда, – рассказывает она. Однажды я дала понять одному человеку, что он меня интересует, но, когда он попытался назначить мне встречу, я испугалась. Мне не хотелось проходить через это снова. Вообще, просто секс меня не интересует, мне нужно полноценное общение. Но как вы можете получить одно без другого?"

Для женщин такого склада безбрачие является формой защиты. "Решение оставаться одинокой принимается для того, чтобы избежать встреч и напрасных надежд, – указывает д-р Силлз. – Сексуальные отношения делают вас уязвимой. Установка на одиночество – это способ не стать беззащитной".

## СНОВА В СЕДЛЕ

"Одиночество может сыграть положительную роль, если оно залечивает, а не наносит раны", – отмечает врач. Так было с Маргарет. "Год, который я прожила в одиночестве, был

годом очень спокойной жизни, – вспоминает она. – Я делала то, что хотела, отправлялась туда, куда хотела. Целый год без эмоциональных встрясок – это замечательно".

Одиночество, как правило, не является постоянным состоянием. "Женщины возобновляют сексуальную жизнь, когда находят основания для этого, – говорит д-р Барбах. – Когда они чувствуют, что способны контролировать свою жизнь и взаимоотношения. Когда они знают, что не станут игрушками в руках других людей, которые используют их и выбросят. Когда они способны решить, что они хотят получить от связи, и когда они хотят ее иметь".

Маргарет совершенно точно знала, что она не хочет вступать в интимную связь, пока между ней и ее избранником не установятся близкие дружеские отношения. "Мне не нужна была иллюзия близости, как это было у меня раньше. Мне нужна была настоящая близость". И она нашла ее. Двумя годами позже она вышла замуж. Теперь у нее двое детей.

## ГЛАВА 50
## ОБРАЗ ТЕЛА

Когда вы смотритесь в зеркало, что вы видите? Если вы похожи на большинство женщин, вы видите не то, что в нем отражается. Ваш мозг обрабатывает увиденное, вы рассматриваете свое тело критически; то, что вы видите, представляет собой сложный, непрерывно изменяющийся коллаж прошлого и настоящего опыта, забытых комплиментов и незабытых обид. Если в моде худенькие женщины с прямыми волосами, невысокие или с узкими бедрами, вы будете казаться себе слишком толстой, слишком кудрявой, слишком высокой или широкобедрой. Фотомодели на обложках шикарных журналов и холеные киноактрисы остаются для вас недостижимым идеалом. Временами вас будет охватывать отчаяние, что никто не полюбит такую обыкновенную, ничем не примечательную женщину, как вы, потому что ваша внешность не отвечает требованиям Мэдисон-авеню.

"Из всего того, что люди думают сами о себе, как они себя оценивают, ничто не играет такой большой роли, как оценка собственной внешности, говорит Эйприл Фаллон, доктор философии, старший преподаватель кафедры психиатрии Медицинского института в Филадельфии, штат Пенсильвания. То, как мы оцениваем свою внешность, зависит от нашей уверенности в себе. На оценке собственной внешности может сказаться искаженное представление о себе, а это в свою очередь влияет на то, какими мы себя видим.

Девочки и женщины в целом менее удовлетворены своей внешностью, особенно в оценке своего веса, чем мальчики и мужчины, – продолжает д-р Фаллон, которая провела длительное исследование по восприятию человеком своего внешнего облика. – Даже тонюсенькие девочки находили в своей фигуре то, что казалось им слишком большим – бедра в особенности". Исследования, выполненные д-ром Фаллон, показали, что в целом женщины считают себя более полными в сравнении с тем, как их оценивают другие, тогда как мужчины в оценке своих тел более близки к действительности. Более того, представления женщин о том, какие фигуры больше нравятся мужчинам, обычно неверны; мужчины предпочитают не столь тонких женщин.

### МЫ ВЕРИМ ТОМУ, ЧТО СЛЫШИМ

Формирование негативного представления о своей внешности уходит корнями в детство, добавляет Мэри Фронинг, д-р психологии, психолог-клиницист, практикующая в Вашингтоне. Наше общество слишком много внимания уделяет физическому облику. Везде, где бы ни вращались девочки и женщины, на них обрушиваются идеалы красоты – от телевидения и журналов до победительниц конкурсов на титул "Мисс Америка".

Маленькие девочки, которые в детстве были очень далеки от «идеала» и часто слышали это от других детей и нечутких взрослых, пережили, по сути, вид эмоционального насилия, травмировавший их психику. "Невидимые внешнему миру шрамы навсегда остаются в

душе", – говорит она.

"Я росла, считая себя чудовищным монстром, уродом, – признается Дарлин Балин, процветающая женщина-бизнесмен 41-го года. – Я была полной, высокой, а в период созревания меня убило то, что мое тело покрылось волосками. Однажды, когда я стояла у супермаркета, ожидая отца, который должен был подъехать за мной, маленький мальчик лет пяти посмотрел на меня и сказал: "Какая ты некрасивая!" Куда бы я ни шла, я чувствовала себя так, как будто проходила сквозь строй. Если приходилось идти куда-нибудь в группе с мальчиками-подростками, это был вообще кошмар".

## СИНДРОМ ИСПОРЧЕННОЙ ВЕЩИ

"Было бы ошибкой недооценивать то, как насилие влияет на отношение женщины к своему телу, – говорит д-р Фронинг. – Хотите верьте, хотите нет, но выборочный опрос показал, что половина всех женщин до 18 лет в той или другой форме подвергалась насилию один или несколько раз. От 20 до 25 процентов подверглись насилию в детском возрасте. "Такое насилие приводит к развитию комплекса, известного как синдром испорченной вещи, – объясняет она. – Женщинам часто кажется, что насилие испортило что-то в их теле и что каждый может увидеть, какие они на самом деле отвратительные. Я сама встречала нескольких действительно прекрасных женщин, которые говорили мне, что считают себя уродливыми. Такие женщины изо всех сил добиваются совершенства тела, изводя себя чрезмерной диетой или многочисленными косметическими операциями, потому что они верят, что только таким образом они избавятся от ощущения своего безобразия".

В утешение можно сказать, что многие женщины начинают терпимее относиться к своей внешности с возрастом. Не то чтобы они внезапно полюбили свои слишком широкие бедра или слишком длинный нос. Но так называемые изъяны становятся менее важными в их общей оценке своей личности.

Вы можете научиться снисходительнее относиться к своему телу, если пока еще вам это не удалось. Вот что советуют специалисты.

Осознайте проблему. "То, что считается хорошей внешностью, и то, как вы воспринимаете свою внешность, зависит от культурных традиций, – считает д-р Фаллон. – Культурные установки общества влияют на ваши представления и ваше отношение к значимости красоты и физической привлекательности. Другими словами, ваше критическое отношение к себе возникло не на пустом месте.

Совершенствуйте то, что можно, в пределах разумного. Серьезные усилия, направленные на то, чтобы избавиться от чрезмерного веса, комплекс упражнений для повышения тонуса мышц и улучшения работы сердечно-сосудистой системы могут сделать чудеса. Но помните, говорит д-р Фаллон, что вы не должны переходить границы в своих стараниях. Совсем ни к чему, чтобы женщины, которые, по всей вероятности, чрезмерно критически оценивают свою внешность, заработали такие болезни, как анорексия (отказ от еды, отсутствие аппетита) и булимия (съедание огромного количества пищи с последующим очищением желудка), – диета может сыграть плохую шутку.

Иногда разумно обратиться к косметической хирургии, добавляет д-р Фронинг. Порой консультация у хирурга – специалиста по пластическим операциям может убедить вас, что ваш так называемый изъян находится в пределах нормы. Этим вы как бы получаете подтверждение у авторитетного лица. С другой стороны, хирургическое изменение физической характеристики, угнетающе действующей на человека, иногда включает процесс эмоционального излечивания, констатирует она, особенно если этот человек реально оценивает свою внешность в других отношениях.

Пересматривайте отрицательное отношение к себе, превращайте его в положительное. Д-р Фронинг учит женщин говорить что-нибудь хорошее о той части своей фигуры, которая им не нравится, но которую они не могут изменить. "Женщина может сказать мне, что у нее слишком маленькая грудь, вспоминает она случай из своей практики. – Она может

«перевернуть» это утверждение, к примеру, так: "Моя грудь соответствует пропорциям моего тела, мне она нравится. Она составляет часть меня и вполне меня удовлетворяет". Это то, что мы называем приятием, и я посоветовала бы женщине произносить эти слова десять раз в день в течение 21 дня. Если вы повторяете что-нибудь снова и снова, это становится частью ваших убеждений".

Подчеркивайте в себе положительное. У каждого найдется что-то такое, что ему самому в себе нравится – волосы, глаза, руки. Вы верный друг, к которому всегда можно обратиться за помощью, или вы очень чутко относитесь к другим. Если вы будете привлекать внимание к тому, чтобы считаете лучшим в себе, другие также начнут обращать внимание именно на это.

Учитесь относиться к себе с юмором. Сандра Герски, 35 лет, домашняя хозяйка и мать, так рассказывает об одном маленьком происшествии, случившемся с ней во время поездки на Британские острова, когда ее чувство юмора позволило ей с блеском выйти из положения. В каком-то пабе она познакомилась с мужчиной, который, как оказалось, был регбистом. Во время беседы он вдруг сказал: "Какой у тебя большой и длинный нос". Сандре стало неловко, но она взяла себя в руки. "Я посмотрела ему прямо в лицо и вдруг заметила, что зубы у него стянуты скобами. Их было так много, что казалось, это провода высокого напряжения протянуты во рту. С широкой ухмылкой я ответила ему так: "Может быть, у меня и большой нос, но по крайней мере я могу выйти из дома в грозу".

Сандра заметила, что мужчина расхохотался и сказал, что он не слышал ничего смешнее. "Я думаю, что мой намек на его недостаток как-то уравнял нас, – продолжала она. – До меня дошло, что люди выискивают изъяны в других, их, потому что очень чувствительны к собственным недостаткам. В тот вечер у меня появилось ощущение собственной силы".

Меняйте свои приоритеты. Что для вас действительно важно? Как вы выглядите или что вы собой представляете? "Человек, выросший в семье, в которой особое значение придавалось физической привлекательности, обычно больше ценит внешние данные, чем тот, кто вышел из семьи, в которой больше обращали внимание на образование и на успехи в учебе и работе, говорит д-р Фронинг. – Совершенно очевидно, что женщина, которая любит свою работу, или учебное заведение, или семью, не думает слишком много о своем физическом несовершенстве, придает ему меньше значения". Окружение может по-прежнему навязывать эталон идеально сложенной женщины, но вам будет легче противостоять давлению и основное внимание обратить на то, что действительно очень ценно, – ваши взаимоотношения с другими людьми и ваше поведение.

Учитесь "стирать старые записи". Вы – это не ваш нос. Вы – это не ваши бедра, несмотря на ваше болезненное отношение к этим частям своего тела, которое давно укоренилось в вас. Донне Дегрегорио, считавшей, что у нее слишком широкие бедра (которые в действительности были не столь уж широкими), всегда казалось, что люди только на них и смотрят. Ее все время заботило, как она выглядит в сравнении с другими. Если впереди шла какая-нибудь женщина, она спрашивала у мужа: "Я тоже такая, если смотреть со спины?" Ее мужа это очень удивляло, потому что женщины, с которыми она себя сравнивала, были, как правило, очень тучными. Оказывается, у старшей сестры Донны тоже были широкие бедра, и в детстве Донна часто слышала, как в семье сокрушаются об этом «изъяне» фигуры старшей сестры.

"У людей, болезненно относящихся к некоторым несовершенствам своей фигуры, были для этого причины, – указывает д-р Фронинг. – Они запрограммированы на такую реакцию, подобно ленте с записью, отвечающей на определенный сигнал. Вам надо перемотать ленту назад и стереть обидные послания из прошлого. Когда вам начинает казаться, что люди обращают внимание на ваш так называемый «изъян», немедленно напомните себе, что это ушло в прошлое, что это неправда, они не видят ничего, что уронило бы вас в их глазах, ваше тело хорошо в своем нынешнем виде. Говорите себе это снова и снова, и отрицательное отношение к себе перейдет в положительное".

Помните, что красота разнообразна. Мишель Пфайфер прекрасна. То же самое можно сказать о Барбаре Стрейзанд, Опре Уинфри, Синди О'Коннор или Джессике Танди. Они все разные, и они все прекрасны. В наши дни интересное лицо привлекает столько же внимания, если не больше, сколько лицо классически красивое, как у Кристи Бринкли. И это хорошо для всех нас.

# ГЛАВА 51
# ОДИНОЧКИ

Джоанне Расселл 38 лет, и она никогда не была замужем, факт, который делает ее членом самого многочисленного клуба Америки: клуба людей, которые не состоят в браке и живут одни.

По данным переписи, за последнее десятилетие число семей, состоящих из одного человека, выросло больше чем на 25 процентов, то есть их число увеличивается с большей скоростью, чем других видов семей.

Сейчас их 23 миллиона, и 63 процента одиночек составляют женщины.

Каково быть частью этого множества? "Чувствуешь себя отвратительно, признается Джоанна, имеющая собственное дело в Вашингтоне, – и вы знакомиться и встречаться с кем-либо в городе, в котором полно приезжих, все равно что плавать в бассейне с акулами.

В действительности, – продолжает она, – жизнь в одиночку может быть очень полной, особенно если вы в том возрасте, когда ваша карьера уже состоялась и вы достигли обеспеченности, позволяющей не бояться за будущее. С одной стороны, я люблю свободу, которую дает такая жизнь. С другой стороны, ужасно не иметь рядом близкой души. Быть одной не так уж плохо. Попытки не быть одной – вот что отвратительно".

## ВЫ И ВАШЕ СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Джоанна говорит, что хотя лично ее это никогда не тревожило, большинство ее незамужних и живущих в одиночку подруг считают, что остальной мир смотрит на них с осуждением. "Они полагают, что стоит кому-нибудь узнать, что вы одиночка, особенное если вам за тридцать и вы никогда не выходили замуж, как люди начинают думать, что с вами не все в порядке".

Психиатр Кэрол Вейс, доктор медицины и адъюнкт-профессор психиатрии и общественного здравоохранения медицинского колледжа при Корнеллском университете в Нью-Йорке, частнопрактикующий врач в Манхэттене, говорит, что так думают большинство одиночек старшего возраста, с которыми ей приходилось работать. "Их смущает то обстоятельство, что они одиноки, и иногда они даже скрывают это. Они чувствуют себя уродливыми и думают, что люди невысокого о них мнения. Они считают, что их уважали бы больше, если бы у них был мужчина. Не могу сказать, действительно ли общество так относится к ним, но то, что они так воспринимают свое положение, не вызывает сомнений".

Статья в "Нью-Йорк тайме", опубликованная в феврале 1991 года, подкрепляет это мнение. В материале под заголовком "Общество косо смотрит на семью из одного человека", автор пишет, что, если вы встали на дорожку для одного, вам по ней и бежать. Здесь цитируются слова одного из специалистов, которые отмечают, что, хотя в целом образ жизни одиночек сегодня принимается, все же брак продолжает рассматриваться как часть "этики успеха", и, если вы не состоите в браке, это рассматривается как недостаток.

Такие социальные оценки, по мнению д-ра Вейс, никак не могут помочь одиночкам оценивать свой социальный статус должным образом. "Вам не нужно быть с кем-нибудь в супружеских отношениях, чтобы чувствовать себя полноценным человеком". На практике чувство неполноценности, связанное с положением одиночки, может свидетельствовать о существовании более глубинной проблемы: о чувстве неуверенности в себе. "То, что у вас нет мужа, само по себе не причина для того, чтобы ощущать себя изгоем, уродиной, –

утверждает д-р Вейс. – Если с вами дело обстоит именно так, возможно, это отражает ваше чувство несостоятельности, имеющее другую причину, и ее следует выяснить".

## ОТНОШЕНИЕ КЭТРИН ХЕПБЕРН

Справиться с грустными мыслями о своем одиночестве вам могут помочь группы поддержки, даже неформальные, например ваши подруги, тоже незамужние, которые, помимо всего, обеспечивают вам общество, избавляющее вас от чувства одиночества. "Вы должны осознать, что таких, как вы, много, – это одно из лекарств от такого недуга. Когда вы видите других способных, милых людей, находящихся в таком же положении, вы понимаете, что они не уродины, не ущербные люди и что к ним не подходит определение "бедненькие", – продолжает д-р Вейс.

Помогают также ролевые модели. Одна из женщин рассказывала, что она восхищается актрисой Кэтрин Хепберн, которая после недолгого раннего замужества всю жизнь оставалась одна. "Я поняла, что можно быть любимой, не имея мужа", – сказала она.

Некоторые женщины находят ролевые модели в своей собственной жизни.

"Когда я училась в колледже, я была очарована одной моей преподавательницей. Это была яркая женщина лет тридцати и незамужняя, – рассказывает одна одинокая женщина, чувствующая себя вполне счастливой. – У нее была прекрасная квартира, множество друзей, мужчины падали у ее ног. Я веду совсем не такую блестящую жизнь, но она дала мне прекрасный пример относительно того, что нужно делать, если нужный тебе человек не появляется. Я поняла, что жизнь не начинается с замужества".

## СМОТРИТЕ НА ЖИЗНЬ ШИРЕ

В действительности многие женщины-одиночки, которые чувствуют себя несчастливыми, рассуждают именно так: жизнь начинается с замужества. А замужество – это то, что случается с вами, когда вы молоды. "Но они не замечают, – говорит д-р Вейс, – что жизнь предлагает множество интереснейших возможностей, часто таких, о которых можно просто мечтать".

"Некоторым незамужним женщинам кажется, что, если они вскоре не выйдут замуж, им недолго останется жить настоящей жизнью, – замечает д-р Вейс. – Их пугает, что они постареют, у них появятся морщинки и они навсегда утратят свою привлекательность для мужчин. Они оказываются неспособными заглянуть в будущее, осознать, что их ждут другие периоды человеческой жизни. Им кажется, что единственным мужчиной, которого они могут заинтересовать, может быть 30-летний холостяк. Они не сознают, что по мере того, как они становятся старше, они могут становиться привлекательными для мужчин других возрастных групп. Они не понимают, что не у всех жизнь складывается по типовому образцу.

Многие женщины остаются во власти детских мечтаний, в которых непременно присутствует красивое белое платье и Прекрасный Принц, – пока они достаточно молоды и еще не переживают изза появления седых волос и других признаков того, что молодость ушла. Если мечты не сбываются, они берут себя в руки и стараются держаться.

Они считают, что к 30-ти годам надо непременно выйти замуж, а когда это не получается, решают, что жизнь не задалась, что они неудачники", продолжает д-р Вейс.

Но это очень ограниченный взгляд на вещи. "Нужно уметь видеть разные возможности, – замечает она. – Впереди вас ждет целая жизнь, даже если она будет не такой, как представлялось, останетесь ли вы навсегда одна, или выйдете замуж, или выйдете замуж, а затем разведетесь. В жизни всегда остается место для богатства впечатлений. Но вы все внимание фиксируете на одной из возможностей, а остальные воспринимаете как сплошное темное пятно. Вам необходимо выйти из такого состояния и научиться радоваться жизни, получать удовольствие для себя".

Эллисон Харви понимала, как важно уметь широко смотреть на вещи.

Вместо того чтобы ждать замужества и в результате стать владелицей дома, она купила старый дом и стала его перестраивать. Уик-энды она проводит в поиске продающихся гаражей или на автомобильных гонках. И человек, с которым она встречается, не похож на предмет ее детских грез. Прежде всего, ей 39 лет, а ему 24.

Эллисон рассказывает, что до 30 лет она отклонила два предложения вступить в брак, потому что до 35 лет мысль о замужестве ужасала ее. Но, когда замужество стало желанным, все мужчины подходящего возраста куда-то исчезли. И тогда она расширила свои представления и обратила внимание на мужчин моложе себя.

"По правде говоря, я думала, что он старше, а он считал, что я моложе, но разница в возрасте не проблема, – заключает она. – У нас, конечно, разный жизненный опыт, но это как раз и интересно".

### ЗАКОН УМЕНЬШЕНИЯ ЧИСЛА ВОЗМОЖНЫХ ЖЕНИХОВ

Многие одинокие женщины, подобно Джоанне Расселл, отмечают, что худшее в их жизни – это необходимость встречаться. "Сколько лягушек нужно перецеловать, чтобы отыскать своего принца?" – шутит Джоанна. Психолог Мэрион Франк, доктор философии, говорит, что многие женщины, с которыми ей приходилось сталкиваться как частнопрактикующему врачу, жаловались, что мужчины, которых они встречают на жизненном пути, неприемлемы для них.

"Как феминистка и как психолог, боюсь, что в чем-то они правы, – соглашается она. – По мере того как женщина делает успехи в карьере, подходящих для нее мужчин становится все меньше".

И не то чтобы не было мужчин. Но традиционно женщины выходят замуж за мужчин старше себя, а мужчины женятся на женщинах моложе себя. Хотя бывают такие ситуации, как у Эллисон, но это исключение, а не правило.

"Мужчины и женщины, – говорит д-р Франк, – отличаются друг от друга, особенно в оценке сексуальной привлекательности". Женщина может гордиться своими успехами в профессиональной деятельности и своей независимостью, но многих мужчин это отпугивает. Успех делает мужчину привлекательным в глазах противоположного пола, успех, достигнутый женщиной, может отвращать от нее.

"Это означает, что мужчины имеют большой выбор, а у нас он невелик, сетует Джоанна. – Всегда найдутся более молодые женщины, которыми они увлекутся. Даже если у мужчины небольшой выбор, все равно в окружении найдется более молодая женщина, при виде которой он воскликнет: "Ну и цыпочка!" Чем старше становится одинокая женщина, тем реже мы слышим: "Ну и цыпочка!"

Но сказанное не означает, что надежды нет. "Я встречала женщин, которые так устали от бесплодных знакомств, что считали нужным прекратить попытки, – рассказывает д-р Франк. – Вы должны оставаться открытой для разных возможностей, иначе вы сами обречете себя на исполнение худших ожиданий. Все же можно найти человека, который будет понимать вас, будет заботиться о вас и не испугается".

## ГЛАВА 52
## ОПУЩЕНИЕ МАТКИ

С некоторых пор, поднимаясь с постели, Дебби Баррон начала понимать, что с ней не все в порядке. "Я чувствовала, У как будто что-то внутри меня опустилось во влагалище, – рассказывает 38-летняя домохозяйка. Сначала я подумала, что это опухоль. Но тут же решила, что это маловероятно. Если я поднимала тяжести – включая моего 4-летнего сына, – мне становилось хуже, ощущение было такое, словно мои внутренности вот-вот выпадут на пол".

Дебби обратилась к гинекологу, который объяснил ей, что ощущение присутствия постороннего тела во влагалище никакого отношения к раку не имеет. Это ее мочевой пузырь, сместившийся под давлением матки, вызвал состояние, известное как опущение матки. "Неудивительно, что я без конца бегала в туалет", – вспоминает Дебби.

"Опущение вызывается ослаблением мышц и связок, окружающих и поддерживающих матку, в результате чего она провисает или сползает во влагалище, иногда даже достигая выходного отверстия, – объясняет Ивонн С. Торнтон, доктор медицины, адъюнкт-профессор акушерства и гинекологии медицинского колледжа Корнеллского университета в Нью-Йорке. – В некоторых случаях могут нарушаться функции мочевого пузыря и кишечника.

Чаще всего причиной опущения матки являются роды. Но и вынашивание ребенка также может сказаться на состоянии мышц. Ожирение, хронический кашель курящих женщин также являются факторами, оказывающими вредное воздействие".

## ХУДШЕЕ, ЧЕГО МОЖНО ЖДАТЬ

Опущение матки может развиваться медленно, в течение многих лет, или обнаружиться внезапно, как это было у Дебби. "У всех женщин это происходит по-разному, – отмечает д-р Торнтон. – Бывает так, что без симптомов, свойственных начальным стадиям опущения, за короткий период времени проблема становится настолько серьезной, что вы во влагалище можете увидеть шейку матки. Это третья степень опущения матки, которая причиняет большие неудобства. Затрудняются половые сношения, потому что пенис постоянно наталкивается на шейку матки".

С другой стороны, вы можете оставаться в неведении, что у вас опущение матки, даже во время полового сношения или при введении тампона. Некоторые женщины живут с опущением матки по 30 и более лет, пока состояние не ухудшится настолько, что потребуется принять неотложные меры.

"Это еще зависит от того, насколько вы согласны мириться с неудобствами, привносимыми опущением матки", – говорит д-р Торнтон.

Дебби рассказывает, что опущение матки беспокоило ее главным образом во время менструаций или когда она пыталась поднимать что-нибудь тяжелее 5-фунтовой пачки сахара. Но случались моменты – особенно во время мочеиспускания – когда ей начинало казаться, что вот-вот что-то, оборвавшись, плюхнется в унитаз. "Настолько плохи были мои дела", – вспоминает она.

## ЧТО СМУЩАЕТ

"Некоторые женщины мирятся с неприятными ощущениями до самого последнего момента, потому что очень трудно пойти к врачу и пожаловаться на «это», мешающееся между ногами", – говорит д-р Торнтон. Она отмечает, что женщине легче обратиться к врачуженщине. "Вначале пациенткам трудно рассказывать о своей беде, потому что они смущаются. Конечно, я успокаиваю их. В конце концов, они не виноваты в том, что с ними случилось".

Опущение матки может быть настолько сильным, что некоторым мешает даже во время ходьбы, мешает заниматься теми видами спорта, которыми они увлекались до того, как появились симптомы недуга. Секс превращается в настоящую проблему. Одна женщина призналась д-ру Торнтон, что ей приходится каждый раз перед тем, как они с мужем займутся любовью, пальцем заправлять матку на место. Неудивительно, что опущение матки вызывает сильный эмоциональный стресс.

## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

"Первое, что мой врач предложила мне, была гистерэктомия, – вспоминает Дебби. – Но,

к ее чести, надо сказать, что до принятия окончательного решения она предложила мне попытаться делать упражнения по системе Кегеля".

На практике около 16 процентов всех случаев гистерэктомии (и 33 процента для женщин старше 55 лет) делаются в связи с выпадением матки. Но, если опущение матки еще не достигло третьей степени, остается надежда обойтись другими средствами, не требующими столь серьезного хирургического вмешательства, – во главе перечня таких средств стоят упражнения по Кегелю.

"Комплекс упражнений по Кегелю помогает укрепить мышцы тазового дня, но для достижения заметных результатов необходимо ежедневно выполнять не менее 200 упражнений", – подчеркивает д-р Торнтон. Дебби рассказывает, что она приступила к выполнению упражнений сразу же после того, как побывала у врача. "Я хотела сохранить матку, – признается она. – Я знала, что для восстановления сил после гистерэктомии потребуются многие недели, и, кроме того, что, если придет время и я захочу родить еще ребенка?"

Дебби отмечает, что после двух месяцев ежедневного выполнения требуемого числа упражнений она почувствовала огромную разницу. "Мое состояние настолько улучшилось, что я перестала выполнять упражнения с прежним постоянством. Когда я поняла, что могу избавиться от неприятных симптомов, я была на вершине счастья, – добавляет Дебби. – Я ощущала власть над своим телом. И это укрепило мое решение не прибегать к гистерэктомии".

### ПРОЧИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Еще одно средство, позволяющее обойтись без хирургического вмешательства, – пессарий, маточное кольцо, которое охватывает шейку матки и удерживает матку в поднятом положении. "Оно достаточно эффективно даже при третьей стадии опущения", – утверждает д-р Торнтон. Но маточное кольцо имеет свои недостатки. Во-первых, его должен вставить врач.

Во-вторых, оно спускается после введения внутрь и надо надувать его до такого состояния, чтобы было удобно. Потом его надо часто промывать и удалять на время полового сношения. Но, если в сексуальном отношении вы не очень активны или если другой альтернативой для вас является хирургическое вмешательство, маточное кольцо может стать для вас выходом.

Существует и хирургическая альтернатива гистерэктомии. Можно сделать операцию, восстанавливающую положение матки. Это достаточно сложная операция, которая выполняется под общим наркозом, но, если вы хотите сохранить матку, вы можете рассмотреть такой вариант.

## ГЛАВА 53
## ОСТЕОПОРОЗ

Сначала она повредила запястье. Двумя годами позже она сломала лодыжку. А через десять дней после того, как был снят гипс, она сломала другую лодыжку. Перелом запястья произошел в результате неудачного падения.

Но 70-летняя Ивлин Клайн не сделала ничего, что могло бы вызвать другие переломы. Ситуация осложнялась еще и тем, что заживление шло медленно, и эта достаточно активная женщина даже после снятия гипса в течение недель вынуждена была вести малоподвижный образ жизни.

"Хотя я не чувствовала себя беспомощной, но должна сказать, что переломы одной за другой двух лодыжек подействовали на меня угнетающе, вспоминает она. – Появилась угроза моим прогулкам, моей способности передвигаться на собственных ногах. Внезапно я почувствовала свою уязвимость. Я обдумывала каждый свой шаг, опасаясь, что следующий

приведет к новому перелому".

У большинства женщин пожилого возраста перелом кости – обычно в результате незначительного инцидента – часто является первым проявлением остеопороза, заболевания, при котором кости утончаются, становятся пористыми и ломкими.

Для многих это жестокое уведомление о том, что их жизнь раз и навсегда с этого момента изменится. Остеопороз – заболевание с очень серьезными последствиями, потому что оно может лишить женщину ее независимости.

Слабые кости делают слабым тело, женщина начинает бояться выходить из дому, появляется зависимость как эмоциональная, так и физическая.

"Мысль, что я не смогу свободно разгуливать, где хочу, что в любой момент у меня снова может случиться перелом, парализовала меня", – вспоминает Ивлин.

## НЕВЕЖЕСТВО СРОДНИ БЕСПЕЧНОСТИ

Когда врач сказал Ивлин, что у нее остеопороз, ей не нужно было объяснять, что это такое (хотя он объяснил). Знала она и о его последствиях. Сейчас популярные статьи и реклама – в большинстве своем реклама молочных продуктов и витаминов – дали женщинам больше знаний об остеопорозе, чем когда-либо прежде.

Но, как считают многие специалисты, женщины почти ничего не делают, чтобы избежать его. "На практике часто бывает, что женщина не задумывается над этим, пока в пожилом возрасте с ней не случится несчастье, говорит д-р Дебора Т. Голд из Северной Каролины. – Отчасти, – объясняет она, – это происходит из-за недостатка знаний". Хотя большинство женщин представляют себе, что такое остеопороз, далеко не все знают, что его вызывает и как предотвратить его развитие.

"Они, например, думают, что если они каждый день выпивают стакан молока, то можно уже не беспокоиться, – замечает д-р Голд, занимающаяся вопросами старения и развития человека. – Или они считают, что остеопороз полностью зависит от наследственности, и если у их матерей его не было, то и у них не будет". Некоторые полагают, что заботу о своих костях можно отложить до окончания менопаузы. "Но к этому возрасту костная ткань уже теряет свою прочность", – констатирует она.

В действительности о состоянии костей необходимо заботиться с молодых лет, рекомендует д-р Голд. К 30—35 годам кости человека достигают пиковой массы, когда они обладают наибольшей плотностью и прочностью. После 35 лет начинается потеря костной ткани, которая происходит медленно и постепенно – до менопаузы. Во время менопаузы и в течение нескольких лет по ее окончании потеря костной ткани ускоряется, достигая 3 процентов в год, что связано с отсутствием женского гормона эстрогена. Вот почему остеопороз считается женским заболеванием.

Существуют и другие факторы, которые могут увеличить опасность развития у вас остеопороза. Некоторые из них от вас не зависят, например раннее наступление менопаузы или менопауза в результате хирургического вмешательства, наследственная предрасположенность или узкая кость. Но есть факторы, которые вы в силах контролировать, – сидячий образ жизни, курение, недостаток кальция в рационе ведут к ослаблению костной ткани. "Чем раньше вы начете бороться с этими вредными привычками, тем лучше, – советует д-р Голд. – Если вы отложите это лет до 50-ти, вы промедлите слишком долго".

Однако эстрогенозаместительная терапия не лишена недостатков, с ней связывают повышение опасности заболевания некоторыми видами рака. Решение об использовании эстрогенозаместительной терапии вам следует принимать вместе с вашим врачом.

## ЧТОБЫ КОСТИ БЫЛИ ПРОЧНЫМИ, ИМ НУЖЕН КАЛЬЦИЙ

Потерю костной ткани после менопаузы нельзя предотвратить полностью, но ее можно

замедлить, если включать в рацион достаточно кальция. Некоторые ученые считают, что рекомендуемая ежедневная норма в 800 мг недостаточна. Они рекомендуют 1000 мг кальция в день женщинам, использующим эстрогенозаместительную терапию, и до 1500 мг женщинам, не принимающим гормон.

Кальция больше всего содержится в молочных продуктах, особенно в продуктах с низким содержанием жиров. Чем меньше в них жиров, тем больше кальция могут они содержать. Но необходимое количество кальция можно получить не только из молочных продуктов. Источниками кальция, а также витаминов и минеральных веществ, являются многие другие виды пищи, такие, как овощи с зелеными листьями, орехи и семечки. Однако вы должны знать, что в некоторых листовых овощах, прежде всего в шпинате и огородной капусте, содержится много щавелевой кислоты, которая связывает кальций и тем самым препятствует его усвоению.

Вот перечень продуктов, в которых содержится много кальция:

**Продукты, Количество, Кальций (мг), % от нормы**

Нежирный йогурт, 1 чашка, 448, 56
Обезжиренное молоко, 1 чашка, 352, 44
Нежирный фруктовый йогурт, 1 чашка, 312, 39
Цельное молоко, 1 чашка, 288, 36
Швейцарский сыр, 1 унция, 272, 34
Сыр чеддер, 1 унция, 200, 25
Миндаль (очищенный), ? чашки, 90, 9
Брокколи (отварная), 1 побег, 83, 8
фасоль обыкновенная (отварная), ? чашки, 64, 6
Кунжутное масло, 1 ст. ложка, 63, 6
Салатная горчица, ? чашки, 52, 5
Свекла листовая (отварная), ? чашки, 51, 5
Капуста (отварная), ? чашки, 47, 5
Семечки подсолнуха (очищенные) в сыром виде, ? чашки, 42, 4
Красная фасоль (отварная), ? чашки, 39, 4

## ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА

Кто более других подвержен остеопорозу?

Если вы маленькая хрупкая женщина, вы курите, употребляете много алкогольных напитков, не занимаетесь физическими упражнениями и никогда не рожали, то ответ таков: это вы. Если вы, помимо этого, соблюдаете диету, не обеспечивающую организм всем необходимым, а у вашей матери или бабушки в старости был перелом бедра, степень риска для вас еще повышается.

"Вообще, если что-то из перечисленного приложимо к вам, считайте, что вы подвергаетесь риску, – говорит профессор Диана Майер. – Но не думайте, что болезнь неотвратима. Ее можно предупредить".

Секрет сохранения костей заключается в ранней профилактике. Начинать надо до того, как начнутся переломы. И это не означает, что вам не следует начать прямо сейчас, независимо от вашего возраста. Вот что советуют специалисты.

Потребляйте больше кальция. Кости состоят главным образом из кальция.

Кальций нужен также другим тканям организма. Когда организм не может получить достаточно кальция из пищи – если его мало в вашем рационе, расходуется кальций из ваших костей. Исследования показали, что, как правило, женщины не получают достаточно кальция из своей пищи. Лучшими источниками кальция являются молочные продукты – обезжиренное молоко, йогурт, сыры и др. К ним также относятся рыбные продукты, которые следует есть с костями, – сардины, лососина. Если вы подозреваете, что получаете недостаточно кальция, обсудите этот вопрос с вашим врачом. Он может посоветовать, какие

использовать добавки и по какой схеме.

Позаботьтесь о достаточном потреблении витамина D. "Если вы обеспечиваете себе кальций не за счет молочных продуктов, вам может не хватать витамина D, необходимого для усвоения кальция организмом", – предупреждает д-р Майер. (Молоко обогащается витамином D.) Она говорит также, что для усвоения витамина D нужен солнечный свет (под действием которого в организме образуется этот витамин) или можно регулярно использовать прибор для ультрафиолетового облучения. Однако в больших дозах витамин D токсичен, поэтому не следует принимать его дополнительно без указания врача. При обсуждении с врачом вашей диеты вы можете обсудить и этот вопрос.

Найдите в вашей жизни место физическим упражнениям. Теперь установлено, что регулярные физические занятия замедляют потерю костной ткани.

Замечено, что у некоторых женщин в постменопаузе они иногда даже вызывают увеличение костной массы. Упражнения, способствующие сохранению веса, – бег, теннис, ходьба, другие виды спортивных занятий на свежем воздухе, не связанные с повышенным риском получения травмы, – также способствуют упрочнению костей. Но, отмечают специалисты, упражнения приносят пользу только в том случае, если выполняются регулярно – по крайней мере 3-5 раз в неделю.

В менопаузе оцените свою потребность в эстрогене. Не каждая женщина нуждается в эстрогене для защиты костей, утверждает д-р Майер. Если ко времени наступления менопаузы плотность костной ткани у вас высокая, то даже быстрая потеря костной ткани в последующие несколько лет не лишит вас некоторых резервов, говорит она. Женщина, у которой ко времени наступления менопаузы плотность костной ткани низкая или находится на нижней границе нормы, может предотвратить появление проблем в будущем из-за хрупкости костей, воспользовавшись эстрогенозаместительной терапией.

## СТРАХ ПЕРЕД ПАДЕНИЕМ

Существует серьезная причина, чтобы послушаться совета д-ра Голд. Остеопороз уже обнаружен у 25 миллионов американцев – главным образом у женщин, – и с ним связывают 1,3 миллиона случаев переломов костей каждый год, чаще всего это переломы рук в запястьях, переломы бедренной кости и позвоночника. Чтобы случился перелом, не требуется особых обстоятельств.

Обычные движения, которые вы проделываете каждый день, например, когда вы наклоняетесь, чтобы приласкать свою собаку, или тянетесь к выключателю, могут привести к перелому хрупкой кости. Ивлин Клайн говорит, что обе лодыжки она сломала просто во время ходьбы – не падая и не спотыкаясь. "Я просто почувствовала стесняющую движения боль в лодыжке, которой только что не было", – вспоминает она.

"Повреждение бедра имеет самые тяжелые последствия", – говорит д-р Диана Майер. Около 40 процентов женщин старшего возраста после перелома бедра оказываются не в состоянии ходить без посторонней помощи. Еще печальнее такая статистика – 17 процентов переломов бедра заканчиваются смертью, чаще всего в результате таких осложнений, как пневмония или образования сгустков крови в легких.

"Боязнь упасть и сломать еще какую-нибудь кость превращается в фобию, женщины отказываются выходить из дома, – констатирует д-р Маейр. – В результате они резко снижают свою физическую активность, что в свою очередь может усилить процесс истончения костей".

Ивлин рассказывает, что она боялась выходить из дома одна, особенно после очень напугавшего ее случая на обледеневшей дорожке. "Хотя моя палка была при мне, я все равно очень боялась поскользнуться. С каждым шагом мое напряжение росло. Я старалась идти по траве и держаться за деревья, росшие вдоль дорожки. Когда я дошла до угла, мне надо было ступить на тротуар, чтобы перейти улицу. В этот момент я и упала. Когда я наконец добралась до дома, меня трясло и продолжало трясти еще несколько часов. Мысль, что я

могла сломать ногу или позвоночник, ужаснула меня. Я сразу почувствовала себя старой и очень хрупкой".

## ЧУВСТВО, ЧТО ВЫ СТАРЫ И БЕСПОМОЩНЫ

Чувства, которые испытала Ивлин, обычны для таких ситуаций. "Когда после перелома ставится диагноз «остеопороз», женщина теряет уверенность в себе", – отмечает д-р Голд, которая изучала психологические и социальные последствия этого заболевания, наблюдая группу женщин.

Могут также пострадать и межличностные отношения. "Женщина, у которой обнаружен остеопороз, может выглядеть совершенно здоровой, – продолжает д-р Голд, – но это не так. Когда она говорит своему мужу: "Джордж, мне нельзя поднимать больше 5 фунтов, поэтому снеси вниз это белье", Джордж, по всей вероятности, ответит: "Ну, что-то не похоже, по-моему, ты выглядишь прекрасно". На нее могут смотреть как на симулянтку, что очень далеко от действительности".

Д-р Голд говорит, что ее пациенткам часто оказывается трудно обратиться за физической и эмоциональной помощью, в которой они нуждаются.

Одна из женщин выразила это так: "Я независимый человек, и мне тяжело просить о чем-либо, особенно если это такая малость, как принести продукты из магазина. Всю жизнь я делала это сама. Тяжело осознавать, что ты уже не можешь жить по-прежнему".

Проблемы возникают и с внешним видом. Одно из Проявлений остеопороза – уменьшение роста в результате сжатия костной ткани в спине. Женщина выглядит согбенной и странно сложенной. "Иногда женщина начинает так горбиться, что ее грудная клетка кажется сидящей прямо на ее тазе. Становится почти невозможно подобрать подходящую одежду". У некоторых женщин в конце концов появляется горб, который, как формулирует это д-р Майер, "является вестником наступившей старости".

## ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ

Остеопороз требует внести в жизнь некоторые изменения, но это не смертный приговор, замечает д-р Майер. Прежде всего нужно научиться ставить себя на первое место, что, учитывая жизненные обстоятельства, многим женщинам не так-то легко сделать.

И, если наблюдения, сделанные д-ром Голд в ее группе пациенток являются показательными, не ждите, что без всяких напоминаний с вашей стороны вам будут приходить на помощь. Если вы нуждаетесь в помощи, вам придется научиться просить о ней.

Столь же важно позаботиться о собственной безопасности. "В большинстве случаев падения происходят в пределах дома, поэтому необходимо внести в домашнюю обстановку некоторые несложные изменения, – рекомендует д-р Майер. – Уберите те коврики, которые могут скользить. Проверьте провода электрических приборов; их следует убрать так, чтобы вы не могли зацепиться о них. Замените линолеум или ковровое покрытие, если местами оно загибается. Откажитесь от высоких каблуков, носите удобную плоскую обувь. Отбросьте самолюбие и пользуйтесь палкой или приспособлением для ходьбы, если ваша походка потеряла устойчивость. Сделайте поручни в ванной комнате, особенно у ванны. Позаботьтесь о хорошем освещении, в первую очередь в туалете, коридорах и на лестницах".

Д-р Голд добавляет, что страдающим остеопорозом может быть больно нагибаться и тянуться за чем-либо; она рекомендует так расставить в кухне кастрюли, сковородки и прочую утварь, чтобы этого не приходилось делать.

"Кухня может после этого выглядеть не так аккуратно, как вы привыкли, признает она, – но женщины, последовавшие этому совету, обнаружили, что их самочувствие улучшилось".

См. также: Эстрогенозаместительная терапия.

# ГЛАВА 54
# ПЕРЕНЕСЕННОЕ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ НАДРУГАТЕЛЬСТВО

До 36-летнего возраста Джесси топила воспоминания в алкоголе.

Единственный ребенок в семье управляющего и его жены, она начала регулярно пить, когда ей было только 13 лет. "В то время я не понимала этого, но в действительности я так избавлялась от боли", – вспоминает Джесси, которой теперь 43 года. В 36 лет она начала лечиться от алкоголизма – и воспоминания о том, как над ней надругался ее же отец, выплыли наружу.

Во время лечения Джесси поняла, что она напивалась, чтобы не чувствовать боли. Даже может теперь она остерегается мужчин, боится вступать в интимные отношения. Она сумела получить степень магистра, но ей было трудно удерживаться на рабочем месте. "За 1 лет я сменила шесть мест из-за своего неуживчивого характера, я никогда не доверяла руководству и восставала против каждого, кто имел надо мной власть", – вспоминает она.

Подобно большинству женщин, перенесших подобные травмы, Джесси превратилась в одинокую женщину, страдающую неопределенными страхами, от которых не спасал даже алкоголь.

## ПРЕСТУПЛЕНИЕ, СКРЫВАЕМОЕ ЕГО ЖЕРТВОЙ

Джесси стала жертвой преступления, которое до недавнего времени повсеместно скрывалось. Результаты последнего исследования поразили: оказалось, что каждая четвертая женщина, а может быть, и больше, в детском возрасте столкнулась с попытками растления или была изнасилована. Некоторые, подобно Джесси, были жертвами инцеста – "последнего табу". Многие пережили приставания со стороны старших родственников, людей, имеющих власть над ними или, реже, незнакомых людей. Старания скрыть этот секрет, часто от самих себя, приводят многих к серьезным соматическим и психическим заболеваниям.

Научные работники, проводящие исследования в самых разных областях, таких, например, как роды и злоупотребление алкоголем и наркотиками, попутно обнаружили тревожно большое число женщин, жизни которых были исковерканы сексуальным надругательством в детском возрасте. Например, в ходе одного из исследований обнаружилось, что от 30 процентов до двух третей всех женщин с нарушением питания в прошлом пережили сексуальные домогательства. И 70 процентов женщин-алкоголичек и наркоманок также были жертвами сексуальных домогательств или жестокого обращения. Еще одно исследование, выполненное в 1990 году, показало, что среди женщин, по разным причинам вынужденным искать психиатрической помощи, 63 процента в детстве стали жертвами сексуальных преступлений или жестокого обращения.

За последние несколько лет две знаменитости – бывшая "Мисс Америка" Мэрилин ван Дербур и комическая актриса Розанн Арнолд – поведали ужасные истории своего детства, истории сексуального насилия. Многие специалисты считают, что хранимое в тайне, будучи высказанным, теряет свою силу, питавшую страшную травму.

Слишком долго преступления такого рода скрывались. "Раньше вы просто не говорили об этом, – отмечает Вирджния Ревир, доктор философии, частнопрактикующий психолог из Александрии, штат Виргиния, работающая с жертвами сексуального надругательства. – Если вы попадете под автомобиль и вам посчастливится выжить, вы можете кому угодно рассказать о случившемся. Но вы не можете рассказывать об изнасиловании".

В некоторых случаях вас просто не станут слушать. "Людям, над которыми надругались, могут сказать, что они вели себя неподобающим образом, говорит д-р Ревир. – Обычно отец винит в случившемся ребенка".

По словам Линды Шерхарт Санфорд из Куинси, штат Массачусетс, терапевта и автора книги "Преодоление травмы – изнасилования в детском возрасте" часто ребенок верит, что он сам виноват. Пытаясь понять случившееся, ребенок может поверить, что он

спровоцировал или заслужил такое обращение.

## ПОПЫТКИ СПРАВИТЬСЯ С ДУШЕВНОЙ БОЛЬЮ

Но во многих случаях изнасилование остается в тайне по той причине, что ребенок стремится подавить причиняющие боль воспоминания. Когда что-то вызывает тягостное воспоминание, ребенок не дает волю воображению. В других случаях пострадавшая может отчетливо вспомнить случившееся, но остается эмоционально заторможенной, чтобы оградить себя от боли.

Одна из пациенток д-ра Санфорд описала свое состояние в пятилетнем возрасте так: "Мне казалось, что у меня мозоли на сердце".

Иногда подавленное постепенно начинает всплывать из глубин сознания.

Через достаточно короткий промежуток времени пострадавшая как будто не вспоминает о своем несчастье, но у нее могут появиться расстройства соматического или психологического порядка, возникшие непонятно по какой причине. "То, что забывает голова, помнит тело", – замечает Кристин Кертис, доктор философии, которая работает в Вашингтоне с женщинами, ставшими жертвами насилия, и является автором книги "Излечивание от раны, нанесенной инцестом".

Многие жертвы инцеста остаются на всю жизнь рабами компульсивных разрушительных побуждений, источник которых неуловим. Как сказала репортеру журнала «Тайм» Розанн Арнолд, всю жизнь боровшаяся с злоупотреблением наркотиками, едой и алкоголем, "это тайна, которая убивает меня всю мою жизнь".

Обычно пострадавшие перестают подавлять воспоминания, когда начинают чувствовать себя в безопасности, например, когда они находят мужчину, которому доверяют и с которым вступают в интимные отношения, или когда проходят курс лечения, часто по другому поводу. Джесси убеждена, что не случайно воспоминания возвратились к ней, когда она начала лечиться от алкоголизма; в результате лечения ей удалось вновь обрести чувство собственного достоинства.

"Лечение, чаще всего необходимое, может быть очень трудным и чрезвычайно болезненным, – предупреждает д-р Кертис, – потому что женщине, которая была изнасилована в детском возрасте, трудно поверить другим людям; очень важно найти врача, который заслуживает доверия и имеет опыт в лечении расстройств, связанных с травмами такого рода", – говорит она.

"Я была у двух врачей, которые просто не поверили мне, – вспоминает Джесси. – Они сказали мне, что, может быть, дело в том, что в семилетнем возрасте я перенесла полиомиелит. Но я знаю, что это не так".

"Пострадавшие, – рекомендует д-р Кертис, – должны сделать выбор: оказаться лицом к лицу с проблемой или заблокировать ее, загнать внутрь или вытащить наружу. Однако после того, как они перестанут ее скрывать, начинается выздоровление", – замечает она.

## СУМЕВШИЕ СПРАВИТЬСЯ

Изнасилованные в детском возрасте, без всякого сомнения, оказываются психологически травмированы. При изучении двух групп женщин, сумевших справиться с травмой, нанесенной инцестом (исследование было выполнено Джудит Герман, доктором медицины, Дианой Расселл, доктором философии, и Карен Троки, доктором философии), большинство опрошенных сказали, что случившееся очень тяжело отразилось на них, но около половины женщин отметили, что в настоящий момент они чувствуют себя оправившимися от пережитого.

Действительно, некоторым женщинам удается пройти через испытание, они находят в себе новые силы. "Многие из тех, кто сумел справиться с травмой, добиваются в жизни больших успехов и дальше все у них складывается хорошо, – говорит д-р Ревир. – Они

испытывают чувство стыда, а один из способов избавиться от него – суметь чего-то достичь".

Излечение часто идет медленно. Даже если у них оказывается очень внимательный и сочувствующий врач, многим женщинам большую пользу может принести посещение групп самопомощи типа "Анонимные жертвы инцеста, сумевшие выстоять", или "Анонимные алкоголики", которые посещала Джесси.

"Я хожу в эти группы, потому что это один из способов не остаться в изоляции, – рассказывает она. – Мне очень помогло то, что я узнала там мужчин, которые тоже стали жертвами изнасилования. Я увидела, что они испытывают такую же боль и так же уязвимы, как и я. Среди подобных мне людей я сознаю, что, несмотря на случившееся, я смогла вернуться к жизни".

## ГЛАВА 55
## ПЕРОРАЛЬНЫЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Пероральные контрацептивы – искусственные гормоны, которые нейтрализуют действие присутствующих в организме У гормонов, контролирующих репродукцию, – в наши дни настолько безопасны, что специалисты говорят: вероятность того, что вы погибнете во время поездки в аптеку за этими средствами, в десять раз выше, чем смерть от приема этих таблеток.

Счет, таким образом, достаточно высок в пользу безопасности, особенно если учесть, что ими часто пользуются женщины, которые намерены иметь детей в будущем, но не хотят их появления сейчас.

Огромным достижением явилось то, что потихоньку, таблетка за таблеткой, эти противозачаточные средства привели нас к сексуальной революции.

В конце концов, выросло немногим более одного поколения с тех пор, когда большинство женщин так ужасала перспектива забеременеть, что они избегали секса, пока не надевали обручальное кольцо.

Пероральные контрацептивы полностью изменили это отношение к сексу и поддерживающую его социальную структуру. Устранив вероятность наступления нежелательной беременности, пероральные контрацептивы устранили также необходимость вступления в брак до того времени, когда женщина могла бы проявить свою сексуальность.

Как действуют пероральные контрацептивы? Фактически, как считают ученые, они полностью изменяют репродуктивную функцию организма женщины.

Они подавляют овуляцию, изменяют состав шеечной слизи таким образом, что сперме трудно проникнуть сквозь нее, влияют на продвижение яйцеклетки по фаллопиевой трубе и изменяют выстилку матки (эндометрий), что препятствует имплантации оплодотворенной яйцеклетки.

Они очень эффективны. Только 3,8-8,7 процентов женщин, принимающих противозачаточные пилюли, беременеют, причем в большинстве случаев из-за неправильного их использования.

Конечно, как и всякое лекарственное средство, эти пилюли имеют побочные эффекты и их прием связан с некоторым риском. Самые распространенные проблемы, возникающие при их приеме, – это кровотечения или кровянистые выделения, чаще всего наблюдаемые при приеме пилюль с низким содержанием эстрогена. Чем меньше эстрогена в пилюле, тем больше вероятность, что у вас будут появляться кровянистые выделения.

Сильные кровотечения, конечно, неприятная вещь, но при этом женщины избегают еще более неприятных побочных эффектов, которые давали пилюли с высоким содержанием эстрогена, выпускаемые в 60-х годах: тошноты, увеличения веса, набухания грудей, головных болей и изменения цвета кожи. Все эти побочные эффекты в основном ушли в прошлое, говорят их создатели, так же, как и проблемы с сердечно-сосудистой системой, иногда возникавшие при приеме прежних пилюль.

## КОГДА ВАША ЗАЩИТА УНОСИТСЯ С ДЫМОМ

Просто удивительно, что противозачаточные пилюли получили такое широкое распространение, если учесть, что сразу же появились сообщения о пугающих побочных эффектах. Например, в газетах неоднократно печатались предупреждения, что пероральные контрацептивы вызывают сердечные приступы и удары.

Первоначально ученые предполагали, что проблемы с сердечнососудистой системой у женщин, принимающих оральные контрацептивы, являются побочным эффектом употребления гормонов. "В настоящее время многие считают, что многие вредные эффекты могут вызываться взаимодействием таких факторов, как сигаретный дым, пилюли и возраст", – говорит Джаклин Дарроч Форрест, д-р философии, заместитель директора по научным исследованиям Института Алана Гутмахера, некоммерческой организации, которая занимается исследованиями в области контроля рождаемости в НьюЙорке.

Исследования показали, что совместное воздействие пероральных контрацептивов и курения может увеличить опасность сердечных приступов независимо от вашего возраста. И чем вы старше – возможно, из-за большей вероятности повышенного кровяного давления и высокого содержания холестерина, – тем риск больше.

Например, для сорокалетних женщин, принимающих пероральные противозачаточные пилюли, но не курящих, можно ожидать, что на 1000 000 женщин придется в 10 раз больше сердечных приступов в сравнении с женщинами, избравшими другой способ предупреждения беременности. Но для женщин, которые курят и принимают противозачаточные пилюли, опасность сердечных приступов возрастает до 4 000 процентов.

Такая же зависимость, судя по всему, существует между курением, употреблением пероральных противозачаточных пилюль и ударами. К сорока годам у некурящих, принимающих пилюли, наблюдается в семь раз больше ударов на 1000 000 человек, чем у использующих другие способы предупреждения беременности. Но к 30 годам выкуривание большого числа сигарет повышает риск заработать удар более чем на 1000 процентов.

И конечно, все врачи единодушны в том, что для молодых и некурящих опасность повышения вероятности сердечно-сосудистого заболевания из-за приема описанных противозачаточных очень и очень невелика.

## КОНТРАЦЕПТИВ, ИМПЛАНТИРУЕМЫЙ ПОД КОЖУ

Имплантация левоноргестрела – первый за много лет совершенно новый способ предохранения, предложенный в Соединенных Штатах. Более известный под фирменным названием норплант, контрацептив состоит из шести маленьких капсул, содержащих прогестин, тот же синтетический гормон, который используется для подавления овуляции в пероральных контрацептивах.

Инплантированные под кожу руки, эти капсулы постепенно высвобождают прогестин, обеспечивая предупреждение беременности в течение приблизительно пяти лет. После удаления капсул фертильность восстанавливается.

До того как Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов дало разрешение на использование имплантанта в 1990 году, норплант был испытан более чем на 50 000 женщинах в разных странах мира и показал высокую эффективность. Статистически ваш шанс забеременеть при зашитом имплантанте равен примерно 1 проценту, что делает его столь же эффективным, как и пероральные контрацептивы.

Самым большим недостатком имплантанта, повидимому, является то, что он нарушает регулярность менструаций. У большинства женщин менструации или прекращаются, или становятся обильными, или же на белье появляются кровянистые выделения. Некоторые из этих явлений после первого года исчезают; метод в целом очень хорошо принимается – в

одном из исследований 94 процента женщин сказали, что они хотели бы использовать этот метод и в будущем, несмотря на то что у 95 процентов наблюдались побочные эффекты. Помимо нарушения регулярности менструаций, встречались такие побочные эффекты, как головные боли, угри, выпадение волос и увеличение веса.

Еще один недостаток заключался в том, что имплантант показал меньшую эффективность у женщин с весом более 154 фунтов на момент имплантации и для женщин, набравших большой вес позднее. Эффективность уменьшается с увеличением веса. Кроме того, этот контрацептив очень дорого стоит, не менее 500 долларов.

Хотя еще мало данных о воздействии на здоровье противозачаточных средств, содержащих только прогестин, специалисты считают маловероятным повышение опасности сердечно-сосудистых заболеваний, так как на развитие сердечно-сосудистых заболеваний оказывает влияние гормон эстроген. Как и в случае приема пероральных контрацептивов, вы в какой-то степени будете защищены от воспаления органов в области таза, доброкачественных опухолей молочной железы и кист яичника. Использование прогестина связано с повышением кровяного давления, что является фактором риска в отношении вероятности удара.

## ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ПИЛЮЛИ И РАК

Возможно, более всего женщины беспокоятся о том, нет ли связи между пероральными контрацептивами и раком молочной железы, – связь эта представляется все более запутанной с каждым новым исследованием. По результатам одного исследования, оказывается, что да, пилюли, предупреждающие беременность, способствуют развитию рака молочной железы. Результаты другого, столь же тщательно выполненного исследования, дают возможность предположить, что нет, противозачаточные пилюли не вызывают рак.

В чем же дело? В центрах по контролю за заболеваемостью в Атланте был проведен эксперимент на 10 000 женщин, который позволил объяснить эти кажущиеся противоречивыми результаты. Путаница объясняется тем, что использование пероральных контрацептивов, по-видимому, повышает риск заболеть раком молочной железы у женщин в возрасте до 35 лет, но уменьшает риск для женщин после сорока пяти лет.

"Одна из теорий, способных объяснить такую странную связь между противозачаточными пилюлями и раком у молодых женщин, предполагает, что сами по себе гормоны, содержащиеся в пилюлях, не вызывают рак, но ускоряют развитие рака, который иначе был бы диагностирован позднее", – говорит д-р Форрест. По другой теории, женщины, принимающие пилюли, чаще проходят обследования, поэтому рак обнаруживается на более ранней стадии. Существует еще одна теория, в соответствии с которой пилюли, подобно беременности, увеличивают риск заболевания раком груди на кратковременной основе, но уменьшают его в долговременном плане.

## ЗАЩИТНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫХ ПИЛЮЛЬ

Хотя взаимосвязь между приемом пероральных контрацептивов и раком молочной железы остается до конца не выясненной, исследования показали, что эти препараты защищают женщин от других разновидностей рака.

Ученые сообщают, что женщины, принимающие пероральные контрацептивы, на 40 процентов реже заболевают раком яичников и раком эндометрия, и, по крайней мере в случае рака яичников, защитное действие продолжается в течение 15 лет и более после окончания приема пилюль.

Более того, чем дольше вы принимаете пилюли, тем выше степень защиты.

Для женщин, принимавших пилюли в течение 4 лет или меньше, риск заболеть раком яичников уменьшается на 30 процентов. Для женщин, принимавших эти пилюли 6-11 лет, риск уменьшается на 60 процентов. И, хотите верьте, хотите нет, прием контрацептивов в

течение 12 и более лет уменьшает этот риск т все 80 процентов.

Защитное действие пероральных контрацептивов столь велико, что один из исследователей подсчитал: в год предотвращается 2000 случая рака эндометрия и 1700 случаев рака яичников.

Однако защитное действие пилюль не ограничивается защитой от рака.

Если исследователи не ошибаются, каждый год использование противозачаточных пилюль предотвращает 51 000 случаев заболеваний органов в области таза, 27 000 случаев железодефицитной анемии, 20 000 – доброкачественных опухолей молочной железы, 9900 – эктопической беременности и 3000 – кисты яичников.

### ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

"Любое решение относительно использования противозачаточных средств следует всегда принимать только после консультации с вашим врачом, – советует д-р Форрест. – Не потому, что вам понадобится рецепт, а по той причине, что медицина развивается так быстро, что у нас у всех складываются разные представления о факторах риска, известных на данный момент".

Большинство врачей, например, считают, что, если вам больше 35 лет, вы много курите, у вас повышенное давление крови или другие расстройства сердечно-сосудистой системы или если у вас подозревают рак молочной железы, вам следует избегать приема пероральных контрацептивов. Но что, если у вас в семье были случаи заболевания раком яичников? "Тогда, – утверждает д-р Форрест, – некоторыми противопоказаниями можно и пренебречь".

Могут играть роль также соображения, связанные с образом жизни, добавляет Лида Дж. Бекман, д-р философии, проректор по научной работе Калифорнийского института профессиональной психологии в Пальгамбро, которая провела несколько исследований по выбору женщинами контрацептивов.

"Если вы нерегулярно занимаетесь сексом или если у вас много партнеров, возможно, противозачаточные пилюли – не лучший вариант для вас, предупреждает д-р Бекман. – Для вас предпочтительнее будет метод, которым вы сможете воспользоваться по мере необходимости, или метод, который обеспечит защиту от передаваемых при половых сношениях болезней – СПИДа, предраковых остроконечных кондилом, герпеса и других, – которые могут повлиять на вашу жизнь и будущую фертильность. Если вы все же выберете пероральные контрацептивы, вам следует также использовать кондом для защиты от передаваемых половым путем болезней.

Но если вы замужем и некоторое время не хотите иметь детей, – говорит д-р Бекман, – пероральные контрацептивы – это как раз то, что вам нужно.

Выбор, – подчеркивает она, – вы делаете сами".

См. также: Контрацепция, Беременность.

## ГЛАВА 56
## ПИТАНИЕ

Если бы диетологи могли предложить каждому американцу специальную карту с рекомендациями по питанию, женщины получили бы надежную основу для выработки своего рациона. Потому что, как показало большинство опросов, они все время обгоняют мужчин по части знаний об основах правильного питания и по практическому их применению.

Но не думайте, что вы можете почивать на лаврах. То, чего мы не знаем о питании, могло бы составить многие тома. По результатам одного обследования, 55 процентов опрошенных женщин не имели представления о том, сколько молока они должны выпивать в соответствии с разработанными нормами по потреблению кальция, жизненно важного для

женщин химического элемента, так как в постменопаузе у женщин происходит уменьшение плотности костной ткани.

Хотя появляется все больше доказательств прямой связи между тем, что мы едим, и развитием таких смертельных болезней, как рак и болезнь сердца, еще не пришло время для создания надежной базы в вопросах питания.

"Старый добрый здравый смысл не всегда срабатывает, когда речь идет о питании, – утверждает дипломированный врач-диетолог Марша Хаднелл, консультант по вопросам питания из Лудлоу, штат Вермонт. – Он выручал бы нас, если бы в магазинах не было такого разнообразия продуктов. Но сейчас я начинаю сомневаться в том, что организму присуща изначальная мудрость, которая дает нам возможность выбирать ту пищу, в которой мы нуждаемся. Слишком много соблазнительной пищи привлекает наше внимание. Вам надо знать больше о питании, чем это было необходимо еще десять лет назад".

## НЕМНОГО ЗНАНИЙ…

К сожалению, обследование, в результате которого женщины получили высокую оценку своих знаний в вопросах питания, показало также, что мы выбираем пищу скорее сообразуясь с желанием иметь определенный вес, а не с нашим здоровьем; мы увлекаемся продуктами, которые можно быстро приготовить, экзотическими блюдами, жестко планируем питание и исключаем из своего рациона разнообразную пищу, уменьшаем число приемов пищи в большей степени, чем это разумно.

Нужно заключение специалиста, чтобы узнать, как получить достаточно кальция и не набрать жиры. Нужно вооружиться знаниями, чтобы выработать низкокалорийную диету, которая обеспечивала бы необходимое количество питательных веществ Вам также необходимо знать, что в жизни женщины бывают периоды, когда нужно учитывать особые потребности организма. На потребностях в питательных веществах и других компонентах питания сказывается не только наш возраст, но образ жизни и привычки. Тинейджеру, беременной женщине, женщине, сидящей на диете, работающей матери и пенсионерке требуется разное питание.

Тинейджеры не отличаются правильными привычками питания. "В действительности, – говорит Хаднелл, – недополучение необходимых веществ для них связано с большим риском, потому что у них больше потребность в пище, они меньше думают об отдаленных последствиях и больше интересуются тем, насколько хорошо они выглядят в данный момент. Поэтому, чтобы похудеть, они охотно идут на уменьшение числа приемов пищи, довольствуются несбалансированной диетой".

## ПОТРЕБНОСТИ, ОБЩИЕ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕНЩИН

Женщинам любого возраста важно получать с пищей достаточно железа, цинка и кальция.

Во время менструаций происходит потеря крови и, в зависимости от количества выделений, может теряться много железа и цинка, источниками которых в основном является мясо. Женщинам сложно обеспечить в рационе достаточное количество железа, у них потребность в железе – 15 мг в день – выше, чем у мужчин. Железо содержится во многих продуктах, но в большом количестве только в таких продуктах, как печень, обогащенные железом крупы и сливовый сок. За исключением круп, эти продукты вряд ли присутствуют в рационе женщин в достаточном количестве.

"Однако у некоторых молодых женщин потребность в железе может быть небольшой, особенно если менструальные выделения у них минимальные", считает Бонни Уормингтон-Робертс, доктор философии, руководитель программы по вопросам питания при Вашингтонском университете. По ее словам, "потребность в железе у них может быть не столь велика, как могла бы быть".

Мнения относительно предлагаемых норм потребления железа противоречивы. "Даже при очень хорошо сбалансированной диете добиться ежедневного потребления 15 мг очень трудно, – отмечает д-р Хаднелл. – Многие находят эту цифру неоправданно высокой".

Большинству женщин не удается обеспечить в рационе достаточно цинка.

По данным одного из исследований, только 8 процентов женщин потребляют рекомендованное количество цинка, которого много в мясе, но который содержится также в зерновых, бобовых, орехах, семечках, молоке и молочных продуктах.

## ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ – ПРЕДМЕТ ОСОБОЙ ОЗАБОЧЕННОСТИ

Но для большинства женщин особенно важно позаботиться о достаточном потреблении кальция, советует д-р Уортингтон-Робертс. И прежде всего это относится к подросткам. "После начала менструирования, в возрасте от 11 до 24 лет, продолжается рост тела, причем происходит значительное развитие костей, – говорит она. – Поэтому потребление кальция имеет особое значение".

Кальций продолжает быть важным компонентом питания и в зрелые годы.

"Позаботьтесь о ваших костях, пока вы молоды, – рекомендует д-р Уортингтон-Робертс. – Питайтесь качественно, в возрасте между 11 и 30 годами вы должны есть пищу, содержащую много кальция и витамина D, потому что начиная с 35 лет у всех женщин идет потеря костной ткани, причем скорость потери нарастает".

Чтобы обеспечить потребность организма в кальции, употребляйте молочные продукты с низким содержанием жиров, овощи с зелеными листьями и обогащенные кальцием изделия из дробленого зерна. "От молоденьких девушек, заботящихся о своей фигуре, это потребует определенных усилий", предупреждает д-р УортингтонРобертс.

Относительно хорошими источниками кальция являются лососина, семга с костями, сардины, листовая капуста. Но они опять-таки нетипичны для рациона современной женщины.

Что же делать? Используйте добавки. "Такой добавкой с самым высоким содержанием кальция в одной таблетке является карбонат кальция, в котором содержится 40 процентов чистого кальция, – говорит д-р Уортингтон-Роберте. – В глюконате кальция содержится около 10 процентов чистого кальция, поэтому его нужно употреблять в большем количестве для получения такого же результата". Если употребление карбоната кальция приводит к запорам, вызывает образование газов, можно прибегнуть к другой добавке – цитрату кальция, который лучше переносится, хотя и содержит меньше чистого кальция.

## СИНДРОМ «ПОЕЛ – И ПОБЕЖАЛ»

Хотя исследования показали, что в наши дни больше мужчин начали сами готовить, все же в кухне царствуют женщины. По данным опроса института Гэллапа, почти три четверти женщин выполняют основную работу по закупке продуктов и приготовлению пищи. Слишком занятые, чтобы готовить еду от начала до конца, многие хозяйки пользуются замороженными продуктами питания, расфасованными, готовыми к употреблению продуктами или берут еду в ресторане.

"И это, – замечает д-р Уортингтон-Роберте, – не обязательно плохо". В замороженном виде могут сохраняться хорошие, питательные блюда.

"Пищевая промышленность чутко среагировала на запросы людей, которые заинтересованы в полноценных продуктах и возможности быстрого приготовления пищи", – говорит она.

Среди всех этих жирных гамбургеров в вашем местном ресторанчике наверняка найдется и другое – нежирные блюда, салаты, даже морковные палочки. Выработайте привычку в супермаркете читать надписи на продуктах.

Ищите нежирные, хорошо сбалансированные по составу питательных веществ

продукты. Запоминайте различные названия жиров и сахара на упаковках.

"Наблюдения показывают, – отмечает Хаднелл, что мы, стараясь уменьшить потребление жиров, обрезаем жир с кусков говядины, но тут же заменяем его, не отказываясь от сыра, десертов или блюд из смешанных круп, которые могут быть столь же богаты жирами".

Занятая вы женщина или не очень, один из лучших подарков, которые вы можете сделать себе в том, что касается вашего питания, – это уменьшить содержание жиров в пище, что легче всего сделать, если вы человек занятый. "Большинству женщин это принесет заметную пользу, – утверждает д-р Уортингтон-Робертс. – Это поможет с калориями. Это поможет с холестерином крови. По всей вероятности, уменьшится опасность заболеть раком молочной железы. Легче станет контролировать вес тела".

"Поэтому, если у вас нет времени каждый вечер готовить еду из необработанных продуктов, не проходите мимо секции супермаркета, где продаются фрукты и овощи, – рекомендует д-р УортингтонРобертс. – Фрукты и овощи в качестве бедной жирами пищи обязательно должны быть на вашем столе, и не все они требуют время для обработки. Вы можете потушить овощи в микроволновой печи, а чтобы положить на блюдо фрукты, предназначенные на десерт, времени вообще не требуется. Кроме того, фрукты и овощи сейчас привлекают повышенный интерес, потому что считается, что они предохраняют от рака, – говорит д-р Уортингтон-Робертс. – Плюс ко всему они малокалорийны".

## ЧЕРЕСЧУР УСЕРДНЫЕ ПРИВЕРЖЕНЦЫ ДИЕТЫ

Во во время опроса, проведенного одним из национальных журналов на тему секса в 1991 году, выяснилось, что, по крайней мере, часть заботящихся о здоровье респондентов не считают измену своему партнеру таким большим грехом, как измену своей диете. Изза того что предметом особой озабоченности стал вес, новая мораль фокусируется на нашем отношении к еде, а не друг к друг.

Исследования обнаруживают две распространенные тенденции: большинство женщин соблюдают (или соблюдали) диету, многие из них выбирают диету, руководствуясь желанием похудеть, а не укрепить здоровье. Иногда диета оказывается достаточно хорошей: исключается жирная говядина, женщина ест много салатов, не забывает о грубоволокнистой пище. Но очень часто, когда к диете прибегают, чтобы снизить вес, она бывает неразумной.

Д-р Хаднелл отмечает, что многие женщины пользуются, говоря о еде, словами «хорошая» и «плохая», то есть пища превращается в моральные категории. "Под «хорошей» подразумевается низкокалорийная, под «плохой» высококалорийная пища, и это ведет к пренебрежению многими видами пищи и пищевым фобиям, а в конечном итоге – к разбалансированию рациона", заключает она.

К примеру, многие женщины ограничивают потребление хлеба. Несмотря на то что в восприятии большого числа людей хлеб перестал быть пищей, приводящей к накоплению жиров, среди тех, кто одержим диетой, это ложное представление продолжает сохраняться. Мы видим громадное число женщин, упорствующих в том, что нельзя есть более четырех кусков хлеба в день, в то время как сейчас рекомендуется съедать 6 кусков.

Продукты, которые выпадают из рациона на том основании, что они «плохие», приобретают ауру "запретного плода". "Если вы попытаетесь запретить себе есть их, – указывает Хаднелл, – может получиться так, что в конце концов вы начнете неумеренно поедать их. То, что запрещается, приобретает особую привлекательность. Такое соблюдение диеты способствует увеличению веса. Мы можем наблюдать это на каждом шагу".

Неразумно также оказываться от молока, одного из самых богатых кальцием продуктов, по той причине, что оно содержит относительно много калорий. Многие женщины перестают пить даже обезжиренное молоко. Но это не означает, что игнорируется потребность в кальции. "С 1980 года потребление сыра превысило потребление молока, поэтому не кальций стал проблемой, а жиры, – отмечает Хаднелл. – Даже в нежирном сыре

жиров содержится гораздо больше, чем в обезжиренном молоке. Многим женщинам следует есть поменьше сыра".

Если соблюдающая диету женщина отказывается от мяса и молока, ей может не хватать рибофлавина, одного из витаминов группы В, способствующих высвобождению энергии. Недостаток рибофлавина встречается редко, но исследования показывают, что у женщин, ведущих очень активный образ жизни, потребность в рибофлавине повышается. "С ним могут возникнуть проблемы, если женщина, соблюдающая диету, получает большую нагрузку во время физических занятий", – предполагает Хаднелл.

## СОВЕТЫ БУДУЩИМ МАМАМ

Потребность в питательных веществах – и калориях – никогда не бывает столь велика, как во время беременности или кормления ребенка грудью.

Для беременности также характерны очень сильные изменения аппетита. По утрам вас может тошнить, что делает непереносимой саму мысль о еде, а через какое-то время у вас может развиться такой аппетит, который заставит вас вспомнить о Гомере Симпсоне. Часто возникает пристрастие к определенным видам пищи, много раз описанное и плохо понятое явление, так и не известно, имеет ли оно физиологическую основу или нет.

Кроме того, что пища должна быть калорийной, необходимо также, чтобы она содержала достаточное количество кальция, железа и фолатов. В некоторых случаях вам может потребоваться обратить особое внимание на питание еще до того, как вы забеременеете.

По всей вероятности, ваш врач выпишет вам добавки, содержащие витамины. Скорее всего, в них будет включено значительное количество железа, так как недостаток железа – очень распространенное явление во время беременности. Рацион, содержащий необходимое количество железа, непросто обеспечить и для небеременной женщины; для беременной это еще сложнее, потому что потребность в железе у нее выше.

В то же время, замечает д-р Уортингтон-Роберте, хотя врачи, следуя установившейся практике, выписывают витаминные добавки, многие женщины в них не нуждаются. "Нет никаких свидетельств, что они приносят какую-нибудь пользу, – говорит она. – Вам следует осторожно относиться к приему витаминов во время беременности". Кроме того, не следует принимать никакие добавки без одобрения вашего врача.

"После рождения ребенка потребность в калориях подскочит вверх, если вы кормите грудью, – продолжает д-р Уортингтон-Робертс. – Вам может потребоваться дополнительно 300—500 калорий в день, хотя относительно точного количества есть разные мнения. Существуют доказательства того, что во время лактации женщине нужно больше калорий, – говорит она. – Но, с другой стороны, большинство женщин после рождения ребенка ведут малоподвижный образ жизни, и расход калорий у них падает. После беременности у них остаются жировые отложения и часть накопленного жира используется на обеспечение необходимых для лактации калорий".

Потребность в калориях зависит от образа жизни и уровня активности, у разных женщин она разная. Например, обследование женщин-спортсменок, бегающих на марафонскую дистанцию, показало, что, если во время вскармливания ребенка грудью при продолжающихся тренировках они потребляют более 3000 калорий в день, они все равно теряют вас.

Оптимальный выбор – питаться так, чтобы обеспечить здоровье себе и ребенку. Если вы потребляете недостаточно витаминов, их недополучит и ребенок. "А соблюдение ограничивающей диеты во время лактации скажется не только на качестве, но и на количестве грудного молока", – предупреждает д-р Уортингтон-Робертс. Если питание будет недостаточным, постепенно истощится накопленный в организме запас питательных веществ, возникнет опасность дефицита.

## ЕДА ДЛЯ ОДНОГО

В ходе опроса института Гэллапа было обнаружено, что каждый вечер двое из десяти взрослых съедают свой ужин в одиночестве. Чаще всего это холостяки, живущие одни. Принятие пищи в нашей культуре такое социальное явление, что оно теряет часть своей привлекательности, если никто не сидит напротив за столом. Снижается стимул готовить еду.

"Вместо того чтобы позаботиться о питательности пищи, одинокие люди выбирают то, что не требует затрат времени, а это означает, что они часто питаются недоброкачественно", – говорит Бонни Уортингтон-Роберте, доктор философии Вашингтонского университета.

Но так как одиночек в стране становится все больше – такова национальная тенденция, – пищевая промышленность и супермаркеты облегчают возможность полноценного питания для одиночек. "Раньше было трудно купить упаковку чего-нибудь съестного, предназначенную для одного-двух человек. Сейчас это не проблема, – замечает д-р Уортингтон-Робертс. – Даже в мясной секции вы можете купить небольшие упаковки жареного мяса. Десять лет тому назад это было невозможно".

Если вы предпочитаете принести домой готовый ужин, во многих супермаркетах вы найдете салаты и горячие блюда. Существует и такая форма обслуживания, когда занятый человек может заказывать вкусные, полезные для здоровья блюда заранее на всю неделю, а потом забирать их. Что касается замороженных блюд, то многие из них малокалорийны, с низким содержанием жиров и натрия, и в микроволновой печи приготовить их можно за 6-7 минут.

Существуют и другие возможности. Некоторые супермаркеты продают нарезанные овощи, которые легко и просто можно приготовить за несколько минут. Для одиночек, которые любят готовить, но не имеют времени, мы предлагаем не бегать каждый раз за продуктами. Можно приготовить один раз несколько порций и заморозить их как следует, а позднее доводить до готовности в микроволновой печи.

## МЕНОПАУЗА И ПОСТМЕНОПАУЗА

Это время, когда прием кальция становится жизненно необходимым, хотя и раньше вам следовало обращать внимание на то, достаточно ли кальция в вашем рационе.

Опасность развития остеопороза после менопаузы увеличивается, хотя некоторая потеря костной ткани начинается где-то после 35 лет. Вы поступите разумно, если отнесетесь к приему кальция на протяжении всей жизни как к сбережениям на старость, каждый день откладывая понемногу на будущее.

"Во время менопаузы единственным надежным средством замедлить потерю костной ткани является эстроген", – говорит д-р Уортингтон-Робертс. Но не каждой женщине показана эстрогенозаместительная терапия. Может ли помочь прием кальция?

"Кальций помогает замедлить снижение плотности костной ткани, но не может предотвратить его, – отмечает д-р УортингтонРобертс. – Эстроген лучшее средство. Хуже всего не принимать ничего. Некоторую роль играет питание".

Сколько нужно кальция? "Если считать, что ваш рацион обеспечивает по крайней мере 500 мг – средняя цифра для американок, необходимо еще 800-1000 мг, – говорит она. – Но если вы всегда учитывали потребность в кальции и регулярно пьете нежирное молоко, вы могли бы получать всего 800-1000 мг".

С годами женщина должна также более внимательно относиться к тому, сколько она получает калорий, особенно если она ведет сидячий образ жизни. А число калорий связано с содержанием в рационе витаминов и минеральных солей. Потеря мышечной массы в этом возрасте означает, что вы сжигаете меньше калорий. А из этого следует, что вам надо меньше пищи, чтобы сохранить тот же вес.

С уменьшением количества пищи соответственно уменьшается содержание в вашем рационе витаминов и минеральных солей. "На этом этапе жизни необходимо с еще большим вниманием отнестись к выбору продуктов питания", советует Марша Хаднелл.

Выбирайте продукты с большим содержанием питательных веществ, советует она. Эти продукты должны характеризоваться высоким соотношением питательные вещества/калории. Например, чашка обезжиренного молока содержит 30 процентов суточной дозы кальция и 90 калорий. Стакан цельного молока даст вам то же количество кальция, но 150 калорий, поэтому обезжиренное молоко предпочтительнее.

"Кусочек морковного пирога может содержать много витамина В, но при этом много жиров и калорий в сравнении с морковью в чистом виде", – говорит Хаднелл.

### ПИТАНИЕ, ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ПИЛЮЛИ И ВНУТРИМАТОЧНОЕ УСТРОЙСТВО

Не так давно врачи, выписывая пероральные контрацептивы, одновременно выписывали витамины. Считалось, что прием противозачаточных пилюль повышает потребность в ряде питательных веществ, включая витамины С, В6 и фолаты (витамин В).

"Сегодня известно, что то количество гормонов, которое содержится в противозачаточных пилюлях, может лишь минимально повлиять на процессы питания, – замечает диетолог Бонни Уортингтон-Робертс. – У женщины, в течение Устройство многих лет пользовавшейся противозачаточными пилюлями, могут появиться признаки недостатка в организме витаминов С, В6 и В, но вероятность этого очень мала".

Однако, если вы пользуетесь внутриматочным устройством для предупреждения беременности, существует опасность возникновения дефицита железа.

Это объясняется тем, что использование внутриматочного устройства часто ведет к увеличению объема менструальных выделений и с кровью теряется железо. "Многие женщины, предпочитающие этот вид контрацепции, по этой причине регулярно используют добавки железа", – говорит она.

## ГЛАВА 57
## ПЛАНИРОВАНИЕ УХОДА НА ПЕНСИЮ

Каким вы видите свое будущее после ухода на пенсию? Может быть, вы собираетесь перебраться в коттедж на берегу моря или снять дом в НьюДжерси? Или вас гнетет страх оказаться бездомной?

"Большинство женщин, приходящих ко мне на занятия, боятся именно этого, – признает специалист по планированию финансов Джудит Мартиндейл. Я слышу это постоянно. Женщины приходят ко мне и говорят: "Джуди, милая, я не хочу окончить жизнь бездомной".

"У меня даже была одна женщина, которая сложила в чемодан смену одежды, одеяло, постельные принадлежности, как говорится, на всякий случай.

А ведь у этой женщины было свое дело, и оно процветало".

### МОЖНО ЛИ ПОСТАВИТЬ ЗНАК РАВЕНСТВА МЕЖДУ ПОНЯТИЯМИ «СТАРЫЙ» И «БЕДНЫЙ»?

Не только Дж. Мартиндейл, ряд психологов также обратили внимание на новый источник беспокойства среди пожилых людей. Это беспокойство охватило особенно представительниц слабого пола: многие одинокие, овдовевшие или разведенные женщины, вглядываясь в свое будущее, видят себя притулившимися к кучке своего имущества на решетке, через которую поднимается пар.

"Я одинокая женщина, у меня свое дело, и я знаю, как страшно, когда у тебя никого

нет, – признается Мартиндейл, которая разведена и у которой нет детей. – Были моменты, когда я тоже паниковала, боясь закончить жизнь бездомной".

Чтобы избавиться от страхов, она решила действовать по плану. Она пришла к выводу, что после ухода от дел ее жизнь будет зависеть от состояния здоровья и от того, сколько у нее будет денег. И она начала заниматься своим здоровьем и своими финансами – хороший пример для всех женщин, которые оказываются перед лицом не блестящей финансовой ситуации.

Обратимся к фактам.

– Большинство замужних женщин встречают старость овдовевшими.

– Средний доход женщины старше 60 лет составляет 6300 долларов.

– Большинство женщин зарабатывают меньше, чем мужчины, и не могут вносить такое же количество средств в пенсионные фонды. Женщины, уходящие на пенсию, также получают гораздо меньше, чем мужчины, по программам социального обеспечения.

– Женщины, какое-то время не работавшие, потому что этого требовали интересы семьи, работавшие неполный рабочий день или совсем не работавшие, которые занялись профессиональной деятельностью после того, как подросли их дети, имеют меньше возможностей откладывать деньги на старость. Уходя на пенсию, они обнаруживают, что «наказаны» за выполнение материнских обязанностей: их пенсия меньше, потому что они проработали меньшее число лет и меньше зарабатывали.

Неработавшие жены получают по достижении 65 лет 50 процентов от пенсии, заработанной их мужьями.

– Хотя средний возраст овдовевших в Соединенных Штатах составляет 56 лет, женщины не получают пенсий, пока им не исполнится 60 лет.

– Женщины в среднем живут дольше и больше страдают от хронических заболеваний, поэтому если только женщина не обеспечила себя заранее на старость, она может прожить все отложенное.

## ЗАРАНЕЕ ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БУДУЩЕМ

Подобно Дж. Мартиндейл, Линн Скерзер планирует свой уход на пенсию.

Она и ее муж Джек очень хорошо представляют себе, как это будет. Линн занимается самостоятельной предпринимательской деятельностью, а Джек, профессор, работает в университете по контракту. Им около 50 лет. Один раз в неделю, по средам, они могут позволить себе проводить время вместе: делать покупки, готовить, совершать прогулки и брать уроки верховой езды. "Когда мы думаем о том времени, когда не будем больше работать, нам представляется, что каждый день в году мы будем проводить так, как сейчас мы проводим среды, – говорит Линн. – На склоне лет я хочу заниматься тем, что доставляет мне удовольствие. И я не хочу провести следующие несколько лет в страхе о том, что нас ждет. Мы планируем наше будущее не только в том, что касается средств к существованию, но и в отношении здоровья".

Линн и Джек вовлечены в программы пенсионного обеспечения. Каждый год они в первую очередь вносят определенные суммы на индивидуальные счета пенсионного обеспечения, даже если у них оказываются другие срочные платежи. Они пользуются медицинскими льготами (право на эти льготы есть у Джека), в которые входит ежегодное обследование их обоих; они купили домашний гимнастический комплекс и занимаются на нем три раза в неделю.

"Это важно для нас обоих, – объясняет Линн. – Мы не хотим превратиться в развалины, мы хотим в пенсионном возрасте путешествовать, а не ходить по врачебным кабинетам".

И плановики-финансисты, и психологи соглашаются в том, что основу для благополучия в пенсионном возрасте надо начать закладывать немедленно, независимо от того, сколько вам лет.

Если, подобно Линн, вы хорошо знаете, как собираетесь провести свою золотую осень,

вам будет проще спланировать свое будущее. Например, ели вы хотите после выхода на пенсию увидеть всю Америку из домика на колесах, вам надо заблаговременно сделать сбережения – ведь такое путешествие недешево стоит. Если же вы собираетесь посвятить ваши пожилые годы деятельности в добровольных организациях, ваши сбережения могут быть более скромными.

Решите, как долго вы намерены работать или, что относится к большинству женщин, сколько вам придется работать. Женщина, которой нравится ее работа, которую привлекает финансовая независимость, у которой на работе много друзей, может захотеть продолжить работать и после достижения возраста, когда принято уходить на пенсию. Многим женщинам, поздно начавшим работать или не имеющим средств к существованию, приходится трудиться дольше, чтобы обеспечивать себя.

Если вы замужем, вам следует поговорить с вашим супругом о том, как вы представляете себе ваше будущее Если вы собираетесь провести его вместе, вам надо согласовать свои планы.

"Вам надо знать, чего хотите вы и чего хочет ваш муж, – советует Мартиндейл. – Я пришла к выводу, что большинство людей живут по привычке.

Только 3 процента населения страны ставят перед собой цели. Если у вас нет цели, вы растрачиваете свою жизнь".

## ЧТО ЕСЛИ?.. ПРОСЧИТАЙТЕ ВСЕ

Замужним женщинам надо подумать об очень реальных шансах на склоне лет остаться одним. "Вам надо научиться спокойно относиться к мысли, что вам, может быть, придется жить одной, – советует специалист по планированию финансов Джудит Мартиндейл. – Около 41 процента женщин пенсионного возраста не имеют мужей".

"Но это не должно пугать вас, предупреждает Мартиндейл. – Вы можете позаботиться о будущем сегодня, развить в себе умения, которые пригодятся вам впоследствии". Вот некоторые из ее предложений:

– Вспомните три ситуации в вашей жизни, когда вам было очень трудно, но вы выдержали.

– Представьте себя в трудной ситуации, а затем подумайте, как вы будете решать проблемы.

– Учитесь гибкости. Может быть, самый простой способ научиться этому – вспомнить о ваших вошедших в привычку действиях и видоизменять их.

"Вставайте по утрам с кровати с разных ее краев", – рекомендует она.

– Учитесь быть последовательной, настойчивой независимой в своих действиях. "Если вы не знаете, как за это взяться, – замечает д-р Мартиндейл, – поговорите с кем-нибудь из знакомых, чья независимость вам известна".

– Заводите друзей. Лучшее средство против одиночества – иметь людей, о которых заботитесь вы и которые заботятся о вас. Так как в старшем возрасте мы часто теряем друзей, которых знали всю жизнь, нужно научиться заводить новых друзей. "Я думаю, существующая в нашем обществе культурная традиция заботиться о других оказывается очень полезной для нас, – говорит д-р Мартиндейл. – Мы знаем, как устанавливать контакты с людьми; но мы часто оказываемся слишком занятыми и теряем связи с нашими друзьями, а мы должны помнить о них и проявлять заботу о них".

## У ВАС ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАПАСНОЙ ПЛАН

Строя планы на время выхода на пенсию, вы не должны забывать тот факт, что нам не всегда живется счастливо. Велика вероятность, что в какой-то момент у вас могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем, предупреждает Дороти Литвин, доктор философии, частнопрактикующий психолог из Нью-Йорка, у которой проходят курс

психотерапии пожилые женщины.

"Когда вы приближаетесь к пятидесяти годам, начинается переходный период. Вы замечаете изменения. Появляется утомляемость, вы не можете делать то, что делали раньше. Есть, правда, и хорошие моменты. В финансовом отношении это десятилетие более благополучно. В это время люди начинают серьезно задумываться над тем, что они будут делать, когда постареют и, может быть, лишатся здоровья", – говорит она.

Проверьте, как у вас обстоят дела с медицинской страховкой – есть ли у вас страховой полис или вы можете рассчитывать на Медикэр; вам надо знать, сможете ли вы оплачивать счета, если у вас появится хроническое заболевание. По статистике, женщины чаще страдают хроническими заболеваниями, чем мужчины, поэтому их потребности в медицинском обслуживании бывают выше. Хроническое заболевание может потребовать длительного ухода, расходы на который не оплачиваются полностью полисами страховых компаний или получателями Медикэра.

Если вы поздно начали работать, узнайте в Управлении социального обеспечения, на какой вид социального обеспечения вы можете рассчитывать при уходе на пенсию. Почти в два раза больше женщин получают пенсию в качестве жен проработавших мужей, а не за свою работу. Помните, что наработавшая жена получает только половину пенсии, заработанной ее мужем.

"Если это ее единственный источник дохода, она будет очень ограничена в средствах, – предупреждает Мартиндейл. – Лучше получить собственное выходное пособие – но сначала его надо заработать".

## ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ

Уход на пенсию может вызвать психологическое напряжение и, если женщина замужем, повлиять на ее брак. "Знание того, с чем вы столкнетесь, поможет вам решить проблемы", – замечает д-р Литвин.

К примеру, спросите себя, что вы станете делать, когда, как выразилась одна остроумная женщина, у вас будет "в два раза меньше денег и в два раза больше мужа". Газетные колонки заполнены письмами женщин, чьи ушедшие с работы мужья надоедливо путаются под ногами. "Когда муж уходит с работы, он теряет социальные контакты и попадает в большую зависимость от жены, – говорит д-р Литвин. – Он теряет основу, на которой держалось его верховенство, и жена может стать его единственной аудиторией".

Спросите себя, готовы ли вы уйти с работы в то же время, когда это сделал ваш муж. "Бывает, что муж уже готов отойти от дел, а женщина все еще полна энтузиазма и увлечена работой, – замечает д-р Литвин. – Женщины дольше живут, поэтому иногда они даже в 65 лет никак не хотят расстаться с работой".

## ЖИВИТЕ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

Если у вас нет других интересов, кроме работы, мужа и семьи, уйдя на пенсию, вы, скорее всего, ощутите пустоту, а не радость.

"Чем больше у вас интересов, тем лучше для вас, – замечает д-р Литвин. – Люди, которые ждут ухода на пенсию, видят в этом возможность заняться тем, что им нравится".

Учтите этот момент в своем запасном плане, плане Б, если по каким-либо причинам плану А не суждено состояться. Д-р Литвин говорит, что ей приходилось наблюдать разницу в жизни женщин старшего возраста, имеющих интересы за пределами своего дома и не имеющих их. "У меня была пациентка, которая развелась после семидесяти. Ее муж был ее работой. Она планировала весь свой день исходя из его потребностей. Он был организующим началом ее жизни. Постепенно жизнь после развода у нее наладилась, потому что ей было чем заняться, потеря не ощущалась так тяжело. Но я знала женщину такого же возраста, муж которой умер, когда ей тоже было за семьдесят. Всю свою жизнь она была

зависимой, и в детстве, и в двух браках. Лишенная привычных занятий, она впала в тяжелую депрессию. У нее не оказалось тех резервов, которые были у первой пациентки".

## ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНОЕ

Забота о здоровье – одно из лучших вложений, которое вы можете сделать на будущее. Подобно целевому вложению денег, хорошее здоровье продлит вашу независимость.

Будучи финансистом-плановиком, а отнюдь не геронтологом, Джудит Мартиндейл следовала всем рекомендациям врачей по сохранению здоровья. Она советует своим клиенткам начать выполнять комплекс упражнений и строго придерживаться выбранной программы, потому что этим они улучшат свое здоровье и подвижность; рекомендует пересмотреть свою диету и улучшить ее, ежегодно проходить обследования. Она напоминает женщинам не забывать о том, что им необходимо получать достаточно кальция, чтобы не допустить развития остеопороза, регулярно производить самодиагностику грудных желез, делать маммограммы, которые могут обнаружить рак грудных желез на ранней стадии.

## УЧИТЕСЬ ДЕЛАТЬ СБЕРЕЖЕНИЯ

Мартиндейл просила своих клиенток подсчитать, какими средствами они располагают, с тем чтобы они получили более точное представление о состоянии своих финансов. "Многие женщины содрогаются при мысли об этом", замечает она. Отчасти это происходит потому, что они боятся обнаружить то, что лишит их ощущения благополучия, не говоря уже о возникающем тут же чувстве финансовой незащищенности. "Многие шутят, что у них нет ничего такого, о чем можно было бы беспокоиться. Но зачастую они обнаруживают, что располагают большим, чем предполагали", – продолжает Мартиндейл.

Она указывает также, что даже замужние женщины обычно немного пугаются, когда речь идет о финансовых расчетах, им трудно многое понять, если у них нет опыта. "Даже если жена ежедневно имеет дело со счетами и считает себя сведущей в вопросах семейных финансов, традиционно все решения о размещении средств принимает ее муж, – говорит Мартиндейл. – У нее создается иллюзия, что она распоряжается деньгами, тогда как реальное умение распоряжаться деньгами предполагает долгосрочное планирование".

Мартиндейл также просит женщин проверить свое отношение к деньгам, отчасти для того, чтобы определить, нет ли в их сознании психологической преграды, мешающей приступить к выполнению программы сбережений. Чтобы понять их отношение к деньгам, она просит их закончить предложения такого типа: "Деньги для меня – это…" или "При мысли, что я несу ответственность за мое собственное финансовое обеспечение в будущем, я…"

Она также просит их подумать, на что они тратят деньги, и проследить расходы за два-три месяца, чтобы можно было сделать вывод, все ли тратится на текущие потребности без мысли о завтрашнем дне или все сберегается на потом и ничего не оставляется, чтобы получить удовольствие сегодня.

Она советует начать осуществлять программу сбережений на старость как можно раньше. В выработке такой программы неоценимую помощь может оказать специалист по финансовому планированию, но нужно найти человека, с которым вы сможете вести дела. "Вначале вам необходимо ознакомиться с основами ведения дел, чтобы вы могли участвовать в выработке стратегии размещения средств. Вам не нужно посвящать во все кого-то другого", говорит она.

И не считайте, что у вас слишком мало средств, чтобы начать делать сбережения. Имеет смысл откладывать даже 10 долларов в месяц. За 25 лет при процентной ставке только 5,25 в месяц эти ежемесячные 10 долларов дадут вам 6193 доллара. Если же процентная ставка будет равна 10, то у вас окажется 11295 долларов.

"Следуйте старому правилу "платить сначала себе", – советует Мартиндейл.

# ГЛАВА 58
# ПОДАВЛЕННОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

Вы настроены игриво. А он нет. У вас болит голова. А у него нет. Или у вас обоих болит голова – все время. Или вы оба работаете, у вас дети, поэтому где взять силы и думать о сексе?

Подавленное сексуальное влечение – вот что говорят об этом специалисты. Сексолог и специалист по семейной терапии из Нью-Йорка Ширли Зусман, доктор педагогических наук, говорит, что это беспокоит 50 процентов женщин, которых она консультировала.

Как часто вы играете в эти игры? Вы знаете, о чем идет речь. Имеются статистические данные, что американские супружеские пары, состоящие в браке от 5 до 10 лет, в среднем занимаются сексом 2,8 раза в неделю. Вы начинаете задумываться над этим и пытаетесь вспомнить, когда вы сами последний раз занимались сексом, но – и это вас беспокоит – с тех пор прошло, похоже, 2,8 месяца. А когда вы продолжаете раздумывать над этим, то обнаруживаете, что могли бы обойтись без секса и еще несколько месяцев. Вы недоумеваете: "Все ли со мной в порядке?"

"Забудьте статистику, – говорит Джудит Х. Сейфер, доктор философии, клиницист, адъюнкт-профессор психиатрии и акушерства и гинекологии с медицинского факультета Государственного университета в Дейоне, штат Огайо. – Ваши цифры могут быть ниже средних, но это не значит, что с вами не все в порядке. Посмотрите на это с другой точки зрения. Практически у 50 процентов всех пар цифры будут ниже средних. "Не имеет значения, говорит д-р Сейфер, – занимаетесь вы сексом два раза в день или два раза в год, если оба партнера в вашей паре довольны. Вам надо знать, что является нормой для вас".

"Интерес к сексу и сексуальное желание индивидуальны для каждого человека, так же как и желание носить мини-юбки или шелковые блузки, – добавляет Лонни Барбах, доктор философии. – Вас интересует статистика, сколько процентов женщин носят эти предметы одежды? Вы горюете, если у вас не оказывается достаточно шелковых блузок?"

## СЛИШКОМ УСТАЛЫЕ ДЛЯ ИГР

С другой стороны, если раньше у вас было сильное либидо и вы лишились его – вполне возможно, что это случай подавленного сексуального влечения, типичное для современной жизни расстройство, в равной степени свойственное мужчинам и женщинам. Причиной его часто оказывается ваш образ жизни, мешающий вашему удовольствию.

Как сказала одна измученная женщина, "после 60-часовой рабочей недели, ухода за детьми плюс готовки для семьи и прочих домашних хлопот, когда я добираюсь до постели, я хочу только спать". "Конечно, напряженная жизнь отнимает так много энергии, что секс превращается в еще одну работу, которую вы должны сделать, прежде чем сможете отдохнуть", – говорит д-р Сейфер.

"Хотя подавление сексуального влечения может произойти по многим причинам, главным образом его вызывают усталость и стресс, – уточняет д-р Зусман.

Есть ли какой-нибудь способ без коренного изменения всего образа жизни несколько оживить ваше сексуальное влечение? Да, есть.

"Я советую парам, особенно перешагнувшим 45-летний рубеж, оглянуться и вспомнить те дни, когда они только начинали встречаться, – советует д-р Сейфер. – Интимной близости еще не было, часто она наступала только после свадьбы, и пары проводили много времени, обнимаясь и лаская друг друга. Я спрашиваю у супругов, как часто они доставляют удовольствие друг другу, как это было раньше, прикосновениями, поглаживанием по спине, рукам? Супруги смотрят друг на друга и хихикают".

Вы не можете настроиться на любовь, если лишаете себя удовольствия проводить какое-то время вдвоем, замечает д-р Зусман. Она предлагает устраивать свидания. Посидеть

друг напротив друга в романтическом ресторанчике, поужинать при свечах или сходить в кино. Побродить по берегу моря на восходе солнца.

### СТРАСТНЫЕ ЧУВСТВА МОЖНО ВЕРНУТЬ

"Раздражение, накапливаемое годами, – самая главная причина отсутствия сексуального влечения, – утверждает Барбара де Анджелис, доктор философии, терапевт из Лос-Анджелеса. – Когда люди думают, что у них проблемы с сексом, в 90 случаях из ста все дело в обиде, чувстве фрустации, связанном, по их мнению, с тем, что их не любят не ценят. Нужно убрать накопившиеся между вами эмоциональные помехи. Отрицательные чувства убивают любовь".

Еще один сложный момент – различие в силе влечения. Иногда один партнер хочет заниматься сексом гораздо чаще, чем другой. "Проблемы возникают, когда вы начинаете неправильно трактовать это различие, – говорит д-р Бабах. – Не надо осыпать супруга с меньшим сексуальным аппетитом упреками типа: "Ты меня не любишь", "Ты не думаешь обо мне" или "С тобой что-то не в порядке". Вместо этого стоит подумать, как иным образом удовлетворить «голодного» партнера".

"Самая распространенная проблема у пар среднего возраста – однообразие секса, – утверждает д-р Сейфер. – Парам надоедает делать одно и то же в одном и том же месте".

Как вы узнаете, что у вас все дело в однообразии? Задайте себе такой вопрос, советует д-р Сейфер: "Когда у вас отпуск и вы оказываетесь на новом месте, например в отеле, не становится ли секс более волнующим и не возвращается ли все в привычную колею, когда вы опять дома?"

"Вам надо относиться к сексу как к такой же приоритетной вещи, какой является для вас тренировка или покупка автомобиля, – рекомендует д-р Зусман. – Не допускайте, чтобы время, отводимое вами на секс, ограничивалось разными обстоятельствами. Может быть, вам нужно меньше времени проводить на работе и меньше беспокоиться о семейных неурядицах, несделанных домашних делах и мировых проблемах.

Лежа в постели, расслабьтесь. Не думайте о технике или одновременном достижении оргазма. Постарайтесь, чтобы в ваших отношениях присутствовали любовные ласки без полового сношения. Вы можете танцевать, прикасаться друг к другу, делать массаж, вместе принимать ванну. Помните, главная ваша цель – расслабление, чувство близости и удовольствие".

См. также: Половая дисфункция.

## ГЛАВА 59
## ПОЛОВАЯ ДИСФУНКЦИЯ

Прочитав заголовок, вы можете подумать, что эта проблема имеет отношение только к мужчинам. Однако почти каждая женщина – или, по крайней мере, большинство женшин – в какой-то момент своей жизни сталкивается с этой проблемой. Нельзя сказать, что женщины не хотят вступать в сексуальные отношения. Они не могут. Или могут, но не получают удовлетворения. Что-то вроде женского варианта импотенции.

Мужчине трудно спрятать проблемы с эрекцией или преждевременной эякуляцией, которые являются самыми распространенными проявлениями половой дисфункции. Но, когда у женщины возникают проблемы с сексом, они часто незаметны – женщины чувствуют себя зажатыми, им трудно достичь оргазма или у них вообще не бывает оргазма. Женщины не склонны обсуждать такие вещи, поэтому проблема часто игнорируется. Они могут иметь половые сношения, но остаются неудовлетворенными. Расстройство, как и у мужчин, несет в себе угрозу счастью, ощущению удовлетворенности и чувству собственного достоинства. Под угрозой оказывается сам брак.

Самая распространенная половая дисфункция, свойственная женщинам, это подавление

сексуальности, часто возникающее при мысли об эксплуатации «запретного», представление о котором уходит своими корнями в те давние времена, когда даже при виде лодыжки брови ползли вверх. "У подавленной сексуальности долгая история", – говорит Джудит Г. Сейфер, доктор философии, адъюнкт-профессор, клиницист отделения психиатрии, акушерства и гинекологии медицинского факультета Государственного университета в Дейтоне, штат Огайо.

## ЗАПРЕТ НА СЕКСУАЛЬНОСТЬ НЕОХОТНО СДАЕТ СВОИ ПОЗИЦИИ

"Подавленная сексуальность в большей степени является проблемой совсем молодых женщин и женщин старшего возраста, – утверждает д-р Сейфер.

– Среди тех, кому от 30 до 45 лет, меньше женщин с подавленной сексуальностью, может быть, потому, что они взрослели во время сексуальной революции. Среди молодых женщин подавленная сексуальность, вероятно, связана с сексуальным невежеством. Что касается женщин старшего возраста, то они усвоили предрассудки того времени и того общества, которое их воспитало".

"Подавление – основная причина, по которой женщинам трудно испытать оргазм, – поясняет д-р Сейфер. – Все страхи, все тревоги, которые они испытывают, впервые или в первые несколько раз имея половые сношения, оставляют разочарованными: "И это все?"

"Все же, если женщина научилась достигать оргазма, она редко теряет эту способность", – добавляет Лонни Барбах, доктор философии, психолог и сексолог. Но достижение оргазма прежде всего предполагает собственные действия, то, что смущает многих женщин и вызывает у них чувство вины.

"Молодые женщины пользуются книгами, которые помогают им добиваться оргазма", – отмечает д-р Сейфер.

Д-р Сейфер признает, однако, что все эти разговоры о сексуальном удовлетворении редко воспринимаются женщинами старшего возраста, принадлежащими к поколению, у которого здоровый женский сексуальный аппетит считался чем-то неприличным. "Мы с золовкой часто болтали, шутили и смеялись на сексуальные темы с нашими дочками-подростками, – рассказывает д-р Сейфер. – Но моя милая свекровь, которая обычно сидела тут же, не могла понять, почему секс нас так занимает. Для нее он не представлял интереса. Она сохраняла чувство собственного достоинства, потому что уверовала, что она порядочная женщина. Брак у нее сложился удачно, они с мужем любили друг друга, и она гордилась, что никогда не сказала мужу нет. Но она лишила себя полноты жизни, потому что никогда не знала сексуального удовлетворения".

## ДАВАЙТЕ НЕМНОГО РАССЛАБИМСЯ

Забудем о неудачах. Не открыть ли нам для себя все радости секса?

"Оргазм зависит от вашей способности забыться, – считают Морис Яффе и Элизабет Фенвик, авторы книги "Счастье в сексе для женщины: практический подход". Если вы одна из тех, кто любит контролировать себя, не показывает своих эмоций, что бы ни случилось, то сама мысль о том, чтобы забыться в оргазме, кажется вам невыносимой. Или, может быть, вы боитесь, что потеря контроля над собой, неизбежная во время оргазма, сделает вас непривлекательной, даже нелепой, лишит достоинства".

"Иногда женщины так стараются достичь оргазма, что концентрируют все внимание на процессе, а не на чувствах, – замечает д-р Сейфер. – Они превращаются в наблюдателей. Видя себя совершающими ответные движения, они говорят себе: "Вот оно, сейчас это произойдет, на этот раз я почувствую это". И ничего не получается. Все куда-то уходит, потому что они оказываются в стороне. Я говорю им: "Вы не можете быть в двух местах одновременно. Вы не можете быть в постели, испытывая все прелести, которые приносит секс, и при этом размышлять обо всем происходящем".

Д-р Сейфер объясняет парам, обратившимся к ней за помощью, что оргазм сам по себе создается не там, где он происходит. "Мы живем в хорошо ориентированном обществе. Мы хотим результатов, и мы хотим их немедленно. В результате успешного полового сношения, как принято считать в нашей культуре, мужчина эякулирует, а у женщины наступает оргазм. Но секс заключается не только в этом".

## ПРЕГРАДА НА ПУТИ К УДОВОЛЬСТВИЯМ

Бывает так, что женщины живут счастливо, полностью удовлетворенные своей сексуальной жизнью до тех пор, пока вдруг вместо удовольствия не начинают испытывать боль.

Это расстройство носит название «вагинизм» и по распространенности стоит на третьем месте среди других расстройств половой сферы у женщин.

Что происходит? Непроизвольное сжатие мышц, окружающих вход во влагалище и верхнюю треть влагалища при попытке к половому сношению. В худшем случае секс становится невозможным, в лучшем – спорадическим и болезненным.

Удивляет тот факт, что, несмотря на все, вы можете сохранить способность возбуждаться и даже иметь оргазм.

Причины носят психологический характер. "Так тело реагирует на запреты и страхи, – утверждает сексолог из Нью-Йорка Шерли Зуссман, доктор педагогики. – Часто в этом сказывается негативное отношение к сексу, с детства заложенное родителями, или слишком жесткое следование религиозным догмам. Иногда женщине трудно даются близкие отношения. Она не может раскрыться перед другими, не дает выхода эмоциям и не отвечает на сексуальные действия".

"Когда ко мне приходит женщина, страдающая вагинизмом, – добавляет д-р Сейфер, – я вижу, что это, как правило, чрезвычайно компетентная женщина, сделавшая неплохую карьеру. Во многих случаях она длительное время не вела сексуальную жизнь. Как будто она сказала сама себе: "Ну что ж, секс не так уж много для меня значит. Я собираюсь проявить себя в мире бизнеса".

Тем временем ее брак (или ее сексуальная жизнь) терпит крах. Даже если она понимает, что с ней не все в порядке, она часто игнорирует проблему, особенно если она может выдерживать половой акт по крайней мере некоторое время, как пишет Джо Мари Кесслер, частнопрактикующая медсестра из клиники Креншо в СанДиего, штат Калифорния. Что еще хуже – врач может не придать значения симптомам, если при осмотре не обнаружит никаких отклонений. И действительно, ничего нельзя увидеть, если нарушения носят спорадический характер. "Только когда женщина приходит с жалобой на невозможность супружеских отношений, врач будет обеспокоен ее состоянием", – говорит Кесслер. Неудивительно, что женщины, страдающие вагинизмом, испытывают чувства вины, стыда, страха и недоверия. Постепенно развивается расстройство функции, гневливость, враждебность и обидчивость, а также ими овладевают чувства беспомощности, безнадежности и бессилия.

## СЕКСУАЛЬНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Как ни обескураживают проявления вагинизма – некоторые врачи называют это расстройство критическим для сексуальной жизни, – для тех, кто обращается за помощью, в большинстве случаев исход бывает положительным.

Разработан способ избавления от вагинизма при помощи пластиковых, резиновых ли стеклянных расширителей разных размеров. Вы начинаете упражняться с самым маленьким расширителем, осторожно вводя его во влагалище, после теплой ванны, которая нужна, чтобы расслабить ткани. Это надо делать несколько раз в день до тех пор, пока самый большой не будет вводиться без затруднений. Если вы не будете противиться тому, что кто-

то другой будет проделывать это для вас, вам легче будет принять пенис.

Вместо расширителей можно также использовать пальцы.

Обнаружено также, что упражнения по Кегелю – произвольное сжимание и расслабление мышц тазового дна – помогут контролировать мышцы влагалища.

Некоторым помогает техника расслабления или гипноз.

"После лечения сексуальная жизнь обычно налаживается, – успокаивает д-р Зуссман. – Одно только обсуждение сексуальной проблемы уже оказывает лечебное действие. Всем становится лучше, когда они начинают понимать, что проблема с сексом не столь пугающа и не должна так смущать, как им это представлялось".

См. также: Подавленное сексуальное влечение.

# ГЛАВА 60
# ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Временами почти каждая женщина испытывает неприятные ощущения, связанные с менструацией. Это могут быть болезненные ощущения в груди, подавленность, раздражительность, угри на лице. Вопреки распространенному мнению, немногие женщины – менее 10 процентов – страдают от очень сильно выраженных симптомов, из-за которых он могут потерять работу, расстаться с любимыми.

Несмотря на его широкую распространенность, о предменструальном синдроме, загадочном недомогании, поражающем раз в месяц миллионы женщин (причем степень проявления может варьироваться в очень широком диапазоне, так как со насчитывается до 150 симптомов), известно немного. Хотя от синдрома страдают, его изучают, диагностируют, иногда пользуются им для защиты, врачи не могут прийти к единому мнению о его природе.

## ВРАЧИ НЕДОУМЕВАЮТ

Является ли предменструальный синдром гормональным заболеванием или он обусловлен психосоциальными причинами? Есть очень убедительные доказательства того, что он связан с гормонами, так как во время недели, предшествующей менструации, изменяется уровень женских гормонов, эстрогена и прогестерона, а во время менопаузы ранее ежемесячно повторявшиеся симптомы исчезают. Однако исследователи, госпитализировавшие женщин с резко выраженным предменструальным синдромом и измерявшие у них уровень гормонов в разное время, никогда не обнаруживали скольконибудь значительного отклонения от нормы. Англичанка Карина Далтон в одной из своих ранних работ в качестве средства против предменструального синдрома советовала использовать прогестерон. Хотя некоторые женщины, страдающие предменструальным синдромом, сообщали, что прогестерон приносит им облегчение, – даже готовы был поклясться в этом, – в большинстве исследований утверждалось, что гормон помогает не более чем плацебо. В одном из исследований, ограниченном по масштабам, женщины, тяжко страдающие от предменструального синдрома, получали эстроген, обычно назначаемый в случае выраженных симптомов менопаузы.

Немного света на эти противоречивые данные проливают самые последние исследования, описанные в статье, опубликованной в "Новом английском медицинском журнале". В ходе этих исследований страдающим от предменструального синдрома давали лекарство, которое должно было не допустить гормональных изменений, обычно происходящих в предменструальной фазе цикла.

Однако состояние женщин, получавших такое лекарство, не изменялось к лучшему, что привело исследователей к мысли о других причинах недуга может быть, синдром вызывается гормональными изменениями в другой фазе цикла или расстройство не имеет причинной связи с менструальным циклом, а лишь синхронизировано с ним по времени.

Некоторые исследователи изучали возможную связь между предменструальным

синдромом и дисфункцией щитовидной железы, сезонным эмоциональным расстройством, нарушениями суточного ритма, которые лечат дозированным облучением ярким светом полного спектра. Но до сих пор предменструальный синдром остается столь же загадочным недугом, как и в 1931 году, когда акушергинеколог Роберт Франк, доктор медицины, впервые употребил этот термин для описания цикличного нарушения психологического состояния, которым страдали его пациентки.

## СВЯЗЬ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ МОЗГА

Теории о психологических корнях предменструального синдрома имеет длинную предысторию, так как первоначально было распространено мнение и, возможно, его и сейчас разделяют ряд клиницистов, – что предменструальным синдромом страдают невропатические, истеричные женщины с неустойчивой психикой.

Есть свидетельства, что стресс усиливает проявления предменструального синдрома. Это привело некоторых исследователей к мысли о том, что, может быть, пик проявления предменструального синдрома приходится на возраст около тридцати лет, потому что это годы сильного напряжения, особенно если женщина в эту пору жизни разрывается между мужем, работой и детьми. Судя по всему, имеющиеся эмоциональные проблемы могут усиливаться предменструальным синдромом, т. е. происходит, по словам одного из врачей, предменструальное усиление. Многие исследователи обнаруживали, что у женщин, страдающих нарушениями питания, такими, как булимия, неадекватное поведение часто усиливалось в предменструальный период, а употребляющие наркотические средства и алкоголь в это время могут принимать их больше обычного.

Психиатр Лесли Хартли Гайз, доктор медицины, руководящая программой исследований предменструального синдрома в Медицинском центре Маунт-Синай в Нью-Йорке, утверждает, что существуют доказательства связи предменструального синдрома с наследственными умственными расстройствами, неустойчивостью настроения, плохой приспособляемостью, злоупотреблением химическими веществами, которые, по-видимому, предрасполагают к возникновению синдрома. Некоторые исследователи даже склонны считать предменструальный синдром проявлением маниакально-депрессивного расстройства.

Что касается самого названия заболевания, то и здесь нет единообразия. Должно ли оно называться предменструальным синдромом, предменструальным напряжением или предменструальным расстройством? Так как у каждой женщины свой набор симптомов, которые каждый раз выражены по-разному и могут вызываться разными причинами, некоторые исследователи считают, что корректнее рассматривать их не как одно заболевание, но как целый пучок заболеваний. Самое громоздкое наименование приведено в справочнике Американской психиатрической ассоциации – дисфорическое расстройство в поздней предменструальной фазе; это вызывает тревогу феминисток и других женщин, которые боятся, что отнесение заболевания к области психиатрии может нанести большой вред.

## СПОСОБЫ ВЕРНУТЬ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

При таких скудных научных данных те, кому приходится лечить предменструальный синдром, используют арсенал средств, практически не имеющих серьезной основы, от диеты и физических упражнений до антидепрессантов и гормональных препаратов, руководствуясь философией, что, если средство помогает, его надо использовать. Хотя такой подход антинаучен, он редко может хоть сколько-нибудь навредить, а зачастую помогает. Вот что говорит по этому поводу Джон Эндкотт, доктор философии из Колумбийского пресвитерианского медицинского центра в Нью-Йорке: "Некоторые считают, что нельзя пытаться лечить болезнь, не зная ее этиологии. Я отвечаю, что, если бы методы лечения во

всех случаях предлагали только после того, как будут установлены причины и условия возникновения болезней, больных было бы неизмеримо больше".

Действительно, хотя есть женщины, которым может помочь только лекарственная или гормональная терапия, многие программы помощи больным предменструальным синдромом основываются на разумных изменениях в рационе, физических упражнениях и снятии стресса – такие безвредные средства можно уверенно прописывать в большинстве случаев. "Вам не повредит, если вы перейдете на здоровую диету", – замечает Мишель Харрисон, доктор медицины, автор труда "Самопомощь при менструальном синдроме" и преподаватель психиатрии на медицинском факультете Питтсбургского университета.

Д-р Харрисон говорит, что, когда она несколько лет тому назад начала лечить предменструальный синдром, у нее были сомнения относительно использования диеты в качестве лечебного средства.

Она изменила свое мнение, когда, уловив сильное сходство между симптомами предменструального синдрома и гипогликемии (уменьшенного, меньше нормы, содержания сахара), разработала диету на основе диеты для страдающих гипогликемией с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жиров и предложила ее своим пациенткам. В нее входили каши из цельного зерна, фрукты, овощи, картофель, макаронные изделия. Исключались сахар, кофеин, алкоголь и искусственные подслащивающие добавки. Она рекомендовала своим пациенткам есть чаще и маленькими порциями.

"И это помогало, – вспоминает она. – Я была удивлена. У меня был большой опыт использования современных методов лечения, и, если бы мне когда-нибудь сказали, что наступит время, когда я начну советовать женщинам есть меньше сахара, не пить кофе и есть побольше углеводов, чтобы улучшить свое состояние, я бы ни за что не поверила. Существует множество методов лечения предменструального синдрома; они помогают месяц-два, а затем перестают помогать. Диета помогает не всем, но если она помогает, то эффект получается стойкий".

Другие врачи, использующие сходные методы, сообщают и о сходных результатах – полного излечения не происходит, но проявления значительно смягчаются. Д-р Гайз отмечает, что различие в состоянии до и после лечения – это "различие между женщиной, которой симптомы заболевания не позволяют вести нормальный образ жизни, и женщиной, у которой симптомы проявляются кратковременно и не с такой силой, чтобы ей понадобилось обращаться к медикаментозным средствам".

## ДИЕТА, УЛУЧШАЮЩАЯ НАСТРОЕНИЕ

Хотя нет доказательств, что предменструальный синдром связан с гипогликемией, все больше оснований считать, что ответ на загадку предменструального синдрома в большой мере может быть связан с питанием. Была установлена сильная связь между кофеином и предменструальным синдромом. Один из важных ключей к пониманию этого – повышенный аппетит, склонность объедаться, свойственная многим женщнам в предменструальной фазе.

Джудит Уэртман, доктор философии из Массачусетского технологического института, изучавшая влияние углеводов на изменение аппетита и настроение, хотела выяснить, не является ли изменение пищевых пристрастий у страдающих предменструальным синдромом формой самолечения, попыткой скорректировать внутренние регуляторы настроения. Она предложила 19 женщинам с сильно выраженным предменструальным синдромом проводить в ее лаборатории два дня до начала менструации и два дня после ее окончания с тем, чтобы она могла наблюдать за их питанием и измерять количество съедаемой пищи, а затем сравнить результаты наблюдений с данными, полученными для женщин, не страдающих этим недугом. И вот что обнаружилось: женщины, страдающие предменструальным синдромом, в предменструальном периоде чаще ели пищу, богатую углеводами, чем по окончании менструации.

Но действительно ли углеводы улучшают настроение? Чтобы узнать это, д-р Уэртман

давала другой группе женщин в предменструальном периоде все они предварительно проходили психологическое тестирование – чашку кукурузных хлопьев в сливках из заменителя молока. "Это оказывало действие, сходное с действием валиума, – рассказывает д-р Уэртман. Женщины, бывшие вялыми и хмурыми, вдруг оживали, не казались больше несчастными, меньше злились, уменьшались раздражительность и угнетенность.

Но, когда эти же хлопья женщины получали после окончания менструации, изменений в их настроении не происходило".

Почему углеводы повышали настроение женщин, страдающих предменструальным синдромом? Исследование, выполненное д-ром Уэртман и ее мужем, Ричардом Уэртманом, доктором медицины, показало, что углеводы повышают содержание серотонина в тканях мозга, а серотонин повышает настроение и регулирует сон. Это, может быть, единственное содержащееся в мозгу вещество, на которое пища оказывает прямое воздействие. Однако углеводы следует употреблять без протеинов, вот почему д-р Уэртман давала находящимся под наблюдением женщинам кукурузные хлопья не в молоке, а в сливках из заменителя. "Протеин влияет на синтез серотонина", – считает она.

Есть антидепрессант, который повышает выработку серотонина – это флуоксетин, поступающий в продажу под наименованием прозак. Он хорошо помогает некоторым женщинам, страдающим предменструальным синдромом, но, в отличие от углеводов, он дорого стоит и дает побочные эффекты. Чтобы свести их к минимуму, проследите, чтобы дозы были небольшими.

## ДИЕТА ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ ПРЕДМЕНТРУАЛЬНЫМ СИНДРОМОМ

Если вы страдаете предменструальным синдромом, ослабить его проявле– ния вам может помочь диета с высоким содержанием углеводов и низким содержанием протеинов, предложенная Сьюзен Ларк, доктором медицины, директором Центра самопомощи для страдающих предменструальным синдромом в Лос-Анджелесе. "Для того чтобы вы могли работать, – говорит она, вам следует соблюдать диету (она назвала ее "диетой женщины") все время.

**Что есть:** углеводы в комплексе – цельное зерно, хлеб, рис, картофель, макароны, сезонные фрукты и овощи.

**Что ограничивать:** протеины.

**Каких продуктов следует избегать:** сахар – в конфетах, пирожных, сладких напитках и кашах; кофеин – в кофе, чае и напитках, содержащих колу; жирную пищу – чипсы, жареные блюда, шоколад; алкоголь; соль (только если вы предрасположены к отекам).

## БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Никто точно не знает, почему физические упражнения помогают при предменструальном синдроме, но они в самом деле помогают. "Женщины сердились, когда я советовала им заниматься физическими упражнениями. Они говорили, что такое они могли вычитать и в любом журнале для женщин, рассказывает д-р Гайз. – Но тем не менее, когда они начинали регулярно выполнять физические упражнения в соответствии с намеченной программой, они сообщали, что их самочувствие намного улучшалось".

Почему? Многие специалисты считают, что все дело в увеличении выработки эндорфинов, сопровождающей энергичные физические упражнения. "Мы знаем, что происходит высвобождение эндорфинов, которые являются естественными опиатами, вырабатываемыми в организме; отсюда берется чувство удовлетворения и благополучия, которое приходит после физических занятий", – отмечает Бендер, психолог-клиницист, директор клиники для страдающих предменструальным синдромом в Баулдере и автор книги "Предменструальный синдром: вопросы и ответы".

Действительно, в одном из исследований сообщалось, что в предменструальной фазе

уровни эндорфинов падают. Другое исследование показало возможность существования связи между уровнями эндорфинов, задержкой жидкости и болезненными ощущениями в груди.

## СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ

"Большую часть из того, что рекомендуется делать для улучшения состояния при предменструальном синдроме, нам в любом случае полезно делать для себя, а мы большей частью этого не делаем, – сетует С. Бендер, которая сама страдала от предменструального синдрома. – Пятнадцатиминутная прогулка даст вам перемену обстановки и отдых на свежем воздухе. Ваша энергия не будет уходить в эмоции. Вы оживете. Я не знаю, что бы я делала без своих утренних пробежек. Мне приятно, что я забочусь о себе".

"На самом деле, – говорит С. Бендер, – сам факт, что вы предпринимаете действия, направленные на улучшение своего состояния, уже дает положительный эффект, потому что приносит женщине ощущение, будто она может контролировать то, что представляется неподдающимся контролю, непредсказуемым состоянием.

"Женщины с предменструальным синдромом часто чувствуют, что их собственные тела предают их, – продолжает она. – Им говорят, что таков удел женщины, что вся болезнь заключается в их голове и им надо научиться жить с этим. Ключевое слово в борьбе с проявлениями предменструального синдрома – контроль. Нам внушали, что этого следует, ожидать и тут уж ничего нельзя поделать. Но, когда вы делаете первый шаг, чтобы начать контролировать ситуацию, наступает перелом. Если бы я не следила за собой в периоды проявления симптомов предменструального синдрома, я не смогла бы создать клинику. Я не смогла бы написать две книги, я не смогла бы выступать перед широкой аудиторией".

## ПОМОЩЬ В САМЫХ ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЯХ

Если предменструальный синдром накладывает отпечаток на всю вашу жизнь, мешает вам работать, вступать в нормальные взаимоотношения, вам нужна помощь. Попросите вашего врача порекомендовать книгу или клинику, в которой вам могут подобрать метод лечения, потому что нет такой диеты, такого лекарства или программы, которые годились бы для каждой женщины.

Осторожно относитесь к заверениям, что ваш предменструальный синдром можно «вылечить». Самое лучшее – начать вести дневник с ежедневной регистрацией симптомов, чтобы вы и ваш лечащий врач смогли определить, действительно ли у вас предменструальный синдром – при котором перед менструацией ухудшается настроение, а с началом менструации или в ближайшие дни оно снова приходит в норму – или за всеми симптомами стоит другая проблема, связанная с вашим физическим или эмоциональным состоянием, которая усугубляется в предменструальном периоде. Устранение этой проблемы методами психологического воздействия или с помощью лекарств может само по себе избавить от большинства симптомов предменструального синдрома. Иногда само ведение дневника помогает женщине почувствовать, что она в состоянии справляться с ситуацией.

Одна женщина, которая следила за своими менструациями почти с религиозной истовостью, говорила следующее: "Когда я становлюсь раздражительной, я сразу смотрю на календарь. Если я убеждаюсь, что просто приближается менструация, я стараюсь не реагировать на раздражающие меня вещи. Я избегаю ситуаций, в которых могла бы потерять контроль над собой.

Я знаю, что это не время для серьезных разговоров с мужем и детьми. Не то чтобы я совсем впадаю в спячку, но на некоторое время я притихаю".

## ЧЛЕНАМ СЕМЬИ ТОЖЕ ДОСТАЕТСЯ

Если симптомы предменструального синдрома выражены у вас очень сильно, вы, по всей видимости, заметите, что это сказывается на отношениях с людьми, играющими важную роль в вашей жизни. "Проблема номер один, заставляющая женщин обращаться за помощью, – это боязнь эмоциональных срывов, которые могут тяжело сказаться на детях", – отмечает С.

Бендер.

С. Бендер, у которой два сына-подростка, благодарна судьбе за то, что ни разу не подняла на них руку, когда на нее находил приступ ярости в предменструальной фазе. "Но мой язык тоже мог наделать много бед", признается она. Начав искать помощь, когда ее дети были еще маленькими, она привлекла к этому мужа и детей. "Моя семья по-настоящему сплотилась.

Это был мой план, но он стал общим для всей семьи", – вспоминает С. Бендер.

Она советует объяснить детям, что у вас такое заболевание, которое временами делает вас раздражительной, но что вы стараетесь не допускать этого. "Попросите, чтобы они помогли вам. Кто из детей не захочет помочь мамочке, если она болеет? Вам надо сделать так, чтобы дети не считали себя виноватыми".

Вашему мужу надо понять, что ваше недомогание – медицинская проблема, его можно лечить, проблема поддается контролю, она не связана с нарушением психики, не вызвана потворством своим настроениям.

Вы поступите очень неразумно, если будете использовать предменструальный синдром для оправдания своего плохого настроения или для того, чтобы подчинять себе окружающих. "Плохо, если каждый месяц вы на какое-то время превращаетесь в персону, за которой надо ухаживать, – говорит С. Бендер. – Если проявления предменструального синдрома столь значительны, это обязывает женщину что-то предпринять".

См. также: Проблемы, связанные с менструациями.

## 20 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СИМПТОМОВ

Девяносто процентов всех женщин страдают от одного или большего числа из описанных 150 симптомов предменструального синдрома. Здесь приведены 20 самых распространенных из них и указан процент женщин, которые им страдают.

**70—90 ПРОЦЕНТОВ:**

– Беспокойство
– Быстрая смена настроения
– Раздражительность
– Внутренняя напряженность

**60 ПРОЦЕНТОВ:**

– Объедание
– Задержка жидкости
– Болезненные ощущения в груди
– Увеличение веса

**30—40 ПРОЦЕНТОВ:**

– Пристрастие к сладостям
– Повышенный аппетит
– Головная боль
– Головокружения
– Утомляемость
– Учащенное сердцебиение

**1-20 ПРОЦЕНТОВ:**

– Путаница в мыслях
– Забывчивость
– Плаксивость

– Тошнота
– Депрессия
– Аутизм

# ГЛАВА 61
# ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С МЕНСТРУАЦИЯМИ

Карен Арлен была по делам в Нью-Йорке, когда внезапно у нее началось кровотечение в середине менструального цикла. "Вначале я решила, что дело обойдется небольшими кровянистыми выделениями, как уже бывало раньше, но выделения были такими же обильными, как во время менструации, – гово– рит она. – Я испугалась. Мне 48 лет, поэтому мне пришло в голову, что это может быть связано с началом менопаузы, но я хотела знать наверняка".

Когда Карен вернулась домой, она обратилась к гинекологу. "Я чувствовала себя немного виноватой, – признается она. – Я сказала врачу, что, возможно, у меня просто менструация, и она согласилась с этим, но добавила, что я не должна извиняться. Любое кровотечение в середине цикла может быть симптомом чего-нибудь гораздо более серьезного, например рака. Врач одобрила мой приход к ней на проверку. В 28 лет рак матки можно было бы исключить, но в 48 лет стоит провериться".

В случае с Карен несколько тестов позволили убедиться, что рака у нее нет, что кровотечение в середине менструального цикла действительно было первым симптомом менопаузы. Но ее пример показывает, что должна делать каждая женщина в ситуации, когда нарушается привычное течение менструальных циклов, идет ли речь о несвоевременном кровотечении или о схваткообразных болях во время менструаций. Она должна первым делом посетить врача. "Хотя в большинстве случаев причина оказывается очень простой, неразумно не выяснить ее", – предупреждает Джилл Мора Рабин, доктор медицины, адъюнкт-профессор акушерства и гинекологии в отделении урологии и гинекологии Еврейского медицинского центра в Нью-Гайд-Парк, Нью-Йорк.

"Если у вас еще нет своего врача, найдите врача, которому вы сможете доверять, – советует д-р Рабин. – Лучше сразу обратиться по поводу необычного симптома, потому что, если вы будете игнорировать его, он не пройдет, а прогноз может ухудшиться".

## ОТ БОЛЕЙ МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ

Не считайте спазматические боли во время менструаций неизбежными. Хотя они редко превращаются в серьезную проблему, причиной их может быть эндометриоз, или миомы, или инфекция, которая чревата бесплодием. В большинстве случаев от таких спазматических болей, даже очень сильных, можно избавиться.

Так получилось с Мими Коуэн. С ранней юности, как только Мими начала менструировать, она страдала от болей два-три дня до начала менструации и первые дни во время менструации. "Помню, когда мне было 15 лет, я зашла в кабинет к медсестре, а она посмотрела на меня и сказала: "Боже мой, ты совсем зеленая", – рассказывает Мими. – Я действительно чувствовала себя ужасно. Я не спала ночами из-за болей".

"Лекарства типа ибупрофена, нестероидного противовоспалительного средства, продаваемого без рецепта, могут делать чудеса", – говорит Пенни Уайз Бадофф, доктор медицины, автор книги "Средства от менструальных болей и другие хорошие новости". Но менструальные боли бывают разной силы. У некоторых женщин они быстро проходят. Если женщины больше двигаются, их самочувствие значительно улучшается. Однако есть и такие, которые чувствуют себя буквально умирающими; тогда врач может выписать им нестероидные противовоспалительные лекарства типа анапрокса, понстела или мотрола.

Ваш врач захочет убедиться, что боли не связаны с миомами, представляющими собой доброкачественные новообразования в матке, и эндометриозом, заболеванием, при котором

кусочки эндометрия, выстилающего матку, отрываются и имплантируются в других местах. Эти ткани во время менструального цикла ведут себя так, как эндометрий матки, то есть они кровоточат и вызывают спазматические боли.

## РОЛЬ ПРОСТАГЛАНДИНОВ

Однако в большинстве случаев спазматические менструальные боли вызываются гормоноподобными веществами, вырабатываемыми в организме. Это так называемые простагландины. Простагландины вызывают сокращения матки не только во время менструаций, но и во время родов. "Эти сокращения, которые вы ощущаете как боль, служат важной цели", – объясняет д-р Рабин.

"Во время менструации слущивается часть слизистой матки. К отрыву тканей приводят спазмы кровеносных сосудов, вызываемые простагландинами. Кровеносные сосуды в матке сжимаются и расширяются, и в это время вырабатываются простагландины. Они поддерживают процесс. В конечном итоге расширяющиеся сосуды начинают кровоточить, а это приводит к отрыву поверхностного слоя слизистой матки".

На этом процесс не останавливается. "В первый день, когда кровотечение обильное, спазмы поддерживают расширение сосудов на таком уровне, что слизистая оболочка отрывается, не допуская кровотечения, – говорит д-р Рабин. – Так как матка сокращается, кровь и ткани слизистой выводятся наружу".

Простагландины вырабатываются у всех. Почему же одни женщины испытывают больше боли, чем другие? "Расширение и сокращение сосудов происходит у всех, – продолжает д-р Рабин. – Но болевой порог у разных людей разный. Некоторые вообще не ощущают спазматических болей. Но у ряда женщин вырабатывается больше простагландинов, или у них рецепторы связывают простагландины таким образом, что их действие усиливается".

Обычно лекарственные средства типа ибупрофена и анапрокса снимают боль, вызываемую спазмами, потому что они являются антипростагландинами, то есть блокируют выработку простагландинов или предотвращают связывание их с рецепторами. Эти лекарства также уменьшают диарею и тошноту, а иногда и приливы, которые бывают у некоторых женщин.

Вашему доктору, возможно, придется поэкспериментировать, прежде чем он найдет подходящее для вас лекарство. Мими Коуэн сначала принимала свободно продающийся ибупрофен и отпускаемый по рецепту анапрокс и получила некоторое облегчение. Когда врач выписал ей еще один антипростагландин для снятия болей в шее, Мими обнаружила, что он избавил ее также и от спазматических болей перед и во время менструаций. "И в дальнейшем он продолжал выписывать мне это средство именно для снятия менструальных болей", – говорит она.

Некоторым женщинам помогают физические занятия. "Физические занятия способствуют лучшему снабжению тканей кислородом, поэтому токсины и отходы жизнедеятельности организма выводятся быстрее", – указывает д-р Рабин.

Существует ряд нетрадиционных методов, не связанных с употреблением лекарств, которые некоторым помогают. Это медитация, выпивание восьми десяти стаканов воды в день, переход на диету с низким содержанием жиров и сахара, с очень малым количеством алкоголя и полным отсутствием кофеина, диету, которую многие клиницисты находят полезной при предменструальном синдроме.

## САМЫЕ РАЗНЫЕ ПРИЧИНЫ

Есть две группы женщин, у которых нерегулярные менструации можно ожидать с большой степенью вероятности, – молоденькие девушки, которые только начинают менструировать, и женщины, приближающиеся к менопаузе. В обоих случаях

нерегулярность менструаций обычно связана с овуляцией, которая сама по себе может происходить нерегулярно. "Это женщины, располагающиеся на разных концах детородного периода, – замечает д-р Рабин. Яичники молоденькой девушки только начинают вырабатывать зрелые яйцеклетки. В это время овуляция у вас может происходить не каждый месяц, поэтому и менструации у вас могут быть не каждый месяц или бывают нерегулярными. Если нет регулярных овуляций, не будет и регулярных менструаций, что характерно для начала и конца детородного периода жизни женщины".

Тем не менее, если менструальные циклы нерегулярны – отсутствуют, становятся редкими, если менструации очень болезненны или сопровождаются слишком сильным кровотечением – необходимо обратиться к врачу. "Нерегулярность менструаций или ненормальные вагинальные кровотечения могут быть признаками рака эндометрия матки или яичников, и это вызывает все большее беспокойство по мере старения женщины, потому что число раковых заболеваний увеличивается с возрастом", – предупреждает д-р Рабин.

Существуют и другие причины ненормальных кровотечений. Это могут быть миомы, при которых часто бывают чрезмерно обильные кровотечения, это могут быть доброкачественные разрастания в яичниках, другие доброкачественные новообразования в слизистой матки. Аденомиоз, врастание эндометрия в стенку матки, может приводить к обильным кровотечениям и чаще всего бывает у женщин после сорока лет. Эндометриоз также может вызывать очень сильные кровотечения, а также кровотечения в интервале между овуляцией и менструацией. У вас может начаться ненормальное кровотечение, если в матке или на шейке матки есть полип. "Это все проблемы функционального характера", – объясняет д-р Рабин.

"Кровотечения и нерегулярная овуляция могут быть и не связаны с дисфункцией репродуктивной системы", – замечает д-р Рабин. Заболевания щитовидной железы, диабет, заболевания крови могут приводить к нерегулярным менструациям. На овуляцию влияют гормональные нарушения, которые имеют много причин, включая опухоль гипофиза; в результате также могут происходить обильные или нерегулярные кровотечения.

Лечение зависит от причины, вызвавшей дисфункцию. Существует целый ряд лекарств, включая лекарства на основе гормонов, такие, как пероральные контрацептивы и антипростагландины, которые избавляют от чрезмерных кровотечений. Для налаживания регулярных менструаций часто прописываются пероральные контрацептивы. Если кровотечения вызываются новообразованиями в матке, облегчение принесут лекарства, вызывающие сморщивание миом, или их хирургическое удаление.

Прежде чем начать лечение, ваш врач захочет убедиться, не беременны ли вы, особенно если у вас не было одной или более менструаций или они отличались нерегулярностью; важно выяснить, нет ли внематочной беременности, когда оплодотворенная яйцеклетка имплантируется за пределами матки, что создает угрозу не только вашей способности рожать, но и самой вашей жизни. Боли в тазовой области – один из первых признаков внематочной беременности, при их появлении необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

## ДИСФУНКЦИЯ ЯИЧНИКОВ

Если установлено, что вы не беременны, вашего врача может заинтересовать, происходит ли у вас овуляция. Женщины, у которых нормальная овуляция, обычно менструируют регулярно. Если овуляция не происходит – в этом случае говорят об аменорее, – менструации могут быть нерегулярными или вместо нормальных кровотечений могут быть незначительные кровянистые выделения, оставляющие пятна на белье. (У некоторых женщин бывают боли в середине менструального цикла, свидетельствующие об овуляции. Это совершенно нормальное явление и обычно является признаком того, что у вас происходит овуляция.)

Если ваш врач заподозрит, что нерегулярность менструаций вызывается отсутствием

овуляции, он может попросить вас проследить изменения базальной температуры. Во время овуляции температура поднимается на 0,5 градуса и остается повышенной до начала менструации. Это связано с поступлением гормона прогестерона на гипоталамус, раздел мозга, который регулирует температуру. Существуют и друге тесты для определения овуляции, включая биопсию эндометрия, амбулаторную процедуру, заключающуюся в том, что врач удаляет небольшой кусочек эндометрия, который используется для анализов на выяснение уровня гормонов и признаки овуляции, а также на рак.

Овуляция может отсутствовать в силу разных причин. Это может быть стресс, чрезмерная физическая нагрузка, нарушения питания. Нарушение гормонального равновесия приводит к увеличению яичников в связи с тем, что они содержат много частично созревших, но не вышедших яйцевых клеток, – это так называемые поликистозные яичники. Нормальное функционирование яичников часто восстанавливается при использовании лекарств, предназначенных для лечения бесплодия, типа кломифенцитрата (кломид). На овуляцию влияет состояние щитовидной железы, опухоль яичников и надпочечников.

## ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОВУЛЯЦИЯ

У женщин, вес которых на 20 и более процентов превышает нормальный, овуляция может нарушаться из-за избытка эстрогена, который откладывается в жировой ткани. В большем количестве эстроген действует так же, как и заместительный эстроген, нарушая нормальные флуктуации эстроген – прогестерон, которые способствуют началу овуляции, подготавливают матку к беременности и, если беременность не состоялась, вызывают отторжение эндометрия матки. "Избыточный эстроген в теле женщины с избыточным весом воздействует на центр управления овуляцией в мозге, – предупреждает д-р Рабин. – Это нарушение обратимо. Женщине необходимо сбросить лишний вес".

И не только потому, что избыточный вес отрицательно сказывается на фертильности. У тучных женщин – и, конечно, у всех женщин, у которых в течение длительного времени отсутствовала овуляция, – избыток эстрогена может привести к разрастанию эндометрической ткани, но без прогестерона, противодействующего эстрогену, слизистая не отторгается полностью. В результате не только нарушается менструальный цикл, но разрастание эндометрия может вызвать гиперплазию, предраковое заболевание, которое при отсутствии лечения может перейти в злокачественное.

## ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С НЕДОСТАТОЧНЫМ ВЕСОМ

С другой стороны, женщины, имеющие недостаточный вес, могут перестать менструировать из-за того, что жировой ткани у них меньше, чем требуется для поддержания менструального цикла. Развивается аменорея, заболевание, часто встречающееся у женщин с нарушенными привычками питания и у спортсменок, занимающихся атлетическими видами спорта. Недавние исследования показали, что здоровые женщины, теряющие вес в результате соблюдения вегетарианской диеты с ограниченной калорийностью, также могут приобрести аменорею.

Недавно исследователи заинтересовались протеканием менструаций у женщин, занимающихся легкой атлетикой, особенно у бегуний и спортсменок, занятия которых требуют особой выносливости. Именно они часто страдают отсутствием менструаций. Если раньше аменорею считали скорее положительным, даже желанным следствием усиленной физической нагрузки, то теперь установлена ее связь с остеопорозом и в некоторых случаях с необратимой потерей костной ткани. Действительно, ряд исследований показал, что у половины спортсменок, занимающихся бегом и страдающих аменореей, обнаруживались т. н. усталостные переломы, тогда как у бегуний, у которых сохранялись нормальные менструальные циклы, усталостные переломы имелись лишь у 30 процентов. Исследования показали также, что чем длительнее был период нерегулярного менструирования – тем

больше был риск повреждения костей и уменьшения плотности костной ткани.

Одной из причин, по которой спортсменки сталкиваются с этими нежелательными побочными эффектами, может быть то, что недостаточные жировые отложения, в которых запасается эстроген, не могут обеспечить нужное для поддержания менструаций или для сохранения кальциевого баланса количество эстрогена. Кальций совершенно необходим для обеспечения твердости костей.

Если вы физически очень активны и у вас нет менструаций, не рассматривайте это как преимущество, даваемое занятиями спортом. Исследования показали, что, если вы восстановите нормальный менструальный цикл или за счет снижения физической нагрузки, или с помощью эстрогенозаместительной терапии (обычно используются пероральные контрацептивы) и будете принимать препараты кальция, вы сможете восстановить потерянную костную ткань.

Но не медлите. Некоторые исследования позволяют предположить, что потерю костной ткани при длительной аменорее (тричетыре года) нельзя восполнить приемом эстрогена или препаратов кальция.

См. также: Предменструальный синдром.

# ГЛАВА 62
# РАЗВОД

Когда моя лучшая подруга сказала мне, что разводится, я внезапно почувствовала зависть. Да, зависть! – признается Элис Джордан, 47-летняя женщина – техник по медицинскому оборудованию. – Я думаю, что именно тогда я поняла окончательно, что мой брак тоже близится к концу. Через три месяца я набралась мужества сделать то, о чем я размышляла в течение 14 лет из тех 16, которые мы с мужем прожили вместе, – я сказала ему, что хочу развестись".

Это поветрие эмансипации в Соединенных Штатах было воспринято большим числом супружеских пар, чем когда-либо. Забудьте "нас разлучит только смерть". По самым последним данным, в настоящее время-каждый второй брак кончается разводом. "Растущее число разводов иногда связывают с женским движением, – отмечает Констанс Ахронз, доктор философии, профессор социологии Южнокалифорнийского университета в Лос-Анджелесе и заместитель руководителя университетской программы по браку и семейной терапии. – И отчасти это может быть справедливо. Дело в том, что, становясь более независимыми в экономическом отношении, женщины оказываются в состоянии расторгнуть неудачный брак".

Возможно, этим объясняется то, что мы наблюдаем сегодня – женщины расторгают браки гораздо чаще, чем мужчины. "В самом деле, от 65 до 68 процентов подающих заявление на развод – женщины", – говорит д-р Ахронз.

## РАЗВОДЫ БЕЗ ПОИСКА ВИНОВАТЫХ

"Вполне очевидно, что отношение к разводам стало терпимее, – говорит Диана Медвед, доктор философии, психолог-клиницист из Санта-Моники, штат Калифорния, и автор работы "Доводы против развода". – В некоторых слоях общества разводы сделались почти модой. Хотя в большинстве люди неохотно мирятся с ними, – признает она, – но не обязательно воспринимают развод как трагедию".

Д-р Ахронз согласна с этим. "Тот факт, что концепция развода не на основании чьей-то виновности получила широкое одобрение, есть признание того, что два человека имеют право расторгнуть брак, если считают необходимым. И не надо искать виноватого, чтобы получить право на развод, не нужны обвинения в супружеской неверности или душевной жестокости, – говорит д-р Ахронз, которая является соавтором книги "После развода: как справиться с проблемами и вновь вступить в брак". – В настоящее время самой

распространенной причиной называют отдаление супругов, утрату связи между ними. Это значит, что то, на чем строилась жизнь семьи – были ли это деньги, воспитание детей, содержание дома, – в действительности не столь важно. Все сводится к одной вещи – супруги оборвали связи, у них разные основные ценности".

В наши дни развод стал более приемлем с точки зрения общества, его легче добиться, но это не значит, что расторжение брака дается легко.

Наоборот, это одно из самых тяжелых переживаний, которое может быть в вашей жизни. Последствия его сказываются еще долгие годы, независимо от того, кто был инициатором развода.

## КОГДА ИНИЦИАТИВА ИСХОДИТ ОТ ВАС

"Не всегда бывает легко сохранить симпатии друзей и членов семьи, если инициатива развода исходит от вас, особенно если ваш муж, что называется, хороший парень, – говорит д-р Ахронз. – А в благожелательном отношении вы в это время нуждаетесь больше, чем когда-либо".

Женщины очень чувствуют свою ответственность за ту боль, которую доставляет развод мужу и детям. Они считают себя эгоистками и сильно страдают от чувства вины.

"С другой стороны, тот, кто уходит, обычно скорее адаптируется, чем тот, кого оставили, – объясняет д-р Ахронз. – Это происходит потому, что подавший на развод пережил большую часть боли до расставания. Он много перечувствовал, принимая решение, и, когда приходит время расстаться, он может лучше контролировать себя.

Иногда проходят годы, прежде чем человек решается на развод, – продолжает д-р Ахронз. – Женщина видит, что брак оказался неудачным, она снова начинает учиться, или находит себе работу, или пробует себя в других видах деятельности – даже вступает во внебрачные связи в попытке найти того человека, который бы сочувственно отнесся к ее запросам. Постепенно она начинает рисовать в своем воображении картину развода, как это было бы, что бы она чувствовала, куда бы она могла переехать жить и даже как бы она обставила новое жилище. Это попытка нормализовать процесс развода".

## ЕСЛИ ВАШ МУЖ ОСТАВЛЯЕТ ВАС

Если все обстоит наоборот и ваш муж расторгает брак, вам будет еще больнее.

"Когда ваш муж говорит вам, что хочет развода, вы испытываете никогда так сильно не ощущавшееся чувство отверженности, – говорит д-р Ахронз. Не имеет значения, насколько он пытается смягчить удар, факт остается фактом – он не хочет вас больше. Обычно это вызывает потерю уверенности в себе, особенно у тех, кто в браке нашел себя.

Женщины обычно проходят через период, когда они теряют представление о себе и должны заново найти себя. Такая травма может дать толчок к развитию личностных качеств. Я как-то слышала, как женщина гордо объявила:

"На этой неделе я разобралась со своей чековой книжкой" и "На прошлой неделе я все как следует закрепила в туалете". Они учатся преодолевать новые и новые трудности. Мужчина, с другой стороны, может сказать: "На этой неделе я выучился, как можно хорошо приготовить мясо". Каждому приходится обучаться тому, что при совместной жизни делал другой супруг.

Постепенно боль проходит, – убеждает д-р Ахронз, – хотя на это может потребоваться от двух до пяти лет. В какой-то момент вы обнаруживаете, что ваша жизнь продолжается".

Когда вы уже начинаете привыкать к жизни без мужа, вы вдруг сталкиваетесь с трудностями не только эмоционального порядка. Это время, когда во всем своем безобразии предстает материальная сторона жизни.

## РАЗВОД И ДОЛЛАРЫ

"Скажем прямо, после развода жизненный уровень женщин стремительно падает, – говорит д-р Медвед. – У мужчин этого не происходит".

По некоторым оценкам, жизненный уровень женщин падает после развода до 73 процентов, тогда как у мужчин повышается на 42 процента. Конечно, перспектива материальной необеспеченности часто удерживает женщин от развода в случае, когда они не удовлетворены браком.

"Если жена была домашней хозяйкой, а муж работал, он приобрел опыт, он сможет со временем уйти с работы, имея хорошую пенсию, – говорит д-р Ахронз. – Когда женщина вступает на рынок рабочих мест, ее заработная плата оказывается где-то внизу шкалы и маловероятно, чтобы она смогла сильно подняться вверх по служебной лестнице. И хотя женщины оказываются в неравном положении с мужчинами и во время замужества, это не так заметно, потому что доходы в семье общие".

Неравенство всплывает на поверхность при разводе. "Даже при том, что обычно собственность супругов делится на более или менее равные части, проходит немного времени – и начинают сказываться экономические несоответствия, – продолжает д-р Ахронз. – В течение нескольких лет, пока женщина встает на ноги, ей может оказываться поддержка, но ее заработок по-прежнему ниже доходов экс-мужа. Спустя пять лет после развода его финансовое положение оказывается куда лучше, чем ее".

Денежные проблемы обостряются, если у вас есть дети. Вообще, если у вас есть дети, развод становится болезненным.

## КАК СКАЗАТЬ ДЕТЯМ

Для вас время развода – это время мучительного агонизирования; одновременно вы должны быть сильной и поддержать детей – нелегкая задача. Но детям необходимо сказать, что происходит и, в зависимости от возраста, почему.

У ваших детей немедленно появятся вопросы, на которые необходимо дать ясные ответы, причем столько раз, сколько вас спросят – а спрашивать дети могут десятки раз, во время развода и после него. Вопросы чаще всего такие: "Почему ты делаешь это?", "Где я буду жить?", "Мне придется ходить в другую школу?", "Где будет жить мой папа?", "Когда я увижу его?"

Специалисты утверждают, что детям нужно, чтобы их уверили, что их потребности будут удовлетворяться.

"Детям постарше вы можете сказать больше о причинах развода, опуская, конечно, детали интимных отношений, но будьте осторожны, не говорите плохо о другом родителе, – предупреждает д-р Ахронз. – Даже если вы очень злы на него, не говорите вашим детям, что вы ненавидите их отца, советует она. – В конце концов, они часть его. Если вы ненавидите его, тем самым вы говорите, что ненавидите то, что является его частью".

Не ждите, что ваши дети останутся безмятежно счастливыми, когда в их жизни происходит такой важный социальный сдвиг. Даже едва начавшие ходить и грудные дети реагируют отрицательно; у них нарушается сон, начинаются проблемы с едой, регресс при отправлении естественных потребностей. Дети дошкольного возраста могут начать драться или кусаться, характерны вспышки гнева. Дети младшего школьного возраста часто становятся вялыми или гиперактивными, начинают ненавидеть школу или мочиться в кровать. Дети постарше и подростки часто впадают в депрессию, чувствуют себя одинокими, никому ненужными, ничтожными, им больно, они в тревоге, они могут испытывать стыд. Этого почти достаточно, чтобы удержать вас от развода. И многие родители так и поступают.

После развода, когда надо строить жизнь заново, вы должны стать основной опорой вашему ребенку. Многое зависит от вашего поведения во время бракоразводного процесса. Это означает, что вы оба должны вести себя достойно, но это не всегда выполнимо в пылу

страстей. Очень часто процедура развода действительно превращается в сражение.

Д-р Ахронз выделила четыре типа поведения родителей после развода:

"злейшие враги", "сердитые друг на друга компаньоны", "сотрудничающие коллеги", "добрые друзья". "Для детей лучше всего, если родители будут поддерживать дружеские отношения, вместе проявляя заботу о детях, – утверждает она. – В противном случае дети оказываются втянутыми в конфликты между родителями, а это уже бедствие".

Одна 15-летняя девочка сказала д-ру Ахронз, что она отрицает для себя религию. Почему? Ее папа – еврей, а мама – католичка. Если бы ей пришлось выбирать религию, это означало бы, что она отдает предпочтение одному родителю, а она не может сделать этого, объясняла девочка.

### КАК СМЯГЧИТЬ СИТУАЦИЮ

Чтобы помочь вам – и вашим детям – легче перенести развод, специалисты разработали ряд рекомендаций.

Выслушивайте гневные высказывания ваших детей. Дети чувствуют гнев и выражают его. В конце концов, они не хотели этого.

С вниманием отнеситесь к тому, что детям очень грустно. Развод не из тех событий, которые быстро забываются. Понадобится 2-3 года, прежде чем худшее будет позади.

Старайтесь быть терпеливыми. Ваши дети, несомненно, будут каждый день задавать вопросы. Наводящие вопросы, обвинительные вопросы, повторные вопросы. Отвечайте на все, старайтесь находить лучшие ответы.

С пониманием отнеситесь к детским фантазиям о воссоединении.

Большинство детей мечтают о том, чтобы родители снова соединились, даже если брак был сущим бедствием. Не подпитывайте эти фантазии, но помните, что они вполне естественны.

Установите график регулярных посещений. "Исследования показали, что на способность ребенка адаптироваться к новой ситуации влияет не частота посещений, а их регулярность", – считает Марла Бет Исааке, доктор философии, частнопрактикующий психолог из Филадельфии и автор книги "Трудный развод: терапия детей и родителей". Дети, родители которых в первый же год после развода установили график посещений, к третьему году оказываются более социально ориентированными, чем дети, родители которых не сделали этого. Исследователи считают, что регулярные посещения дают детям возможность считать, что семья продолжает существовать, несмотря на изменения в жизни, внесенные разводом.

Беседуйте о детях с бывшим супругом. У родителей, которые разговаривают о детях (о школьных делах, уроках музыки, днях рождения и т. д.), дети лучше переносят развод, особенно в первый год после развода.

## ГЛАВА 63
## РАК

Джудит Мартиндейл, специалисту по финансовому планированию из Сент-Луис-Обиспо, штат Калифорния, был 41 год, когда она узнала, что у нее рак. "Жизнь два раза опалила меня огнем: мой муж пришел ко мне и сообщил, что он любит другую женщину, и врач сказал мне, что у меня рак".

Вряд ли существует другая болезнь, которая вызывает такой ужас, как рак, постепенно развивающаяся болезнь, вначале протекающая без симптомов, характеризующаяся ненормальным ростом клеток, которая убивает 242 000 женщин (и 272 000 мужчин) каждый год. Это 700 женщин каждый день, и одна смерть от рака каждые 2 минуты.

"Хотя первое место по смертности среди американцев занимают болезни сердца, большинство людей больше боятся рака, – говорит Барри Кассилет, доктор философии,

профессор медицины в университете в Дареме и университете штата Северная Каролина. – На деле любая болезнь, которая несет смертельную опасность, ужасает нас. Но ужас, связанный с раковым заболеванием, так глубоко укоренился в нашем сознании, что сохраняется несмотря на то, что за последние 30 лет выживаемость при заболевании раком улучшилась".

"Рак не является больше автоматическим смертным приговором, – вторит ей Джин А. Петрек, доктор медицины, хирург из Мемориального онкологического центра Слоун-Кеттеринга в НьюЙорке и автор книги для женщин по профилактике, обнаружению и лечению рака. – Новые достижения в лечении рака, включая хирургию, лучевую терапию, химиотерапию или экспериментальную терапию, привели к тому, что почти половина всех заболевших остаются в живых спустя 5 лет после начала лечения".

"Несмотря на все эти успехи, осознание того, что у вас рак, ведет к серьезному эмоциональному срыву, – говорит Джимми Холланд, доктор медицины, руководитель психиатрической службы Мемориального онкологического центра Слоун-Кеттеринга. – Но, когда вы уже приняли план лечения, у вас появляется надежда. Вы думаете: "Я могу сделать это, это и это, и врач говорит, что мне не грозит опасность умереть немедленно, как мне представлялось".

Большинство людей, приступая к лечению, уже в состоянии владеть собой, – добавляет д-р Холланд. – И не имеет значения, насколько трудно лечение, главное, они что-то делают, и это позволяет им надеяться и проявлять оптимизм".

## МОЖНО ЛИ ПОБЕДИТЬ РАК СИЛОЙ ДУХА?

В настоящее время больные раком интересуются противоречивой теорией о том, что их физическое заболевание имеет психологические корни. Эта теория основывается на исследованиях, которые давали возможность предположить, что люди, подавляюще свои эмоции или склонные к депрессии, подвергаются большему риску заболеть раком. Основная мысль такова: люди дают своим эмоциям пожирать себя.

Некоторые исследования обнаружили связь между настроем больного и выживаемостью. Так, наблюдения за женщинами, у которых был рак молочной железы, в Королевском Марсденовском госпитале в графстве Суррей в Англии показали, что у тех из них, кто не падал духом или не считал свое положение очень серьезным, было больше шансов остаться в живых в течение 5-10 лет в сравнении с теми, кто считал свое положение безнадежным.

Фрэнсис Уивер верит в то, что можно культивировать в себе бойцовский дух. Эта 69-летняя женщина, в прошлом дизайнер, бабушка четверых внуков, в июне 1991 года узнала, что у нее рак яичников. Ей удалили яичники и назначили химиотерапию. Она, подобно пациенткам Королевского Марсденовского госпиталя, отказывается поверить в худшее. "Я знаю, что у меня от 50 до 80 процентов шансов на выживание, – говорит она. – Но я ничего не читаю о своей болезни. Я не хочу ничего о ней знать. Не думаю, что это поможет мне, Я чувствую, что она меня не победита, Я чувствую себя превосходно. Я чувствую, что мне становится лучше. Я стараюсь сохранить такой настрой. Думать по-другому было бы слишком тяжело".

Врачи предостерегают, что положительный настрой может дополнять, но не заменять лечение. Профессор Барри Кассилет, доктор медицины из университета Дьюка проводила наблюдения за женщинами с далеко зашедшей и промежуточной стадиями рака и обнаружила, что психологический аспект пребывали ли женщины в состоянии прострации или были настроены бороться за свою жизнь – не оказывал влияния на выживаемость. Она рассказывает, что часто бывают случаи, когда пациентки, успокоенные словами, что они могут победить рак внутренней установкой на излечивание, отказываются от традиционных терапевтических методов лечения в пользу других, часто противоречивых методов.

"Было бы замечательно, если бы мы могли избавиться от рака силой своего желания, –

добавляет д-р Кассилет. – Но, если бы это было возможно, каждый бы излечивался, А мы знаем, что это не происходит". Исследования показали, что психологические факторы могут воздействовать на иммунную систему, но это не обязательно ведет к излечиванию заболевания.

Однако большинство авторитетных специалистов, включая д-ра Кассилет, соглашаются, что настрой больного может сыграть чрезвычайно большую роль в лечении рака – не потому, что при этом сильно изменяется работа иммунной системы, но потому, что правильная установка помогает женщинам выполнять все строгие предписания. Это также помогает женщинам и их семьям справляться с ситуацией.

"Действительно, – добавляет Джимми Холланд, доктор медицины из Мемориального онкологического центра Слоун-Кеттеринга, – "положительное неприятие" может быть очень полезным механизмом в борьбе с болезнью".

## КАЖДЫЙ СПРАВЛЯЕТСЯ С ЭТИМ ПО-СВОЕМУ

Конечно, все обстоит очень непросто. Рак является смертельно опасной болезнью, самым сильным травмирующим событием. И то, как вы себя поведете, зависит от склада вашего характера, от того, как вы справлялись с другими жизненными невзгодами.

"Люди не становятся другими, когда у них обнаруживается рак, – отмечает д-р Кассилет. – Они те же, что и прежде. Если это человек, который легко впадает в панику, он запаникует. Если он из тех, кто перед лицом испытания разваливается на части, он так же будет реагировать на диагноз".

Женщины, узнавшие, что у них рак, по всей вероятности, испытают целую гамму эмоций, детально описанную специалистом по умиранию Элизабет Кублер-Росс, доктором философии: отказ принять, страх, гнев, отчаяние, депрессию, надежду, принятие. Но каждая женщина проходит через это по-своему. "Не следует ожидать, что все будет по книге", – предупреждает д-р Холланд.

"Каждый проходит через это, – говорит Джоан Сиполлини, дипломированная медсестра, специалист по уходу за онкологическими больными из Онкологического центра Монтгомери, входящего в состав Онкологического центра Фокса Чейза в Норристауне, штат Пенсильвания. – Различие в том, что одни проходят это за 5 минут, другие – каждые 5 минут".

Джудит Мартиндейл рассказывает, что ее первой реакцией было: "Почему я?"

"У меня не было никаких факторов риска, – говорит она. – Я все думала, как это могло случиться? Я всегда вела здоровую жизнь, я всегда правильно питалась и давала себе физическую нагрузку. Мысль о том, что я могу заболеть раком, никогда не приходила мне в голову".

Хотя какое-то время Джудит жила в страхе, погруженная в чувство жалости к себе, постепенно взяли верх свойства ее личности. "Моим девизом всегда было: "Я сама могу сделать это". Я поняла, что не найду ответа на вопрос: "Почему я?", но могу выбирать: к какому врачу обратиться, какой метод лечения выбрать, где проходить лечение. Это позволило мне ощутить, что я снова в какой-то мере сама распоряжаюсь своей жизнью в обстоятельствах, которые, казалось бы, не оставляли такой возможности".

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

Не каждая женщина может воспрянуть духом, как Джудит. От одной четверти до половины всех раковых больных страдают от депрессии до такой степени серьезной, что им могут потребоваться антидепрессанты или помощь психиатра. У других депрессия может быть слабо выражена, им помогает беседа со специалистом, или она пройдет сама по себе, когда схлынет шок после объявления врачом диагноза и начнется лечение.

Легко понять, откуда берется депрессия. "Для большинства людей диагноз «рак»

прежде всего означает: "Я могу умереть", – говорит д-р Холланд. – Затем они думают: "Я могу оказаться инвалидом, зависящим от других людей, обезображенным. Я не останусь таким, каким был. Люди не смогут любить меня по-прежнему. Я окажусь в изоляции и потеряю близких мне людей, потому что они не смогут выносить меня с такой болезнью". Для женщин это дополнительно означает: "Я потеряю часть своей привлекательности. Я утрачу часть своей женственности. У меня могут выпасть волосы. Мне могут удалить половые органы, я утрачу сексуальную привлекательность, сексуальные желания, я потеряю возможность иметь интимные отношения". И если это молодая женщина, она подумает: "У меня не будет возможности иметь свой дом, семью, детей". Все это очень большие потери, такие мысли ведут к преждевременным душевным мукам".

## СНЯТИЕ БОЛЕЙ

Из всех страхов, которые появляются, когда человек узнает, что у него рак, как показали исследования, женщины больше всего боятся болей.

"Большинство людей говорят, что их больше пугают страдания при умирании, чем сама смерть", – говорит Сиполлини.

Как показал ряд клинических наблюдений, около половины всех больных раком в ходе лечения страдают от болей, вызываемых самой болезнью или лечением. Семьдесят процентов больных с зашедшим далеко раком страдают от жестоких болей. Но существует целый ряд средств, с помощью которых можно удовлетворительно снимать боли у более чем 90 процентов больных.

Упражнения на расслабление и правильное поведение, обычно используемые для снятия беспокойства и депрессии, могут оказаться очень полезными при умеренных болях и дискомфорте, вызываемых раковым заболеванием или его лечением, как нехимические дополнения к лекарственным средствам.

"Они в особенности эффективны, когда больная раком пребывает в состоянии тревоги или депрессии, – говорит Кэтлин Фолли, доктор медицины, возглавляющая службу анестезии в Мемориальном онкологическом центре Слоун-Кеттеринга. – Хотя указанные эмоции не вызывают физической боли, они могут усилить ее".

Некоторые методы включают в себя постепенное расслабление мышц, когда пациентки одну за одной напрягают и расслабляют мышцы; медитирование, предполагающее повторение в уме какогонибудь слова, что отвлекает внимание от горестных мыслей; и отвлечение, когда вы находите себе увлекательное занятие, например погружаетесь в решение арифметической задачи, мысленно читаете стихи, с тем чтобы отвлечься от боли или мыслей о предстоящей процедуре. Есть методы, использующие биологическую обратную связь, когда с помощью электронных датчиков обнаруживают изменения в температуре тела и напряжении мышц; используется также гипноз и даже музыкальная терапия.

## НАВЯЗЧИВЫЕ СТРАХИ

Расслабление – поведенческая техника, особенно полезная для женщин, страшащихся предстоящих процедур и неприятных побочных явлений. У некоторых женщин тошнота и рвота, вызываемые лечением, вызывают беспокойство и условные реакции – то есть одни только мысли о предстоящей процедуре могут вызвать симптомы. Известен случай, когда женщину, успешно лечившуюся от рака десять лет тому назад, начинало тошнить каждый раз, когда она проезжала мимо больницы, где она проходила курс лечения химиотерапией.

Чтобы помочь женщинам справиться с этим, опытный терапевт помогает им расслабиться и, пока они находятся в таком умиротворенном состоянии, создавать в своем воображении картины спокойной, мирной жизни. Если делать это достаточно часто, то обнаруживается, что у многих женщин, проходящих лечение, исчезает беспокойство и

связанный с ним дискомфорт.

Врачи считают, что для снятия болей у больных раком можно использовать такие лекарства, как морфий. К сожалению, многие женщины и некоторые врачи-клиницисты беспокоятся относительно привыкания. В результате некоторые пациенты не получают эффективное лекарство или получают его в дозах, недостаточных для снятия болей.

"В основном морфий дают людям, которые уже умирают, – считает д-р Кассилет. – Он эффективно облегчает сильнейшие боли. А привыкание в таких случаях не проблема".

К счастью, у врачей есть богатый арсенал превентивных мер, которые могут уменьшить или даже полностью устранить побочные действия лечения.

Например, тошноту, которая обычна при химиотерапии, можно уменьшить, если принимать антацидные средства, вводить в рацион больше калия, отдыхать после еды и есть чаще, но маленькими порциями.

## ПРОБЛЕМА СЕКСУАЛЬНОСТИ

Одним из побочных эффектов, который трудно поддается лечению, является ущерб, наносимый сексуальности женщин. Даже если операция не оставила очень сильных следов, женщина может чувствовать, что ее болезнь нарушила ее сексуальность. "В группах поддержки, которые мы практикуем, – объясняет Сиполлини, – многие женщины говорили, что у них такое чувство, словно сексуальность перестала быть для них такой важной составляющей жизни, как раньше. Во время прохождения курса лечения чужие люди все время трогают и рассматривают их тела. Когда это происходит, вы испытываете чувство, как будто ваше тело не принадлежит вам больше. От вас не зависит, что происходит с вашим телом – ни внутри него, ни снаружи".

При некоторых видах рака может потребоваться удаление половых органов, иногда и влагалища – в этих случаях уменьшается или полностью исчезает половая потребность или становятся невозможными половые сношения.

Многим женщинам, больным раком, необходимо терапевтическое лечение, чтобы помочь им справиться с этим, ведь многим из них придется полностью менять способ самовыражения.

"К сожалению, хотя проблема сексуальности является одной из самых важных для больных раком, и больному, и медицинским работникам очень тяжело затрагивать эту тему", – говорит Сиполлини.

"Больные не хотят спрашивать, и врачи не хотят спрашивать, – говорит д-р Холланд, в отделении которой ведется работа по одной из очень ограниченного количества программ в стране, в соответствии с которыми персо– нал учится помогать больным с нарушениями в половой сфере. – Лечащие врачи затрагивают эту тему в беседах с больными и обсуждают новые способы выражения сексуальности".

## ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ – ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ

В тех случаях, когда лечение влияет на внешний вид женщин, находятся способы, которые позволяют им лучше выглядеть и снова ощущать себя привлекательными.

Например, одновременно или вскоре после мастэктомии часто делается пластическая операция на груди. Такая операция была у Джудит Мартиндейл.

"Я вернулась домой немного округлившаяся, что было в самый раз для меня, – вспоминает она. – Это придавало уверенности в будущем".

Облик женщины может изменить временное выпадение волос. К счастью, ваш врач способен определить заранее, произойдет это или нет, поэтому вы имеете возможность приготовиться. "У нас в больнице лечилась молодая женщина с очень длинными волосами, которые были ее гордостью и радостью, – рассказывает д-р Кассилет. – Когда у нее был диагностирован рак, она поняла, что потеряет их. Я послала ее к парикмахеру, который

сделал ей красивую короткую стрижку, а позднее изготовил прекрасный парик из ее собственных волос".

"Если у вас короткие волосы, – добавляет она, – в наше время можно приобрести великолепные парики. Вы даже сможете получить от них удовольствие, меняя парики разного цвета и с разной длиной волос".

Несколько лето тому назад Американское онкологическое общество вместе с Фондом ассоциации фирм, производящих косметику, туалетные принадлежности и парфюмерию, разработало программу, получившую название "Лучше выглядишь – лучше себя чувствуешь", цель которой – помочь женщинам с раковыми заболеваниями заботиться о своей внешности и улучшать свое самочувствие, приобретая большую уверенность в своем внешнем облике. В наши дни косметологи и визажисты помогают женщинам научиться ухаживать за кожей и волосами, делать макияж, подбирать парики и тюрбаны. Группы поддержки снабжаются видеофильмами и брошюрками о том, как делать макияж, каждой женщине вручают набор для макияжа в качестве подарка.

Программа основывается на том, что, если больная раком женщина лучше выглядит, она будет лучше себя чувствовать и ее жизнь улучшится. Это так называемая "теория губной помады" – по наблюдениям медиков, если женщина, сражающаяся с раком, начинает пользоваться губной помадой, она на пути к выздоровлению или по крайней мере у нее появилась уверенность в себе.

## РАК: КАК ЕГО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Что может сделать женщина, чтобы избежать смерти от рака? "Перестаньте курить", – отвечает Джин А. Петрек, доктор медицины, хирург из Мемориального онкологического центра Слоун-Кетгеринга.

Курение – единственный известный фактор риска для рака легких – убийцы американских женщин номер один.

"Хотя случаев рака молочной железы гораздо больше, многие женщины излечиваются", – говорит д-р Петрек. После рака легких в живых остаются единицы. К сожалению, многие женщины не знают, что существует высокая степень риска заболеть и погибнуть от рака легких и рака прямой кишки.

Считается, что это «мужские» виды рака, хотя они стоят на первом и третьем месте в смертности женщин от рака. Рак молочной железы держит второе место. Затем следует рак поджелудочной железы, рак яичников, коварные виды рака, долго ничем себя не проявляющие, приводящие к смерти главным образом потому, что редко диагностируются на ранней, излечиваемой стадии.

Далее мы приводим рекомендации Американского онкологического общества по профилактике рака.

Перестаньте курить. Курение увеличивает риск заболевания раком легких, а также ротовой полости, языка и горла. Семьдесят процентов женщин среди больных раком легкого – курящие.

Соблюдайте диету с малым содержанием жиров и большим количеством волокнистой пищи. Ряд исследований показал, что диета, включающая волокнистую пищу, богатая фруктами и овощами, содержащими витамины А и С, а также бета-каротин, может защищать от ряда разновидностей рака, включая рак толстой кишки. То же самое можно сказать в отношении диеты с малым содержанием жиров.

Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголь в сочетании с курением может повышать опасность возникновения рака языка, гортани, пищевода и печени.

Ограничьте употребление копченых и засоленных продуктов. В тех странах мира, где принято есть много копченой и засоленной пищи, чаще встречаются рак пищевода и желудка.

Избегайте ожирения. Люди с весом, на 40 процентов и больше превышающим

идеальный для них вес, чаще заболевают раком толстой кишки, молочной железы, мочевого пузыря, яичников и раком матки.

Защищайтесь от солнца. Считается, что воздействие солнечных лучей является основной причиной возникновения рака кожи.

Регулярно проходите обследование. Со времени, когда женщина начинает вести половую жизнь или, по крайней мере, с 18 лет, она должна регулярно обследоваться на рак.

Далее мы приводим рекомендации для женщин разных возрастных категорий по раннему обнаружению рака.

## ВОЗРАСТ ОТ 20 ДО 39 ЛЕТ

– Каждые три года необходимо проходить обследование, включающее обследование полости рта, щитовидной железы, кожных покровов, лимфатических узлов и яичников.

– Следует ежемесячно проводить самодиагностику молочных желез, каждые три года проходить клиническое обследование грудных желез, причем некоторые врачи считают, что его нужно проходить ежегодно.

– Проводить обследование на сосочковый рак, обследование органов тазовой области следует проходить каждый год или реже, если три года подряд никаких отклонений не обнаруживалось.

– В возрасте между 35и39 годами необходимо сделать т. н. базовую маммограмму.

## ВОЗРАСТ ОТ 40 ДО 49 ЛЕТ

– Каждые три года необходимо проходить обследование, включающее обследование полости рта, щитовидной железы, кожи, лимфатических узлов и яичников.

– Следует ежемесячно проводить самодиагностику молочных желез, каждый год проходить клиническое обследование молочных желез.

– Проводить ежегодное обследование на сосочковый рак, обследование органов таза и компьютерное обследование прямой кишки.

– Женщинам, в семьях которых были случаи рака толстой и прямой кишки, каждые три-пять лет надо проверять стул на содержание крови, делать бариевую клизму с ректосигмоидоскопией или полную колоноскопию.

– Делать маммографию каждые один-два года, в менопаузе – исследование эндометрической ткани у женщин, для которых, как считают врачи, существует повышенный риск заболеть раком эндометрия.

## ВОЗРАСТ ОТ 50 ЛЕТ И СТАРШЕ

– Каждый год необходимо проходить обследование, включающее обследование полости рта, щитовидной железы, кожи, лимфатических узлов и яичников.

– Проводить ежемесячную самодиагностику молочных желез, их ежегодное клиническое обследование.

– Ежегодное обследование на сосочковый рак, обследование органов таза, стула на содержание крови, делать маммографию.

– Делать ректосигмоидоскопию каждые три-пять лет.

## ОСТАВАЙТЕСЬ ТАКИМИ, КАКИМИ ВЫ БЫЛИ РАНЬШЕ

Одна из самых важных вещей, которую больная раком может сама для себя сделать, – это продолжать жить так, как она жила до постановки диагноза.

"Хотя у вас может появиться чувство, что жизнь остановилась, – говорит д-р Кассилет, – вы просто не давайте ему взять верх".

Одна женщина, например, рассказывала, что она, ожидая результатов биопсии, перестала посещать зубного врача. "Я решила, что, если я скоро умру, какое мне дело до того, что у меня плохие зубы", – признается она.

"Через такую фазу проходят многие женщины, – продолжает д-р Кассилет.

– Но затем они осознают, что, по всей вероятности, они еще какое-то время будут жить. И они начинают переоценку ценностей, начинают жить с сознанием своей болезни, ставят перед собой новые цели. Не забывая, однако, о своем новом статусе "больной раком".

Самое худшее, что может случиться с больной, – это если она уйдет в свою болезнь, – говорит д-р Кассилет. – Вы должны оставить болезни ее место и продолжать выполнять все те роли, которые были для вас важными: жены, матери, друга, деловой женщины. Это очень, очень важно для вашего душевного здоровья и для качества вашей жизни. Вы не должны позволить раку заполнить всю вашу жизнь".

## ДРУЗЬЯ КАК ЛЕКАРСТВО

Одним из самых лучших лекарств, которое вы можете найти для себя сами, – это общение с другими в зарегистрированной иди неформальной группе поддержки. Американское онкологическое общество является спонсором ряда образовательных программ, таких, как "Я могу с этим справиться", и во многих больницах и онкологических центрах имеются свои группы поддержки, некоторые из которых объединяют больных определенным видом рака.

Джоан Сиполлини проводила работу в нескольких таких группах, включая группу для женщин с раком молочной железы. "Группа поддержки обеспечивает нашим пациенткам и необходимые знания, и общение, – говорит она. Только здесь вы можете без утайки говорить обо всем, что чувствуете, высказать то, что вы не можете сказать членам семьи и друзьям. По словам одной из женщин, "люди, у которых нет рака, не имеют понятия, что мы чувствуем. Вы хорошо знаете, каково мне и не считаете меня ненормальной":

Есть даже основания полагать, что группы поддержки не только улучшают качество жизни, но и могут продлевать ее. Группа исследователей из Станфордского университета, изучавшая влияние поддержки на качество жизни женщин с раком молочной железы в последней стадии, была поражена, обнаружив, что женщины, регулярно посещавшие группы поддержки, жили вдвое дольше в сравнении с непосещавшими. Никто не ожидал ничего подобного.

"Общение работает на вас, – учит своих пациенток д-р Холланд. – Есть достоверные факты, свидетельствующие о том, что людям, ощущающим себя частью группы или половинкой супружеской пары или имеющим друзей, легче удается переносить такое хроническое заболевание, как рак. И ряд наблюдений с очевидностью показал, что изолированность и одиночество повышают смертность от всех болезней".

## ПОСТОЯННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Диагностирование рака, по всей вероятности, наложит неизгладимую печать на всю вашу жизнь. Даже те пациенты, которые выздоравливают, находят, что их жизнь никогда не останется прежней. Однако в этом есть и положительные и отрицательные стороны.

"Вероятно, основной проблемой тех, кто выжил, остается страх, который никогда не проходит, что рак может вернуться, – говорит д-р Холланд. Вы можете встретить людей, которые продолжают страшиться этого даже через десять лет. Когда им надо идти на осмотр, они начинают нервничать.

Они думают про себя: "Может ли рак вернуться? Я знаю, что не может, но у меня нет уверенности, пока я не получу ответ".

Так бывает всегда, – продолжает д-р Холланд. – Вы учитесь жить с этим. Вы учитесь считать до десяти и напоминать себе, что боль в большом пальце ноги не означает, что

возвращается рак".

Хотя это может показаться вначале невероятным, рак может, как обнаружила Джудит Мартиндейл, явиться тем, что изменит вашу жизнь в лучшую сторону. Подобно тем исследователям из Станфордского университета, которые изучали продолжительность жизни больных, Джудит стала "специалистом по тому, как жить".

"Вы пересматриваете приоритеты. Например, я больше не расстраиваюсь по мелочам. Я получаю удовольствие от общения с разными людьми. Я гораздо больше знаю о том, как заботиться о своем теле и на что тратить энергию. И это помогает мне жить дальше, – со смехом говорит Джудит. – У меня появилось чувство, что мне надо спешить, потому что рак может вернуться. Это изменило мою жизнь в лучшую сторону больше, чем что-либо другое".

См. также: Хирургические операции на молочных железах.

# ГЛАВА 64
# РЕВНОСТЬ И ЗАВИСТЬ

Это противоречивые и неуправляемые чувства. Это переживания, которые обрушиваются на вас внезапно и с такой силой, что у вас может начаться истерика, вам покажется, что все потеряно. Глубокая грусть и страх переходят в нервический дистресс, невыносимое чувство унижения и озлобленность.

В самом худшем случае эти чувства могут привести к попыткам суицида, к преследованию мужа, даже к убийству. В лучшем случае вам станет неприятно, когда ваша лучшая подруга скажет вам, что она только что купила второй дом, тогда как вы не смогли купить и одного.

Ревность, может быть, самое сильное и менее других понятое чувство.

"Совершенно нормально иногда ощущать некоторую ревность, – признает Рене Нортон, доктор философии, психолог-клиницист из Центра Монтгомери в Цинциннати, штат Огайо. – Вы можете позавидовать коллеге, которая добилась успехов в работе или у которой особенно удачно складываются взаимоотношения с окружающими. Всегда найдется ощутимое неравенство в чем-либо, неудивительно, что это может вызвать чувство зависти".

## И ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ

Хотя принято считать, что зависть – отрицательное чувство, оно может явиться побудительным мотивом и положительных поступков. Зависть, которую вы испытываете к своему компетентному шефу, может помочь включить ваше честолюбие. Укол ревности способен оживить романтические чувства, когда вы замечаете, что ваш муж нравится кому-то еще.

Но ревность может превратиться в вероломное чувство, когда она начинает пронизывать вашу каждодневную жизнь. "Ревность бывает разная, – утверждает д-р Нортон. – Вам может быть не по себе по вполне понятным причинам, если ваш муж оказывает чрезмерное внимание привлекательной молодой женщине. В конце концов, вы расцениваете это как реальную угрозу вашим отношениям. Это нормально.

Но бывает и иррациональная ревность. У меня были пациентки, которые терпеть не могли, чтобы их мужья смотрели кинофильмы, в которых героиня была красавицей. Этим женщинам была невыносима мысль о том, что мужья смогут оценивать другую женщину с точки зрения ее сексуальности. И они разрешали им смотреть фильмы и телевизионные программы, предварительно убедившись в их безопасности. Такое поведение совершенно ненормально, это уже патология".

В экстремальных случаях ревность может вызывать параноидальные подозрения, женщине во всем чудится угроза ее существованию, она начинает проверять подозреваемого в измене партнера – следить за ним, обшаривать его карманы, просматривать его почту, проверять портфель, подвергать допросу. По материалам одного из исследований, пациентка

жаловалась, что обиднее всего ей за напрасно потраченные время и силы, потому что ревность вынуждала ее проверять все в жизни ее мужа.

## ПОЧЕМУ ТАКАЯ БЛЕДНОСТЬ, ТАКОЙ ИЗМУЧЕННЫЙ ВИД?

Ревность и зависть, считают специалисты, являются признаками женской незащищенности. "Возможно, женщина росла в обстановке, лишавшей ее чего-нибудь, – иногда это даже остается неосознанным. Чувствуя себя обделенной в прошлом, она считает, что имеет право на осуществление всех своих желаний, – объясняет др Нортон. – Она постоянно всматривается в окружение, следит за тем, у кого что есть и нет ли у других больше, чем у нее. Конечно, она всегда отыщет таких людей, игнорируя тех, кто имеет меньше. И естественно, будет испытывать страшную зависть".

"Ревнивые женщины постоянно сравнивают себя с другими, – соглашается Ширли Гласе, доктор философии, психолог-клиницист. – И всегда обнаруживают, что они обделены. Чувство ущемленности доходит у них до того, что они начинают ревновать мужей к их занятиям или к тому, что мужья проявляют большой интерес к своей работе. Все превращается в проверку на любовь, на лояльность, на успех".

И если такие эмоции встают между мужчиной и женщиной, то находящемуся под подозрением очень трудно понять их.

"Это объясняется тем, что мужчина и женщина испытывают ревность по разным причинам, – замечает д-р Гласе. – Женщинам нужно главным образом чувствовать себя в безопасности в том смысле, что им надо твердо знать, что их любят. Мужчинам нужно, чтобы ими восхищались. Поэтому, когда муж говорит или делает что-то, что может показаться обидным, жена задает вопрос: "Ты меня любишь по-прежнему?", а муж в сходной ситуации озабочен другим: "Почему ты меня принижаешь? Ты не уважаешь меня? Ты не ценишь меня?"

## ВЗГЛЯНИТЕ НА ВСЕ ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ

Завистливые люди часто очень озлоблены. Им не хватает уверенности, и это сказывается на их взаимоотношениях с окружающими. "Когда женщина выходит замуж, не чувствуя себя личностью, с тем чтобы компенсировать ущемленность в прошлом, она полностью зависит от мужа, – говорит д-р Гласе, – и любой кризис в браке расценивает как ужасный удар".

"Такие женщины с трудом устанавливают и поддерживают дружеские связи, – добавляет д-р Нортон. – Близкие отношения предполагают, что вы испытываете и выражаете радость по поводу успехов подруги. Вечно завидующая женщина не способна чувствовать радость в таких случаях. Скорее, сравнение с подругой вызовет в ней обиду и горечь, словно подруга своими достижениями лишила ее чего-то и, добившись успеха, обеспечила провал завистницы".

Как прекратить такие разрушительные эмоции? "Ну, вы, конечно, можете сказать, что не стоит завидовать, – говорит д-р Нортон. – Это все равно что просить человека не беспокоиться, когда он обеспокоен. Чувство есть чувство, и почти невозможно избавиться от него, особенно если это зависть. Мы можем помочь людям, испытывающим боль, гнев, депрессию и фрустрацию. Но зависть – это нечто всеобъемлющее. Вместо того чтобы воздействовать на чувства, мы можем попробовать помочь женщине по-другому взглянуть на вещи".

Одна из женщин, с которой занималась д-р Нортон, к примеру, очень завидовала соседке. "По мнению моей пациентки, у этой женщины прекрасные дети. Они хорошо учатся, всегда говорят правильные вещи, делают то, что надо, и родители очень гордятся ими. Дети моей пациентки не выдерживали сравнения, – говорит она.

– Я помогла ей посмотреть на вещи с другой стороны. Я попросила ее рассказать, что

ей нравится в ее детях. И она добросовестно назвала несколько превосходных качеств. Тогда я спросила ее: "Могли бы дела у них обстоять хуже, чем есть на самом деле?" Конечно, она немедленно поняла, к чему я клоню. Дети могли смертельно заболеть или пристраститься к наркотикам.

Иной взгляд на вещи также помогает понять чувства человека, которому вы завидуете, – продолжает д-р Нортон. – Я спрашивала свою пациентку:

"Как вы думаете, ваша соседка тоже, как и вы, считает, что у нее все обстоит превосходно? Как по-вашему, она завидует кому-нибудь? Я имела в виду, что всегда можно найти кого-то, кто имеет больше, чем вы. И что из того?"

## РАЗБЕРИТЕСЬ В СЕБЕ

"Люди часто отдают себе отчет в том, что некоторые вещи могут возбудить сильное чувство зависти. Важно предусмотреть отрицательную реакцию и ее последствия – предупреждает д-р Гласе. – Вообразим, что два человека пробуются на ведущую роль в шоу. Если вы не получаете ее, для вас естественно испытывать некоторую зависть. Вы ведь очень хотели получить эту роль и разочарованы, потому что это много для вас значило. Но ненормально возненавидеть соперницу или испытывать унижение".

"Людям надо найти в себе то, что давало бы им спокойствие и силы, считает д-р Нортон. – Лечение заключается в том, что мы помогаем людям направить фокус контроля не на внешние факторы, а внутрь себя. Другими словами, – объясняет она, – завистливых людей выводит из равновесия то, что лежит вне их и не поддается контролю. В процессе лечения мы учим их осуществлять контроль над собой. Когда человек в большей степени способен контролировать себя, он не фиксирует внимание на других, на том, что они имеют. Он сфокусирован на самом себе. Он занимается самореализацией, это может дать ему чувство удовлетворения, и он больше не будет в плену ужасного состояния обделенности".

## СПРОСИТЕ СЕБЯ

"Этот способ очень легко применить на практике, – говорит д-р Нортон.

– Первое, что вы должны сделать, это понять, что большинство из нас вырастают с мыслью, что у нас нет выбора. Это означает, что нас всегда контролировали. Ваша мама требовала от вас, чтобы вы убирали свою комнату, ваш отец приказывал вам вынести мусор, учителя давали задания на дом – все контролировали вашу жизнь, кроме вас самой. Вы не могли выбирать.

Позднее, когда вы становитесь взрослой, у вас сохраняется ощущение, что у вас нет выбора. Умом вы можете понимать, что это не так. Но где-то глубоко внутри вы не верите этому!

Ключ к преодолению чувства зависти – научиться делать выбор, а не чувствовать себя зависимой от воли других людей.

Как этого добиться? Каждый раз, когда вы ощущаете, что вас понуждают сделать что-то, – советует д-р Нортон, – остановитесь и задайте себе три вопроса: "Если я не сделаю это, буду ли я чувствовать себя виноватой?", "Есть ли у меня выбор?" и "Почему я считаю, что у меня нет выбора?"

Чувство, что вы поступаете по принуждению, – это красный флаг, предупреждающий, что пора задать себе эти вопросы. – Если вы начинаете сознательно задавать вопросы относительно конкретных действий, вы начинаете понимать «нутром» и головой, что у вас есть выбор и вы держите свою жизнь под контролем. Тогда контроль, – говорит д-р Нортон, – будет осуществляться правильно; он будет направлен внутрь вас.

После этого, – добавляет она, – не будет причины и завидовать. Как вы можете завидовать кому-нибудь, если вы сами выбрали, кем вам быть и что из себя представлять".

# ГЛАВА 65
# РОЖДЕНИЕ

Для женщины нет более значительного и незабываемого события в жизни, чем рождение ребенка.

"Я думаю, что женщину, родившую ребенка, можно приравнять к мужчине, прошедшему через войну, – говорит Дебора Гауэн, дипломированная акушерка, работавшая в больницах в Молдене и Бригеме и в гинекологической клинике Бостона. – Когда солдаты возвращаются с войны, они чувствуют, что никто не может понять, как это было, кроме тех, кто сам прошел через это. Даже если военные судьбы складывались совершенно по-разному, они могут понять друг друга. То же самое с родами. Когда я посещаю частные лечебницы, я встречаю там 80-летних женщин, которые не помнят почти ничего, однако могли рассказать мне, как они рожали".

Но если роды похожи на военные действия, то это война без Женевской конвенции. Нет таких правил и установленных норм, с помощью которых женщина могла бы «измерить» или прогнозировать, что ее ожидает. Не бывает двоих родов, похожих друг на друга, даже у одной и той же женщины.

Бывают легкие роды, и бывают трудные роды, но ни у кого не бывает безболезненных родов. Некоторые женщины испытывают меньше боли, другие больше по причинам физического и психологического свойства. Хотя исследования показали, что тревожное состояние может влиять на ход родов, даже делать их более болезненными, нет никаких гарантий, что у женщины, которая чувствовала себя очень уверенно, роды будут легче, чем у той, которая появилась в больнице, кусая губы и заламывая руки.

Как бы различно ни протекали роды, физический процесс в своей основе один и тот же. В определенный момент беременности организм женщины и плод подают матке сигналы начинать сокращения, и начинаются роды. Хотя врачи могут временно приостановить или ускорить роды, это неотвратимый и мощный, как Джагернаут, процесс.

Боль, страх, потеря самообладания – все это обычные чувства рожениц.

Как женщина будет справляться со всем этим, зависит от ее индивидуальности и не повторяется, как отпечатки пальцев. Подобно беременности, роды – кризисное для психики состояние. По предшествующему опыту противостояния кризисам с большой точностью можно судить о том, как вы поведете себя во время родов.

"В общем, женщина рожает так, как она живет", – отмечает Кристиана Нортруп, доктор медицины, частнопрактикующий гинеколог из Ярмута, штат Мэн, которая также является сопредседателем Американской ассоциации врачей-холистов.

## ПЯТЬ ФАКТОРОВ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО СУДИТЬ, НАСКОЛЬКО БОЛЕЗНЕННЫМИ БУДУТ РОДЫ

Научные исследования показали, что по этим пяти факторам – некоторые из которых физические, некоторые психологические – часто можно судить о том, насколько болезненными будут роды.

**Менструальные синдромы.** В целом, у женщин, жалующихся на очень болезненные менструации, боли во время родов бывают сильнее, возможно, по той причине, что их организмы вырабатывают больше простагландинов, химических веществ, которые стимулируют сокращения матки и обусловливают боли.

**Социально-экономические условия.** Женщины с более высоким доходом и более образованные в целом меньше страдают от болей в роды основном по той причине, что они используют возможность обучиться способам облегчения болей (например, особой технике дыхания) и получают большую поддержку от мужей, а это уменьшает степень их беспокойства.

**Возраст.** У женщин более старшего возраста роды бывают менее болезненными, чем у

молодых женщин, возможно, по той причине, что они лучше владеют собой, а это уменьшает стресс, и получают большую поддержку, тогда как молодые женщины во время родов более напряжены.

**Степень тревоги.** Исследователи обнаружили, что если на 32-й неделе женщины проявляют заметное беспокойство, то для первородящих это означа– ет, что во время родов понадобятся лекарства для снятия болей.

**Ожидания.** Первородящие женщины испытывают большую боль, чем те, у которых уже есть дети, вероятно, из-за того, что первородящие ожидают какой-то страшной боли. Повторнородящие женщины знают, что их ожидает, поэтому меньше беспокоятся и менее напряжены.

## ВЛАСТЬ БОЛИ

Насколько сильна боль при родах? В одном из отчетов о проведенном исследовании есть лаконичный ответ на этот вопрос: "В ходе опроса 115 рожавших женщин назвали их "очень неприятными" на ранней стадии, «ужасными» во время схваток и «мучительными» во время последнего периода родов".

Конечно, у части женщин роды проходят относительно легко. Ева Марголис и Луис Дженеви, обе доктора философии, в своем докладе сообщили, что из 1100 опрошенных ими женщин 8 процентов описали свои роды как легкие и почти безболезненные. Но независимо от того, были ли роды безболезненными или нет, 6 из 10 женщин считали, что это самое важное положительное событие в их жизни. По-видимому, решающее значение имеет установка, общий настрой.

Беки Стерн, 32-летняя мать двоих детей, перед рождением своего первого ребенка наслушалась много ужасных историй и была приятно удивлена тем, как протекали ее роды. "Для некоторых роды действительно очень, очень мучительны. Но со мной было не так, – говорит она. – Я имею в виду, что это было больнее, чем то, что мне приходилось испытывать раньше, но боль во время схваток приходит и уходит. Это не такая боль, как если бы вас подвесили за волосы и оставили висеть 35 часов".

Одной из причин, по которой боль во время родов нельзя сравнить, скажем, с болями, причиняемыми сломанной рукой, является то, что ее не воспринимают как угрожающую. Она служит хорошей цели. Один из специалистов службы обезболивания считает, что боль, которую не считают вредной, легче переносится.

## КАК ВЫБРАТЬ ВРАЧА

Совершенно очевидно, что, если вы будете меньше беспокоиться, ваши шансы на непродолжительные, легко переносимые роды увеличатся. Но как вы можете не беспокоиться, если вас ожидает то, что для большинства женщин связано с самыми сильными болями, какие им когда-либо приходилось испытывать?

Возможно, самое важное, что вы можете сделать, – это выбрать лучшего для вас врача. Вам нужен врач-акушер или опытная акушерка, с которыми вы почувствовали бы себя в безопасности и окруженной вниманием, которые присутствовали бы во время родов и учитывали ваши желания и нужды. У вас не только будет меньше боязни, но и, как показали исследования, значительно увеличатся ваши шансы иметь хорошие роды, родить здорового ребенка при меньшей вероятности медицинского вмешательства и осложнений, если принимающий роды врач будет внимателен, терпелив и готов оказать всяческую поддержку.

"Казалось бы, совсем немного, – говорит Кэти Скотт, мать двоих дошколят, – но, когда я рожала первого ребенка, мой врач использовала свое влияние и сделала так, что у меня была отдельная палата, потому что она знала, как я нервничаю. Ее внимательность очень много значила для меня.

Я волновалась по-прежнему, но чувствовала себя в безопасности".

Кэти повезло. Она нашла чуткого врача, которая не только шла навстречу ее пожеланиям, но и сама улавливала их. Такого врача надо еще поискать. Так как роды переместились из домов в больницы, они, по словам одного из авторитетных врачей, стали "слишком медицинскими".

"Вам нужно контролировать происходящее, – говорит д-р Нортруп. Очень приятно, когда ребенка с еще не перерезанной пуповиной кладут полежать вам на живот при неярком освещении, но не везде принято так делать, возможно, вам придется настоять на этом. Нужно внести определенные изменения в систему родовспоможения. Женщины должны научиться доверять себе, а принимающие роды медики – так же доверять им".

К сожалению, часто роды происходят по схеме, когда женщину окружают медики, которые говорят ей "тужьтесь, не тужьтесь, дышите, не дышите".

То есть женщине навязывают последовательность действий, а не помогают ей родить, как ей положила природа. "Добавьте сюда еще угнетающие, негуманные медицинские процедуры, такие, как частые осмотры вагины, наблюдения за состоянием плода с помощью монитора, лишение беременных женщин пищи и питья, и вы получите "атмосферу кризиса", – говорит д-р Нортруп, – кото– рая только увеличивает беспокойство женщины и может даже повлиять на процесс и исход родов".

В ходе исследования, выполненного на медицинском факультете Колорадского университета в 1989 году, были проанализированы видеозаписи родовой деятельности и родоразрешения; в результате исследователи пришли к выводу, что от качества обратной связи между роженицами и медиками может зависеть здоровье ребенка после его появления на свет. Джойс Роберте, доктор философии, дипломированная акушерка, и ее коллеги обнаружили, что здоровье и матери, и ребенка после родов было лучше, если принимающий роды персонал чутко реагировал на поведение женщины – позволял ей выбирать такое положение, которое ей было удобнее, тужиться тогда, когда она чувствовала позыв, а не «регулярно». Навязывание женщине такого поведения д-р Роберте определяла как попытку ускорить роды.

## НИКАКИХ ПРАВИЛ ИГРЫ

Поскольку рожаете вы, а не кто-то другой, совершенно очевидно, что инструктор, имеющий наготове правила игры, – совсем не то, что вам нужно. "В чем вы действительно нуждаетесь, – говорит Дебора Гауэн, – так это в человеке, готовом прийти на помощь, который находится рядом с вами не для того, чтобы диктовать вам свою волю, но чтобы идти навстречу вашим пожеланиям. Даже если вы рожаете в первый раз, ваши инстинктивные побуждения могут оказаться правильнее несмотря на то, что они вступают в противоречие с тем, что принято в больнице, с тем, чему вас учили на курсах для беременных, и с вашими собственными привычками.

В нашей практике, – продолжает д-р Гауэн, – мы приспосабливаемся к женщине. Если она хочет поспать, мы даем ей поспать. Если она выражает желание походить, мы даем ей походить. Если она хочет быть паинькой или, напротив, ведет себя ужасно – пусть будет так. Она может плакать, как маленький ребенок, заявить, что хочет домой, запереться в темной ванной комнате и ни с кем не разговаривать – и никто не возмутится. Это такой момент в ее жизни, когда, что бы она ни сказала, что бы ни сделала, как бы ни вела себя, ей все дозволено".

Женщина, которой позволяют во время родовой деятельности вести себя так, как она хочет, рядом с которой все время находится помощница, часто испытывает меньшую нужду в обезболивающих средствах. Действительно, ряд исследований показал, что у женщин, пользующихся услугами помощниц – не обязательно из числа медицинского персонала, – все проходит значительно легче. Роды у них в целом прогрессируют быстрее, реже требуется медицинское вмешательство, включая кесарево сечение, и у матерей, и у новорожденных реже встречаются осложнения. Исследователи предполагают, что присутствие помощницы

помогает в значительной мере снять беспокойство, а это – в силу неизвестных пока механизмов – оказывает положительное воздействие на течение и исход родов.

## ПЛЫВИТЕ ПО ТЕЧЕНИЮ

Опытные врачи-акушеры говорят, что вы будете спокойнее, если сумеете следовать двум советам, которые, на первый взгляд, могут показаться противоречивыми: подготовить себя и ждать неожиданностей.

Многочисленные исследования показали, что обучение беременных может уменьшить беспокойство и страх, подготовить к позитивному отношению к процессу родов. Прежде всего, уменьшается страх перед неизвестным. Если вам еще не приходилось рожать, при посещении курсов, организуемых при большинстве больниц, у вас появляется возможность расспросить других от проводящих занятия медиков до опытных мам – о том, как это все бывает.

"Общение с другими женщинами может принести большую пользу, – говорит д-р Гауэн. – Конечно, всегда существует опасность, что вы услышите много ужасных историй. Но я думаю, что, поскольку женщины слышат разговоры о родах с самого детства, это не слишком их пугает, потому что они уже наслушались массу всяких историй. Иногда роды бывают легкими. Но для 98 процентов женщин, у которых роды были трудными, настает следующий день, когда они ходят, и разговаривают, и живут, и они расскажут вам, какое бывает чувство удовлетворения от того, что они прошли через это и все кончилось хорошо".

## МЕДИЦИНСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО ПРИ РОДАХ

"Роды проходят очень по-разному даже у одной и той же женщины. Трудные первые роды не означают, что вторые будут такими же, – говорит д-р Гауэн. – А по хорошим первым родам нельзя прогнозировать такие же вторые". Лоис Бернсгаард своего первого ребенка родила быстро и почти безболезненно. Она ожидала, что второй раз родит так же легко. "Только быстрее, так как я слышала, что вторые роды обычно короче, – рассказывает она. – К моему удивлению, Люк не спешил появляться на свет, и мне пришлось изрядно помучиться. Ну, совсем как в рассказах старых женщин".

Наблюдения показали, что роды редко обходятся полностью без медицинского вмешательства. Как минимум, вы покинете больницу или родильный дом с рассеченной промежностью, вам сделают эпизиотомию, чтобы предотвратить разрывы. Эпизиотомию делают девяти из десяти американок. Как бы тщательно вы ни готовились к родам, в последнюю минуту в силу разных обстоятельств врач может прийти к выводу, что требуется введение лекарственных средств или вам необходимо кесарево сечение. Помните, что самым прекрасным планам не всегда суждено осуществиться. Вам надо постараться установить взаимопонимание с врачом, принимающим роды, и вынести положительный опыт несмотря на медицинское вмешательство, поскольку прежде всего надо подумать о вашей безопасности и безопасности вашего ребенка.

Даже самые ревностные сторонники естественных родов соглашаются, что использование лекарственных средств – особенно эпидуральной анестезии для некоторых женщин лучший способ облегчить роды. Если обезболивание делает опытная акушерка или врач, роды перестают быть мучительными, женщина испытывает радость, причем отрицательное воздействие на роженицу и ребенка или очень незначительно, или отсутствует.

Существующие методы снятия болей, хотя и оказываются очень эффективными для многих женщин и повсеместно рекомендуются, не являются панацеей. И, если вы будете ожидать, что они гарантируют вам безболезненные роды, ваши надежды вряд ли сбудутся. Дыхательные упражнения, которым обучают почти на всех курсах для беременных, по существу, дают возможность расслабиться, помогают адаптироваться, но не снимают боль

полностью, хотя и могут до некоторой степени облегчить ее. "Я никогда не говорю женщинам, что правильное дыхание нужно, чтобы уменьшить боль, говорит Диана Курни, ведущая в медицинском центре Техасского университета в Сан-Антонио курс по проблемам подготовки к родам и определению беременности. – Я пытаюсь объяснить, что оно позволяет правильно оценивать боль и то, как надо на нее реагировать. Я говорю женщинам: "В какой-то момент, может быть, не один раз, а несколько, вам покажется, что это не помогает, и вы захотите перестать дышать по этой методике. Но очень скоро вы поймете, что так было лучше, и должны будете возобновить прежний тип дыхания".

Но не вините себя, если вы будете вынуждены обратиться за лекарством.

Если вы настроитесь на то, что должны стоически держать себя во время родов, это может привести к разочарованию. Мими Коуэн решила родить своего первенца в родильном доме под присмотром акушерок, потому что она хотела, чтобы роды непременно были «естественными», подразумевая под этим, что она не будет принимать никаких лекарственных средств. Боясь не оправдать ожиданий окружающих, а также своих собственных, Мими выдержала трудные роды, но впоследствии сожалела, что не попросила облегчить их с помощью каких-либо лекарственных препаратов. Когда она рассказывала о том, как рожала дочь, слова ее были полны горечи: "То, что я перенесла, было ужасно, и теперь, хотя прошло уже два года, я все еще думаю, что вряд ли когда-нибудь захочу повторить это. У меня сложилось мнение, что все эти штучки с дыханием придумали люди, которые находятся рядом с вами, пока вы рожаете, и которые пытаются сделать так, чтобы вы были чемнибудь заняты, а не только кричали. Я должна была дышать как предписывалось каждый раз, когда начинала кричать".

У Кэрол Такер, напротив, был «блаженные» роды. "Конечно, не без медицинского вмешательства, – весело говорит она. – Они сделали мне эпидуральную анестезию, в родовой палате мне сказали, когда надо тужиться, и через 15 минут моя дочь появилась на свет. Все произошло быстро и легко, у меня даже волосы не растрепались. Наблюдая в зеркало за тем, как появлялась на свет моя дочь, я словно наблюдала за чужими родами. Боли не было. Все было великолепно".

Большинство авторитетных специалистов единодушны в мнении, что во время родов лучше забыть все слышанное о том, "как это должно быть".

Приготовьтесь "предоставить себя своей судьбе", потому что многое зависит от вашей матки.

Некоторых женщин пугает мысль, что во время родов они не смогут контролировать свое поведение, будут кричать, ругаться, может быть, даже испачкаются калом, – все это может произойти и происходит. Женщины очень боятся этого, некоторые просто впадают в панику. "Я как-то слышала, что бывают случаи, когда женщину прямо на столе, на котором она рожает, везут в душевую, и я подумала: "Боже мой, если такое случится, я просто умру", – вспоминает Кэти Скотт, которая признается, что очень волновалась перед родами. – Я даже боялась спросить об этом у своего врача и была просто счастлива, что ничего такого не произошло".

"Для некоторых женщин потеря контроля над своими действиями означает удар по самолюбию. Особенно это относится к деловым женщинам, привыкшим контролировать почти все в своей жизни", – говорит д-р Нортруп на основании собственного опыта. Она рассказывает, что при первых родах ей представлялось, что она родит без всякого медицинского вмешательства и даже не вспотеет. Но вместо того, чтобы отдаться естественному ходу вещей, она сражалась с ним.

"Я была поражена тем, как это было больно. Я наблюдала сотни родов, в течение четырех лет каждую третью ночь я принимала роды, вам не может не прийти в голову мысль, что я должна была знать, как это трудно. Но, видите ли, я знала, что это трудно – для них. Но я-то была суперженщиной.

Ко мне это не могло относиться. А оказалось, во время родов тело берет верх над вами, поэтому именно в этот момент вам действительно нужно держаться наилучшим образом. В

наше время многим женщинам, особенно тем, кому за тридцать и кто привык контролировать свои поступки, приходится очень тяжко во время родов", – размышляет она.

Она убеждена, что ее настрой повлиял на течение родов, которые были мучительно болезненными и некоторое время не прогрессировали.

Вот почему она рекомендует женщинам физическую активность – йогу, массаж, физические упражнения, которые помогут им подстроиться под работу своего тела (см. "Физическая подготовка к родам".). "Вам надо использовать возможность почувствовать свое тело, научиться доверять мудрости природы, – говорит она. – Акушеры всегда признавали, что женщины, склонные приходить с готовыми планами – "это может случиться со мной, а это исключено, давайте сделаем это, а этого не надо", – чаще других попадают в беду. Они не доверяют себе и хотят, чтобы все было так, как спланировано заранее. Однако существуют такие вещи, которые нельзя заранее планировать, и роды – одна из них. Причем самая главная".

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РОДАМ

Вы должны прийти к родам в хорошей физической форме, и для этого вам не надо обращаться в гимнастический клуб. Существует ряд простых упражнений, которые помогут вам научиться расслабляться в моменты, когда вам будет плохо, и подготовят вас к некоторым ощущениям, которые могут появиться во время родов. Они также помогут избежать разрывов и принесут пользу впоследствии, после рождения ребенка.

Ваш врач или акушерка, по всей вероятности, посоветуют вам выполнять упражнения по системе Кегеля. Каждый день как можно чаще сжимайте и расслабляйте мышцы тазового дна. Вы можете проделывать это сидя, стоя, в лежачем положении, в ванной комнате, в автомобиле, в супермаркете. Просто сжимайте мышцы ануса и мочеиспускательного канала. Ощущения при этом будут те же, как если бы вы удерживали мочеиспускание или дефекацию. Некоторое время удерживайте мышцы в сжатом состоянии, а затем расслабляйте.

Эти упражнения помогут вам научиться расслаблять мышцы, работающие во время родов, а это уменьшит вероятность разрывов тканей. "Если вам не удается почувствовать мышцу, сначала попытайтесь отыскать ее рукой, предлагает дипломированная акушерка Дебора Гауэн из Бостонской больницы.

– Напрягите мышцу, а затем расслабьте ее. Некоторые специалисты считают, что таким упражнениям надо уделять как можно больше времени, потому что они помогут вам расслабиться в самое трудное время родов. Занятия йогой также помогают научиться напрягать и расслаблять определенные мышцы и полностью расслабляться".

После родов упражнения по системе Кегеля помогают сохранить тонус мышц тазового дна и избежать проблем с мочеиспусканием.

## ГЛАВА 66
## РОЛЕВЫЕ МОДЕЛИ

Кто является для вас примером? Ваша мать? Ваш отец? Маргарет Мид, Мерил Стрип, ваш преподаватель французского, женщина, которая живет по соседству? Это может быть знаменитость или кто-то из ваших знакомых, которым вы восхищаетесь и на которого хотите быть похожей.

"Если у вас есть человек, который является для вас примером, это может оказать сильное и положительное влияние на вашу жизнь", – говорит Мишель Палуди, доктор философии, координатор программы изучения отношения женщин к наставникам, проводимой колледжем Хантера в Нью-Йорке.

Влияние таких людей распространяется на всю вашу жизнь, даже если они уходят из вашей жизни.

"Когда мне было немного больше двадцати и я чувствовала себя неуверенно в жизни, на работе я встретила женщину старше себя, которая одна растила троих детей и была, как и я, репортером, – вспоминает 39-летняя Мэри Камерон. – Она не только знала много такого, о чем я не имела представления, она была абсолютно уверена в себе. От нее я узнала, что значит быть хорошим репортером – и человеком. С годами я усвоила много черт ее характера. Иногда, когда я говорю что-нибудь, мне кажется, я слышу ее голос, как будто это она говорит".

### ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫМ ВЫ ВОСХИЩАЕТЕСЬ

Для Мэри ролевой моделью, примером для подражания стала ее подруга и наставница, а наставником мы называем человека, который имеет влияние на нас, проявляет к нам особый интерес и помогает добиться успеха в учебе или в работе.

"У многих женщин наставник выполняет психологическую функцию, – говорит д-р Палуди. – Вашим наставником может стать женщина, успешно сочетающая профессиональную деятельность и семейную жизнь. Это может быть женщина, которая нравится вам как личность или которая успешно преодолевает те же проблемы, что стоят перед вами. Ее жизнь служит для вас примером".

### НАСТАВНИКИ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТАРШЕ

"Иметь перед собой ролевые модели очень важно, – утверждает д-р Палуди. – Женщины сегодня, к сожалению, имеют меньше ролевых моделей, чем ролей, которые им приходится по жизни играть.

Ролевой моделью, по сути, может быть любой. Можно даже быть ролевыми моделями друг для друга, – замечает д-р Палуди. – Наставник необязательно должен быть старше. Часто им бывает кто-нибудь из вашей возрастной группы. Влияние в таком случае носит взаимный характер".

На протяжении жизни у вас может быть много ролевых моделей.

В ходе одного из исследований д-р Палуди обнаружила, что у мужчин ролевые модели обычно не меняются со времен их детства, а вот женщины меняют ролевые модели каждый раз, когда начинают выступать в новой роли.

"Это бывают разные люди в разные периоды их жизни", – говорит она.

Где вы находите такие «подручные» ролевые модели? Вы можете найти их в вашем офисе, или по соседству, или в среде людей вашей профессии, или в группе поддержки, где встречаются женщины с общими интересами. "Изучая людей, которые осознавали себя наставниками, исследователи спрашивали, как это у них получилось, что они начали выступать в такой роли, – рассказывает д-р Палуди. – Большинство из них отвечали, что это всегда происходило на подсознательном уровне".

## ГЛАВА 67
## САМООЦЕНКА

Когда психотерапевт Линда Шерхарт Санфорд и ее коллеМэри Элен Донован написали книгу "Женщина и самооценка", получившую большой отклик, их друзья дали книге другое, более точное название.

"Они назвали ее "Слепой ведет слепого", – признается Санфорд, которая провела большую работу, чтобы помочь женщинам по всей стране повысить свою самооценку. В детстве я была невысокого о себе мнения, и, может быть, самое важное, что мы извлекли, работая над книгой, – это то, что чувство собственного достоинства не о и есть что-то врожденное, данное от Бога. Его надо развивать в себе".

## УМНЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ГЛУПЫЕ ПОСТУПКИ

Подобно многим женщинам с заниженной самооценкой, Робин делала выбор исходя из неправильного представления о себе. Ей казалось, что ей повезло, когда в 17 лет она встретила Майкла, красивого блондина с внешностью лейб-гвардейца, к которому она почувствовала сильное физическое влечение. Они поженились, как только Робин закончила школу, а годом позже она стала матерью. "Почти с первого дня замужества я знала, что сделала большую ошибку, – признается Робин. – Я вышла замуж, потому что думала, что никакой другой мужчина не захочет меня, и я отказалась от поступления в колледж, потому что считала себя недостаточно умной. И то и другое не соответствовало действительности, но, чтобы понять это, мне потребовалось 15 лет несчастливой жизни".

История Робин не является исключительной. Некоторые специалисты убеждены, что заниженная самооценка свойственна очень многим женщинам, жизнь которых оказалась «суженной» и не столь счастливой, какой могла бы быть, из-за глубоко укоренившегося в них чувства личной несостоятельности. Неверная самооценка, считают Санфорд и Донован, лежит в основе многих других проблем, которые могут быть у женщин, – от переедания до алкоголизма. "Если мы не любим себя и не уважаем себя, мы выходим замуж за мужчин, недостойных нас, выбираем работу, слишком простую для наших возможностей, и совершаем другие ошибки – начиная от отравления себя наркотическими средствами до слишком большой терпимости, в основе которой, замечает Санфорд, – лежит наше мнение, что мы этого заслуживаем".

Она даже делает предположение, что пол в каком-то смысле является фактором риска для самооценки, потому что мы живем в обществе, в котором ценятся мужские, а не присущие женщинам качества. Президентов не выбирают по таким качествам, как сердечная теплота и способность сопереживать.

Высокие баллы по восприимчивости редко находят спрос. В самых чтимых институтах нашего общества – от конгресса до церкви – доминируют мужчины. "Фактически мы живем в партриархате, женщины находятся в подчиненном положении, – говорит Санфорд. – Трудно иметь высокое чувство собственного достоинства, когда общество постоянно дает понять, что вы недостаточно хороши".

## НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД

Многие женщины едины во мнении, что всю жизнь они стремятся к тому, что специалисты по самооценке называют "Святой грааль достаточности". В своей книге "Совершенные женщины: скрытый страх несостоятельности и желание действовать" Колетт Даулинг выдвигает предположение, что для многих женщин т. н. достаточность – то же самое, что и совершенство, уровень, достигнув которого, можно избавиться от мучительного чувства собственной ничтожности. Мучимые синдромом "если бы только…" ("если бы только я была умнее, красивее, тоньше…"), который усиливает чувство несостоятельности, женщины берут курс на постоянное самоусовершенствование, цель которого – заслужить одобрение. Мы тратим годы, чтобы заслужить одобрительный кивок, который убедит нас, что, да, мы достаточно хороши. Мы стараемся превзойти всех на рабочем месте, быть изящными, как модели, стать суперженщиной – это дает чувство неуязвимости, завершенности, даже если при этом мы доводим себя до изнеможения, злоупотребления лекарственными средствами, до расстройств питания.

В своей работе Санфорд обнаружила, что многие женщины, которые, судя по всему, знали свои сильные стороны, тем не менее больше фокусировали внимание на том, в чем они не преуспели. "Почти все женщины знали за собой что-то, что их удовлетворяло, но эти вещи не казались им самыми важными, – замечает она. – Они как бы не заслуживали внимания".

Нет, именно по недостаткам многие женщины составляют суждение о себе.

Часто женщины не принимают во внимание свои сильные стороны, рассуждая так: "Раз это у меня хорошо получается, значит, это не стоит внимания".

"Не так уж редко бывает, – говорит Санфорд, – что женщина признает себя яркой, привлекательной, хорошей матерью, хорошим секретарем, но с известной долей грусти добавляет: "Я не могу проявить достаточно упорства, чтобы похудеть на 10 фунтов", – давая понять, что все ее положительные качества ничего не стоят и она воспринимает себя прежде всего как женщину с избыточным весом".

Исследования показывают, что самоуничижающее поведение, например фокусирование внимания на собственных недостатках или преувеличение роли неудачи, имеет связь с депрессией. По материалам Американской психологической ассоциации, невысокое мнение о себе совершенно очевидно является важным фактором в развитии депрессии. На заниженную самооценку указывают как на фактор, оказывающий влияние на большую распространенность депрессии среди женщин, которые страдают депрессией в два раза чаще, чем мужчины.

## ИЗМЕНЕНИЕ ПОДХОДА

Что можно сделать, чтобы изменить мнение о себе? В конце концов, вы ведь не родились с сознанием, что вы мало чего стоите. Оценка пришла со стороны – от родителей, которые делали вам замечания, говорили, что вы плохая, сверстников, которые потешались над вашими рыжими волосами, вашим носом или тем, что вы не могли быстро справляться с математикой.

"Никто не может приобрести низкую самооценку в изоляции, – указывает Санфорд. – И никто из нас не в состоянии изменить ее в одиночестве".

Неправильность оценки, сложившейся в результате замечаний со стороны, вам поможет понять консультация у специалиста или группа поддержки, где вы составите представление о том, какая вы на самом деле. Но многое можно сделать и самостоятельно.

Санфорд предлагает начать с создания некоторого материального образа, например коллажа, отражающего собственную концепцию. Возьмите лист бумаги и на нем отобразите в символах, какой вы себя видите, положительное в себе, отрицательное и нейтральное, используя слова, рисунки, фотографии или иллюстрации из журналов. Наиболее важное для себя поместите в центре. "Для многих женщин это нехитрое художество становится актом пробуждения, – отмечает Санфорд. – Когда я проделывала это с женщинами, жалующимися на неуверенность в себе, и вы затем подсчитывали положительные, отрицательные и нейтральные оценки, оказывалось, что отрицательного было совсем немного. Это очень хороший способ узнать себя".

Такой коллаж позволит вам увидеть себя в самых разных аспектах, поэтому ваши лишние 10 фунтов, тяжелые бедра и вздернутый нос, играющие такую большую роль в вашем самоопределении, становятся только частью его, наряду с чувством юмора, теплотой, умением рисовать или организационными способностями. Вместо того чтобы заклиниться на своих недостатках, оцените "картину в целом".

Часто отрицательный образ настолько укрепляется в нашем представлении о себе, что даже реальность не может убедить нас отказаться от него.

Санфорд предлагает провести небольшую проверку на реальное положение вещей. "Попросите близких вам людей, которым вы доверяете, описать вас.

Попросите их дать вам три определения, – советует она. – Получить отклик других людей очень важно. В конце концов именно от них в первую очередь вы узнаете, кто вы".

Это сопряжено с некоторым риском, но риск оправдан, если вы хотите изменить свое представление о себе. Ребекка Кертис, доктор философии, автор книги "Поведение, которое ведет к поражению", пишет: "Невозможно, сидя наедине с собой, изменить свое представление о себе. Вы должны получить подтверждение от других людей, от окружения, что вы не такая, какой себя видите. Нам нужно увидеть себя такими, какими видят нас

другие люди".

Это также предполагает, что вы должны поступать соответственно вашему реальному «я». От Робин Такер проверка реальностью потребовала большого мужества. Почувствовать себя умной и привлекательной означало для нее поступить в колледж и развестись. Это себя оправдало. "Я появилась в колледже с низко опущенной головой, а к концу первого года чувствовала себя королевой, – вспоминает она. Все преподаватели любили меня. Я получала высокие отметки. А позднее я вышла замуж за человека, который поверил в меня. У меня было чувство, что я стала другим человеком. Но самое главное заключалось в том, что я открыла для себя, кем я являюсь на самом деле".

## СМЕНИТЕ НАВЕШАННЫЕ ЯРЛЫКИ

Есть еще способ, помогающий отделаться от ярлыков. Санфорд предлагает взять два листа бумаги, на одном написать «Вы» и внизу перечислить все определения, которые использовали ваши родители в отношении вас, на другом листе написать «Я» – и описать те же самые качества, но в положительном ракурсе. Например, если ваши родители вбили вам в голову, что вы упрямы или медлительны, отыщите положительные синонимы этих качеств. В упрямом человеке можно разглядеть независимость или упорство. Медлительность может означать вдумчивость или обстоятельность в достижении цели.

"Улучшить самооценку не означает полностью изменить представление о себе, – замечает Санфорд, – это значит сделать некоторые перемещения.

То, что вам удается, лучше всего передвинуть к центру того, что составляет концепцию вашего «я», а то, в чем вы далеки от совершенства, постарайтесь несколько отодвинуть, не акцентировать на нем внимания. Учитесь у мужчин, которые имеют обыкновение подчеркивать в себе все лучшее. Того, что у них не блещет, они просто не замечают".

## УСПЕХ ПРИХОДИТ НЕ СРАЗУ

Не ждите, что все изменится за одну ночь. Не обязательно все пойдет легко. "К сожалению, – отмечает Санфорд, – принижать себя считается очень женственным. Однако в том, чтобы не любить себя, я не вижу благородства".

По правде говоря, иногда вам нужно протрубить о себе в собственный рог. Немножко искренней похвальбы никому не принесет вреда. Если сама мысль об этом ужаснет вас – вы совсем не хотите показаться тщеславной или эгоистичной, – начните с того, что научитесь принимать комплименты.

"Многие женщины испытывают неудобство, когда их хвалят, – утверждает Линда Данлэп, доктор философии, преподаватель психологии из штата Нью-Йорк. – Лучшим ответом на комплимент является не замешательство, не отрицание, не слова, что вы не сделали ничего особенного, – учит она. Это должно быть просто: "Спасибо".

Провозгласите мораторий на отрицательное восприятие. Рассматривайте ошибки и неудачи как издержки приобретения опыта, а не как доказательство того, что вы не способны сделать это. "Вместо того чтобы обвинять себя, – предлагает д-р Данлэп, – посмотрите на вещи в другом свете, например: "Я чему-то научилась. В следующий раз я приложу все усилия и приму любой результат, каким бы он ни был; тогда я по крайней мере смогу сказать себе: я сделала все, что могла".

И еще вам надо понять, что сделанное вами, как бы хорошо оно ни было, никогда не будет верхом совершенства. Никто не совершенен. Поэтому опустите планку своих ожиданий до реального уровня. "Важно, – предупреждают специалисты, – сделать со своей стороны все возможное, а не достичь верха возможного". "Иначе, – замечает Санфорд, – вы станете одной из тех, кто приходит к заниженной самооценке, потому что боится низкой самооценки".

См. также: Образ тела.

# ГЛАВА 68
# САМОПРОМЗВОЛЬНЫЙ АБОРТ И МЕРТВОРОЖДЕННОСТЬ

Лоретта Эндрюз, мать двоих детей, ожидала третьего, когда внезапно, без всяких угрожающих симптомов, на третьем месяце беременности у нее случился самопроизвольный аборт.

"После этого, – рассказывает Лоретта, теперь уже имеющая четверых детей, – я не могла не вспомнить об одной женщине, бывшей соседке. У нее был выкидыш, и я всячески, пыталась утешить ее, говорила о мудрой матери-природе, которая таким образом не допускает появления на свет детей с пороками развития. После того как я потеряла своего ребенка, я хотела позвонить ей и извиниться; я поняла, что те мои слова ничего для нее не значили.

Ничего. Я знаю, потому что они ничего не значили для меня, когда люди говорили их мне".

У Джудит Ласкер первая беременность протекала легко. Роды у нее начались в солнечный летний день. Они с мужем работали в саду, когда она почувствовала, что пришло время ехать в больницу. В больнице врач осмотрел ее и сказал, что ребенок идет ягодицами и что может потребоваться кесарево сечение. После того как был сделан рентгеновский снимок, врач высказался против операции, а через несколько часов Джудит привезли на каталке в родовую палату, где она родила мертвую девочку.

"Я запомнила первые слова медсестры: "Было бы гораздо хуже, если бы она умерла лет в пять", – вспоминает Джудит, у которой теперь растут две здоровые девочки. – Вероятно, она была права, но почему я должна была выбирать между ребенком, который умрет при рождении, и ребенком, который умрет в пять лет? Я ждала живого ребенка, а моя девочка родилась мертвой. Медсестры и многие другие люди высказывали такое отношение к этому:

"Вы не знали этого ребенка, ничего страшного, забеременеете снова". И я привыкла думать так же. Но признаюсь вам, что временами я все еще плачу, вспоминая мою девочку, хотя прошло двенадцать с половиной лет".

## ПОТЕРЯ, С КОТОРОЙ НЕ СМИРЯЮТСЯ

Потеря ребенка в результате самопроизвольного аборта или мертворожденности часто глубоко переживается родителями и остается непонятной для окружающих их людей.

На Джудит Ласкер, доктора философии, потеря ребенка повлияла так сильно, что она вместе со своей подругой Сьюзен Борг, которую знала с детских лет, тоже лишившейся ребенка вскоре после рождения, написала книгу "Неудачная беременность", одну из первых книг для массового читателя, рассказывающих о «непонятном» горе. Доктор Ласкер, профессор социологии университета в Бетлехеме, штат Пенсильвания, стала изучать эту проблему.

Никто не знает точно, сколько родителей ежегодно оказываются лицом к лицу с описанной проблемой, но на основании данных, приводимых Национальным центром медицинской статистики, д-р Ласкер называет 800 000 семей, каждый год горюющих о потере ребенка в результате самопроизвольных абортов и мертворожденности.

Предварительно выполненные анализы могут выявить наличие генетических пороков, способных унести жизнь новорожденного. Мертворожденности и выкидышу могут предшествовать некоторые симптомы – кровотечение, прекращение движений плода, боли. Но предупреждающих симптомов может и не быть и часто причина остается неустановленной. Для супружеской пары это зачастую первая встреча со смертью, они теряются, не зная, что они «должны» чувствовать, порой оказываются совершенно дезориентированы всепоглощающим чувством печали.

"Вам стараются сказать что-то в утешение, – говорит д-р Ласкер. – Люди ищут способ

облегчить потерю, часто успокаивая тем, что у вас родится другой ребенок и все будет прекрасно. Но может случиться, что никогда уже жизнь не станет прекрасной, как прежде. Чувство потери – реальное чувство, имеющее все основания. Это часть вашей жизни. Только спустя какое-то время большинство людей начинают чувствовать себя лучше".

## САМОПРОИЗВОЛЬНЫЙ АБОРТ: РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ

Большинство специалистов считают, что выкидышами заканчиваются от 14 до 18 процентов всех беременностей, но возможно, что на самом деле их бывает гораздо больше. По данным правительственных докладов, только от одной четверти до одной трети всех зачатий кончаются рождением живого ребенка. Остальные эмбрионы теряются в какой-то момент между оплодотворением и родами, но в особенности на ранних стадиях беременности, обычно до того, как женщина узнает, что она беременна.

Примерно три четверти всех выкидышей происходит в первые 12 недель, и, как показывают лабораторные пробы, 60 процентов из них объясняются пороками эмбриона, наследственными или возникшими в результате случайной мутации. Остальные обычно происходят в результате плохой имплантации оплодотворенной клетки.

Выкидыши чаще бывают у женщин, уже имевших выкидыши, у очень молодых (до 18 лет) и у женщин старшего возраста, а также у больных эндометриозом, при котором ткань эндометрия матки попадает на другие участки внутри брюшной полости и прирастает там. Поздние выкидыши, между 13-й и 20-й неделями, обычно происходят в результате плохой имплантации, хотя плод может быть нормальным. Около 35 процентов выкидышей вызываются дефектами хромосом.

Если шейка матки слишком слабая, как это часто бывает у тех женщин, матери которых принимали искусственный гормон диэтилстилбестрол (DES) во время беременности, она может раскрыться слишком рано, и ребенок будет потерян. К выкидышам приводят пороки матки, например двойная матка. Инфекции матки (включая болезни, передаваемые половым путем), миомы, другие новообразования, например рубцовая ткань, неправильное питание, последствия облучения или воздействия токсичных веществ на одного из родителей, курение, злоупотребление алкоголем, ряд лекарственных средств, включая некоторые противозачаточные пилюли, – все это может увеличивать опасность самопроизвольных абортов. В некоторых случаях выкидыши вызываются гормонами или нарушениями в работе иммунной системы.

Иногда выкидыш можно предотвратить, но, если он начался, остановить его удается очень редко. Как отмечает д-р Ласкер, некоторые врачи при первых признаках грозящего выкидыша рекомендуют постельный режим. Это может помочь. Иногда даже при возникшем кровотечении шейка матки остается закрытой. В половине случаев ранних кровотечений выкидыша не происходит. Но предписание постельного режима имеет целью также "снять возможное чувство вины", если выкидыш все же произойдет.

## НЕЛЕГКИЕ ОТВЕТЫ

Вашей первой реакцией на выкидыш – любую беременность, не завершившуюся рождением живого ребенка, – может быть вопрос: "Почему так случилось?" "Иногда врач способен указать причину, особенно если в образе жизни пары присутствует какой-то фактор, который может быть изменен, но во многих случаях ответа нет, – предупреждает д-р Ласкер. – Поэтому люди начинают сами искать ответы. Они обвиняют себя. И вопрос: "Почему так случилось?" – превращается в другой: "Что я сделала неправильно?"

Если учесть, какое количество советов получает беременная женщина, возникает соблазн найти какой-то смысл в потере, обвиняя себя в непра– вильных действиях. Некоторые пары начинают даже смотреть на случившееся как на наказание за то, что они делали в прошлом – пользовались противозачаточными средствами или практиковали

добрачный секс. "Наши друзья помогают нам в этом. Они спрашивают: "Что это могло быть? Делали ли вы это, делали ли вы то?" – говорит д-р Ласкер. – Многие люди находят объяснение в собственном поведении, даже если врачи со всей уверенностью заявляют, что это не соответствует действительности.

Но чувство вины в этот момент может оказаться благотворным. Подобно шоку и неприятию, сопровождающим травмирующее известие, оно помогает постепенно справиться с потерей. Чувство вины является частью переживания горя, – указывает д-р Ласкер. – Оно придает горю какой-то смысл. Оно позволяет думать, что вы можете влиять на исход. Если же от вас ничего не зависит, в психологическом плане это хуже, потому что означает, что и в следующий раз вы не сможете управлять событиями, не сможете предотвратить несчастье, что вполне реально, и при этом ваши переживания будут еще более тяжелыми. Но, когда горестные чувства схлынут, вам перестанет казаться, что вы виноваты во всем. Чувство вины исчезнет".

## САМЫЕ НЕПОНЯТЫЕ ЧУВСТВА

Горе, испытываемое супругами и их близкими после выкидыша, усугубляется тем, что люди не осознают привязанности к потерянному плоду, тогда как исследования показывают, что она бывает очень сильной. Будущие матери на ранней стадии беременности испытывают сильную эмоциональную привязанность к ребенку, еще не появившемуся на свет. Исследование, проведенное д-ром Ласкер на примере нескольких сотен пар, показало, что обычно горе тем сильнее, чем дольше женщина носила ребенка, но имеются и другие исследования, свидетельствующие о том, что продолжительность беременности играет меньшую роль, чем эмоциональная связь с ребенком, которую ощущает женщина. Женщина, которая реально представляет себе ребенка даже на ранней стадии беременности, может так сильно страдать после выкидыша, как если бы она потеряла новорожденного.

Окружающие люди, включая медицинский персонал, могут пытаться утешить женщину. В одном из исследований выяснилось, что медики из персонала больницы говорили о своем отношении к выкидышам как к трагедии, но авторы исследования определили их поведение как "молчаливое сочувствие", потому что сочувствие редко выражалось словесно.

"Попытки членов семьи, друзей и медиков как-то помочь часто подливают масла в огонь, – отмечает д-р Ласкер. – Вы можете услышать: "Ты еще родишь другого ребенка", – хотя вы сами в этом далеко не уверены".

Д-р Ласкер выяснила, что многие женщины после выкидыша страдают как физически, так и психологически. Расстраивается сон, исчезает аппетит.

Трудно сконцентрироваться на чем-то. Появляется чувство вины, беспомощности, неуверенности в себе, страх за будущее. Вы можете ощущать свою несостоятельность как женщина, потому что вам не удалось сделать то, что другим легко удается. Появляется враждебность, чувство гнева, депрессия.

Даже когда все, казалось бы, осталось позади, вас одолевает печаль в те знаменательные и праздничные дни, которые вы предполагали встречать вместе с ребенком.

Хотя супруги находят самое большое утешение в обществе друг друга, существует предел, до которого они могут помочь друг другу. "Горе, – отмечает д-р Ласкер, – переживают в одиночку. Даже самые любящие супруги не могут полностью унять боль друг друга. Вы и ваш муж по-разному чувствуете боль утраты". Исследование, выполненное д-ром Ласкер, подобно многим другим, показывает, что отец обычно не ощущает такой связи с нерожденным ребенком, как мать, потому что ребенок не является для него физической реальностью. Кроме того, мужчины по-другому выражают свои самые глубокие чувства.

Вы можете рассердиться на своего мужа за то, что его чувства не совпадают с вашими. А муж, вполне возможно, испытывает беспомощность и фрустрацию, потому что не способен утешить вас. Вам хочется говорить многим женщинам помогает, когда они

"выговариваются", – а для него эти разговоры непереносимы. "Отчасти различие в поведении объясняется тем, что мужчины и женщины вообще по-разному выражают горе, – предполагает д-р Ласкер. – Мужчин и женщин по-разному воспитывают. Мужчинам говорят, что они должны быть сильными, заботиться о своих женах, и в результате они не дают горю захватить их целиком".

## СИМПТОМЫ, ПРЕДВЕЩАЮЩИЕ ВЫКИДЫШ

Если у вас появятся какие-либо из перечисленных ниже предвестников выкидыша, обращайтесь к врачу; ситуация может угрожать вашей жизни или жизни вашего ребенка.

– Пятна на белье или кровотечения (хотя в самом начале беременности появление незначительных кровянистых выделений может быть нормальным, так же как и небольшие выделения в конце беременности, когда начинает раскрываться шейка матки).

– Выделения в виде сгустков крови или кусочков ткани.

– Спазматические боли в животе.

– Температура выше 37ёС.

– Головокружения, обморочные состояния.

– Отечность лица и глаз, особенно наступающая внезапно.

– Ощущение жжения при мочеиспускании и неприятные ощущения после него.

– Сильная головная боль в области лба или за глазами на поздней стадии беременности, которую не удается снять лекарствами.

– Утечка жидкости через влагалище, что может означать разрыв плодных оболочек.

– Исчезновение симптомов беременности.

– Отсутствие движений плода в течение 810 часов, особенно если до этого плод был активным.

## СОВЕТЫ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС ЭТО

Профессор социологии Джудит Ласкер и ее коллеги, опрашивая сотни мужчин и женщин, кто потерявших ребенка в результате выкидыша или мертворождения, попросили их дать советы тем, кому предстоит пройти через такое испытание.

Вот что они сказали:

– Не замыкайтесь в себе, ищите поддержку у родных и друзей.

– Не теряйте уверенности в себе.

– Смотрите в будущее.

– Продолжайте жить полной жизнью.

– Переживите это, и вы оправитесь.

– Примите горе.

– Подумайте о том, что вам нужно.

– Со временем вам станет легче.

– Каждый горюет по-своему.

– Вы не одиноки.

– Не вините себя.

– Сделайте новую попытку.

– Уповайте на Бога.

– Получите хорошую медицинскую помощь, найдите понимающего вас врача.

## ВРЕМЯ ЛЕЧИТ

Чтобы оправиться от потери неродившегося ребенка, нужно время. По результатам одного из исследований, на это может потребоваться от шести месяцев до двух лет. Хотя и существуют способы, несколько облегчающие переживание потери, д-р Ласкер считает, что

"единственным целителем горя является, наверное, лишь время". Однако она предлагает все же несколько советов.

Придайте смысл вашей потере. Вам надо придать смысл тому, что представляется лишенным смысла. "Если удастся, узнайте причину потери ребенка", – рекомендует д-р Ласкер. Почти все пары, с которыми она беседовала, считали это очень важным.

"Для некоторых единственным способом придать какой-то смысл случившемуся является общение с окружающими, – считает д-р Ласкер. – Другим помогает религия. Верующие люди справляются с потерей лучше других".

Выполните какой-нибудь ритуал. Если у вас был выкидыш, может принести пользу какое-то ритуальное действие, помогающее осознать утрату, например, можно посадить дерево в память о потерянном ребенке.

Примите помощь. Пережить потерю нелегко. Очень важно, чтобы вам помогли муж, семья и друзья. Но, так как горе, вызванное потерей неродившегося ребенка, мало понятно другим, вам, возможно, придется искать утешения в ином месте. Ваш религиозный наставник, психолог, работник социальной сферы, консультирующий врач или группа поддержки могут оказать большую помощь.

"Мы обнаружили, что группы поддержки одним помогают, а другим нет, отмечает д-р Ласкер. – Некоторым трудно прийти к незнакомым людям и говорить с ними о том, что причиняет боль. Но это может оказаться очень полезным, потому что людям в группе поддержки понятна ваша боль".

Хотя отцам группа поддержки может дать меньше, чем матерям, одно-два посещения занятий полезны и для них, они смогут лучше понять ваши чувства. "Он увидит, что вы – не единственная женщина, которая все время плачет", – говорит д-р Ласкер.

# ГЛАВА 69
# СВИДАНИЯ И СРОКИ

Вот сценка, которая, возможно, разыгрывается прямо сейчас где-то по соседству.

*Молодой человек:* Давай снова встретимся завтра вечером.

*Девушка:* Дорогой, мы встречались вчера, мы сегодня провели весь вечер вместе.

*Молодой человек:* Ну и *что* ?

*Девушка:* Ладно, я согласна.

*Молодой человек:* Можно я поцелую тебя на прощание?

"СПИД, пожалуй, больше всего остального изменил привычную картину назначения свиданий в 90-х годах, – говорит Джудит Силлз, доктор философии, психолог-клиницист, практикующая в Филадельфии. – Женщины стали соглашаться на интимные отношения, по крайней мере, после четырех свиданий".

В те времена, когда о СПИДе еще и не слыхали, существовала мода на свободную любовь, и женщина, если ей так хотелось, могла позволить интимную близость в первый час знакомства. "До СПИДа и герпеса женщина могла вступить в сексуальные отношения во время первого или второго свидания, – говорит д-р Силлз. – Сегодня большинство женщин предпочитают не спешить и не ложатся в постель с мужчиной, пока не узнают его лучше в течение одногодвух месяцев".

Венерические болезни, фигурально выражаясь, натягивают на вас трусики. В 90-х годах знакомства выбирают с большей осмотрительностью.

## СПЕШИТЬ ГЛУПО

Похвально, если вы не спешите вступать в интимные отношения, но, хотя при этом, возможно, и уменьшается число половых партнеров, риск заразиться венерической болезнью в действительности не уменьшается.

"Женщины думают, что если они ложатся в постель с мужчиной, которого они знают в

течение нескольких месяцев или года, то они подвергаются меньшей опасности, чем с мужчиной, которого они знают час, – замечает д-р Силлз. – Может быть, но необязательно. Ведь опасность связана с самим сексуальным контактом".

Что же неправильно в таком поведении?

ДЕВУШКА: До того как мы… Ну, ты понимаешь… В общем, может быть, ты болеешь чем-нибудь таким?

Молодой ЧЕЛОВЕК: Я? О Боже, нет. Конечно, нет.

"Вы не должны ему верить", – отвечает д-р Силлз. И по-видимому, она знает, что говорит. По результатам изучения практики знакомств среди 18-25-летних студентов колледжей, два калифорнийских исследователя установили, что мужчины гораздо чаще, чем женщины, прибегают ко лжи, чтобы добиться желаемого. Исследование показало, что 20 процентов мужчин (и только 4 процента женщин) признали, что они обманывали, говоря, что прошли проверку на СПИД и антител к ВИЧ у них не обнаружили. И каждый третий мужчина (и только каждая четвертая женщина) лгали, говоря, что имели не более одного сексуального партнера.

## РАЗГОВОР В ПОСТЕЛИ

"Это, конечно, не значит, что вы не должны задавать вопросы, – говорит д-р Силлз. – Если вы не знаете, как начать, так и скажите, что вы не знаете, как начать, и это будет началом. Или скажите: "Ну вот, мне ка– жется, пришло время поговорить о болезнях".

Но разговор не должен на этом кончиться. Если вас действительно волнует ваша безопасность, вы должны настоять на безопасном сексе. И дайте понять с самого начала, что вас интересует секс только при этом условии".

И далее д-р Силлз продолжает: "Я советую также сказать: "Даже если ты вообще никогда ничем не болел, мы все же воспользуемся презервативом".

Можно еще добавить: "Я понимаю, ты считаешь, что в этом нет необходимости, что это может уменьшить сексуальное удовольствие. Но без презерватива я не стану заниматься сексом. Если тебе это не подходит, пожалуйста, поищи себе когонибудь другого".

Джинни Стрикленд, 31-летняя лаборантка радиологического отделения, признается, что она "просто чокнулась" на проверке здоровья своих потенциальных любовников. "Может быть, это потому, что я работаю в здравоохранении и вижу, куда может завести легкомыслие, – говорит она. – Я прямо прошу его принести справку от врача перед тем, как лечь с ним в постель.

Один мужчина отказался, но он мне так нравился, был таким милым, что я все равно легла с ним. Позднее у меня обнаружили хламидии".

## СТАРЫЕ ДОБРЫЕ ВРЕМЕНА

Было время, до того как появилась свободная любовь, вы могли встречаться с человеком два года, объявить о помолвке и даже выйти замуж, не имея с ним до этого близких отношений.

"Когда вы на ранней стадии отношений воспринимаете секс как близость не только физическую, вы становитесь очень чувствительными к ухаживанию, к тому, как обставляются свидания, – говорит д-р Силлз. – Большинство женщин признаются, что они начинают испытывать эмоциональную привязанность к любовнику. Эмоциональная привязанность делает вас уязвимой".

И такое отношение к любви уравнивает влюбленных женщин 90-х годов с женщинами, которые жаждали любви поколение назад. Когда женщины встречаются с теми, кто им нравится, их несет на волнах эмоций. Предвкушение, волнение, тревога, ожидание – все это присутствует, как во все времена.

"В этом отношении встречи мужчин и женщин совсем не изменились за последние

10—20 лет, – сообщает д-р Силлз. – Изменилось то, что люди начали заниматься сексом в гораздо более молодом возрасте и раньше вступают брак. А это все меняет, особенно для женщин.

Секс не вызывает у мужчин автоматической эмоциональной привязанности.

Женщина, напротив, не уверенная вначале в своих чувствах, после интимной близости начинает ощущать привязанность к мужчине. Для нее может быть ударом открытие, что ее чувств не разделяют".

### ГАМБУРГСКИЙ СЧЕТ

Что неправильно в этой сценке?

*Молодой человек:* Официант, счет.

*Девушка:* Каждый платит за себя.

*Молодой человек:* Но… НО…

*Девушка:* Я настаиваю.

"Абсолютно ничего, – утверждает д-р Силлз. – Это жест, характеризующий уверенность в себе, который все расставляет по местам. Оплата по счету предполагает платонический характер отношений. Женщина предпочитает заплатить, если она не хочет, чтобы на нее имели виды в сексуальном плане".

Эта сценка тем не менее разыгрывается гораздо реже, чем можно было бы предполагать. "Большинству женщин вообще не приходит в голову, что кто-то может платить за них, – говорит д-р Силлз. – Хотите верьте, хотите нет, но сейчас об этом можно услышать гораздо чаще, чем пять лет назад".

См. также: Контрацепция.

## ГЛАВА 70
## СЕКСУАЛЬНЫЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВА

Дженнифер Лейди, 30-летняя мать-одиночка, имеющая двух сыновей, нашла работу в маленькой фирме в 10 минутах ходьбы от своего дома. Не прошло и недели, как ее босс, 36-летний холостяк, возглавляющий семейный бизнес вместе со своей матерью, попросил ее о встрече. Она отказалась.

"Я сказала ему, что никогда не завожу романы там, где работаю, рассказывает Дженнифер, – но он продолжал преследовать меня. Он мог целыми днями торчать около моего стола, спрашивать, не нужно ли мне чего-нибудь, говорить о пустяках. Несколько раз он предлагал мне встретиться, и каждый раз я отказывалась. Все это заставляло меня нервничать.

Он ни разу не намекнул, что в случае отказа я буду уволена, но я всегда считала это вполне вероятным.

В конце концов, он был владельцем фирмы. Однажды я вдруг увидела, как он медленно проехал мимо моего дома; у меня мурашки по спине побежали".

Дженнифер потребовалось немного времени, чтобы подыскать себе другую работу, но ни одному человеку она не призналась, почему уходит с прежней фирмы. "Работа мне в любом случае не очень-то нравилась, так я и объяснила свое решение. Интересно, чем бы все это кончилось, если бы я осталась", – говорит она.

### ОСЛОЖНЕНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

В 1981 году Комитетом по защите профессиональных качеств работника от необъективной оценки было выполнено исследование, ставшее теперь классическим. В ходе этого исследования было опрошено более 10 000 женщин. Выяснилось, что 42 процента опрошенных подвергались сексуальным домогательствам на рабочем месте; 62 процента

женщин отметили, что к ним прикасались недвусмысленным образом, а 20 процентов сообщили, что были изнасилованы или столкнулись с попытками изнасилования на работе.

В других опросах указывалось, что 50 процентов женщин подвергаются на службе сексуальным домогательствам, а один исследователь утверждал, что дело обстоит еще хуже. Мидж Уилсон, доктор философии, адъюнкт-профессор психологии, занимающаяся изучением проблем женщин в университете де Пола в Чикаго, на занятиях говорит своим студенткам: "Я никогда не встречала женщину, которая за свою жизнь ни разу не столкнулась бы с сексуальными домогательствами по месту работы".

В том же самом году, когда был проведен опрос Комитетом по защите профессиональных качеств, исследователи из Института работающей женщины в Нью-Йорке обнаружили, что 42 процента опрошенных ими женщин, подобно Дженнифер, вынуждены были уйти с работы из-за приставаний, а 24 процента были уволены в отместку на жалобы по поводу приставаний или в связи с тем, что в результате этих домогательств страдала их работа.

Действительно, исследователи обнаружили, что 75 процентов женщин считали, что их рабочие показатели ухудшались, так как они оказывались не способными концентрировать внимание, теряли уверенность в своей компетенции, не видели стимулов в работе, потому что ожидали отместки. Почти у всех этих женщин наблюдались симптомы психологического стресса, такие, как напряженность, нервозность, гневливость, страх и беспомощность. Некоторые женщины страдали от серьезного дистресса, сходного с тем, который бывает у пострадавших от изнасилования или жертв инцеста. Имели место также чисто физические расстройства, включая тошноту, головные боли и хроническую усталость. Некоторые женщины даже прибегали для снятия напряжения к алкоголю и наркотическим средствам.

## ЛЮБОЙ ВЫБОР ОКАЗЫВАЕТСЯ НЕЛЕГКИМ

Дженнифер иллюстрирует одно из возможных решений для женщины, подвергающейся сексуальным домогательствам на работе. А как быть женщинам, которые по той или иной причине не могут оставить работу? Перед ними стоит выбор – или остаться и терпеть приставания, или гласно заявить о домогательстве. У многих работодателей имеются на этот случай правила или порядок рассмотрения жалоб. В 1980 году Комиссия по равным возможностям при получении работы, федеральная служба, рассматривающая дела о сексуальных домогательствах, разрешила женщинам подавать иски в федеральный суд. Сексуальные домогательства классифицируются как нарушение гражданских прав женщины, раздел VIII Закона о гражданских правах от 1964 года; дела о сексуальных домогательствах разбираются в федеральном суде.

"Но очень небольшой процент женщин решается подать в суд, нанять адвоката и пройти через все, что связано с этим", – замечает д-р Уилсон.

Почему? Причин великое множество. Недавнее исследование, проведенное среди студенток колледжей, потерпевших, по выражению одного из исследователей, от "сластолюбивых профессоров", показало, что многие женщины испытывают сомнения, должны ли они подавать в суд на своих обидчиков, из-за боязни разрушить из жизнь. "Меры, принимаемые в защиту женщин от сексуальных домогательств, в основном ориентированы на наказание, а большинство женщин не хотят, чтобы профессор или научный руководитель лишились своих мест, – говорит д-р Уилсон. – Они не хотят жить потом с чувством вины – ведь женщины склонны винить себя во всем".

## СТРАХ ПЕРЕД МЕСТЬЮ

Женщины боятся также преследований. Хотя закон запрещает преследовать женщину, подавшую заявление в суд на своего обидчика, она может стать персоной нон грата в своем офисе, ее будут избегать даже коллеги, которые, опасаясь за собственное место, могут

отказаться поддерживать ее, даже если они сами подвергались подобным домогательствам или знали о ее проблеме.

Кэтлин Невилл, работающей бухгалтером в одной из телевизионных компаний Нью-Йорка, которая подала в суд на своего руководителя, обвинив его в сексуальном домогательстве, начали угрожать расправой еще до того, как она обратилась в Комиссию по равным возможностям при получении работы.

Когда ее уволили, она устроилась в другом месте на 28 000 долларов в год, что было меньше, чем она имела на прежнем месте. В своей книге "Корпоративные связи" она пишет, что ее новый работодатель, обеспокоенный тем, что она возбудила дело против своего прежнего босса, заявил ей, что сожалеет о том, что взял ее на работу, придирался к ней, заставляя отчитываться за каждую минуту рабочего времени, включая время, проведенное в дамском туалете.

Женщины также боятся, что в суде они вторично станут жертвами. К сожалению, при слушании дела о сексуальных домогательствах поведение потерпевшей рассматривается примерно так же, как и в случаях изнасилования, когда личная жизнь жертвы преступления выставляется на всеобщее обозрение. "Тем самым, – пишет профессор права из Южнокалифорнийского университета в ЛосАнджелесе Сьюзен Эстрич в журнале "The Stanford Law Revew", – суд закрепляет существование самых бессмысленных стереотипов в отношении сексуального поведения женщин. Считается необходимым разобрать поведение женщины – даже то, как она разговаривает или одевается. По сути, под следствием оказываются оба – и женщина, и ее обидчик. Ее поведе– ние скрупулезно разбирается, чтобы суд мог выяснить, дала ли она достаточно ясно понять, что его предложения не принимаются. Тем самым укрепляется мнение, что в сексуальных делах все зависит от женщины. В результате, – сообщает Эстрич, – суд приходят к заключению, что "мужчины имеют право обращаться с женщинами, одежда которых слишком плотно прилегает к телу, менее уважительно, чем с женщинами в более свободной одежде".

"Я восхищаюсь мужеством женщин, которые обращаются в суд и выдержива– ют всю эту процедуру до конца, – признает д-р Уилсон. – Они рискуют оказаться нарушителями спокойствия в обществе, которое ждет от женщин, что они не будут жаловаться, когда с ними случается такое".

## ЧТО ТАКОЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВО?

Суды также ломают головы над определением того, что является сексуальным домогательством. В некоторых случаях его легко распознать. Так называемое "кви про кво домогательство" – ты делаешь что-то для меня, я делаю что-то для тебя – обычно предполагает обещание преимуществ на работе в обмен на сексуальную благосклонность, иными словами, это когда ваш начальник уговаривает вас спать с ним, обещая продвижение по службе.

Не так легко установить наличие домогательства в ситуации, которую закон определяет как враждебное окружение на рабочем месте. Намеки, поддразнивание, шуточки, определенные жесты, даже рисунки сексуального содержания или фотографии также могут в совокупности рассматриваться как посягательство на права женщины, но во многих фирмах их даже в судах – и даже женщины – находят, что трудно провести различия, какие действия наносят ущерб, а какие нет.

Отчасти проблема заключается в том, что, как показывают исследования, мужчины могут расценивать ситуацию совершенно иначе, чем женщины. Многие мужчины чувствуют себя польщенными, когда им делают сексуальные предложения, и думают, что женщины реагируют подобным же образом. До 1991 года в судах прослеживалась тенденция смотреть на сексуальные домогательства скорее глазами "благоразумного мужчины", а не "благоразумной женщины".

Но в январе 1991 года окружной апелляционный суд США пересмотрел постановление

суда, которое оправдывало чиновника управления внутригосударственных доходов министерства финансы, забрасывавшего коллегу-женщину любовными письмами. Любая "благоразумная женщина", заключил суд, была бы напугана и выбита из колеи такими письмами.

## ПРАВО НА ОСКОРБЛЕНИЯ

"Различия в правах – вот что определяет возможность посягательств на женщину", – уточняет д-р Уилсон. Обычно пострадавшая находится в подчиненном положении у обидчика, как это было в случае с Дженнифер Лейди.

Хотя босс не грозился уволить ее, уже, то, что он являлся владельцем фирмы, заставляло Дженнифер чувствовать себя в опасности. У женщин, работающих по найму, начальником, как правило, бывает мужчина. По данным одного из исследований, 75 процентов женщин заняты на работах, ставящих мужчину и женщину в неравное положение; мужчина обычно является начальником, что создает благоприятную почву для сексуальных домогательств.

Но дело не только в том, что мужчины обычно стоят выше на служебной лестнице. То, что случается с секретаршами, может случиться и с нейрохирургом. Даже если мужчина не является начальником, в нашем обществе его принято рассматривать, просто в силу половой принадлежности, как обладающего большими правами, чем женщина. "При служебных назначениях на мужчин смотрят как на более компетентных, ответственных и результативных работников, – пишут изучающие проблему Донна М. Стрингер, доктор философии, Эллен Ремик, доктор философии, Джейн Солсбери и Анджела Б. Джинорио, доктор философии, на страницах "Public Personnel Management". Женщине – даже если она достигла руководящего положения в организации будут меньше доверять, чем мужчине, к ней будут относиться как к обладающей меньшими возможностями, потому что ее домогались и она не смогла положить конец домогательствам".

Поскольку мужчина, добившийся определенных успехов в карьере, может считать себя обладающим большими правами, чем любая женщина, никто из женщин не оказывается в безопасности. В 1991 году одна женщина-нейрохирург с медицинского факультета Стэнфордского университета отказалась от места профессора, так как в течение ряда лет коллеги называли ее «милочкой» в операционной и хватали ее за коленки под операционным столом.

"Одна из деканов этого факультета подверглась домогательствам со стороны ответственного работника, способного повлиять на сохранение должности, – говорит д-р Уилсон. – Как-то раз она взяла на себя обязанности хозяйки на приеме, устроенном по случаю визита группы лиц, от которых зависело утверждение в должности. После того как все ушли, он отказался покинуть ее номер в отеле. Она была в шоковом состоянии: "Я не думала, что со мной может случиться что-то подобное. В университете я обладала очень большой властью, а тут поняла, что, если не пересплю с ним, он не утвердит нас". Так что это случается на любом уровне".

Особенно подвергаются риску женщины, занимающие традиционно мужские должности, например женщины, занятые в строительстве, женщины-полицейские и пожарные. Жаклин Л. Моррис работала на заводе по производству бутылок в Певели, штат Миссури. В 1987 году она стала руководителем подразделения, в котором работали 12 мужчин. Оценка ее работы неизменно была самой высокой. Однако ей пришлось оставить эту работу, потому что ее начальники и коллеги сделали ее жизнь совершенно невыносимой. Некоторые позволяли себе делать грубые замечания относительно ее фигуры, а однажды утром, придя на работу, она обнаружила на своем шкафчике с инструментами фотографию с пенисом в состоянии эрекции. Она подала иск в суд и выиграла 16 000 долларов в счет недополученной заработной платы с процентами.

### НЕДОСТАТОЧНО СКАЗАТЬ «НЕТ»

"Если вы стали жертвой сексуальных домогательств, самое эффективное средство – противодействовать обидчику, – говорит д-р Уилсон. – В соответствующий момент скажите что-нибудь вроде: "Мне не нравится то, что вы только что произнесли, и я не хочу, чтобы вы в дальнейшем говорили мне что-нибудь подобное", – советует она. – Постарайтесь сказать это в присутствии свидетелей, чтобы другие люди могли подтвердить, что вы отдавали себе отчет в том, что происходит, и дали отпор с самого начала. И не улыбайтесь, когда будете говорить это. Улыбку можно истолковывать поразному. Для женщины совсем не просто без улыбки, со всей серьезностью и убедительностью произнести это, не смягчая отказа. Обычно это выглядит так: "Я, конечно, извиняюсь", – улыбка, еще улыбка, – "но мне это совсем не нравится", – и снова улыбка".

По словам Сьюзен Эстрич, суд в равной степени будет оценивать ваше поведение, а не только ваши слова. "Просто сказать «нет» – хороший способ при борьбе с наркотиками, но в данном случае для суда этого мало.

Если ваше «нет» сопровождалось улыбкой, суд решит, что ваше отношение к домогательствам было двусмысленным, и обратит ваше поведение против вас.

Вы можете испытывать смущение, но вам следует высказать гнев, – рекомендует д-р Уилсон. – Если же домогательства продолжаются и даже усиливаются, обратитесь в письменном виде к вашему руководителю, или к руководителю вашего обидчика с жалобой на него, или к заведующему кадрами".

Узнайте, какой порядок рассмотрения жалоб существует в вашей компании. Если нет установленной процедуры, предложите учредить ее. Это в интересах работодателей. Компания может понести ответственность за сексуальное домогательство, имевшее место в ее стенах, и, помимо этого, суд может потребовать от нее оплатить не только нанесенный ущерб, но также судебные издержки, услуги адвоката, заработную плату и оплатить время вынужденной незанятости. Компании иногда приходится расплачиваться и по-другому – потерей заказчиков или уходом перспективных работников из-за плохой кадровой политики.

### НЕ ОБРЕКАЙТЕ СЕБЯ НА НЕПРИЯТНОСТИ

Флирт с коллегами по работе заключает в себе долю риска. Одна из распространенных ситуаций – домогательства начинаются, когда кончается служебный роман. Если у вас нет твердой уверенности, что вы "среди друзей" в вашей конторе, избегайте слишком приятельских отношений с мужчинами, с которыми вы вместе работаете.

Каким образом вы можете попасть в беду? По словам Эстрич, если вы будете вести себя стереотипно – говорить мужчинам комплименты, поправлять галстуки или поддерживать хорошие отношения с человеком, который делает вам авансы, – это может уменьшить ваши шансы в случае вашего обращения в суд. Отношение может быть неблагоприятным и к женщинам, которые ведут себя в манере, близкой к мужской – используют непристойные словечки, отправляются поразвлечься "с мальчиками".

Если разбирательство жалобы по месту работы не даст результатов и домогательства будут продолжаться, свяжитесь с Комиссией, и, даже если она не подаст иск, вы можете сделать это в частном порядке.

## ГЛАВА 71
## СЕМЬЯ С ДВУМЯ РАБОТАЮЩИМИ СУПРУГАМИ

В книге о проблемах семей, в которых и муж и жена работают, опубликованной десять лет тому назад, авторы, два психолога, называли это все чаще наблюдаемое явление "возможно, наиболее значимым социальным сдвигом двадцатого столетия" и сравнивали его значение с одомашниванием животных и промышленной революцией.

Только время покажет, насколько справедливо это утверждение. Но в настоящее время для супружеских пар, в которых и муж и жена работают, а иногда еще одновременно растят детей, – их число, по последним статистическим данным, составляет 38,7 процента из 26,3 миллиона семей – более насущным является вопрос: "Как нам это удается?" Для многих это блуждание в дебрях без карты.

"До замужества я не могла понять, что такое общий счет, – шутит Хелен Берджи, 39-летняя школьная библиотекарша, жена учителя истории и мать троих детей. – Вообразите мое состояние, когда я оказалась лицом к лицу с множеством проблем: две хорошие работы в одном месте, два человека, проводящие долгие часы вдали от дома, необходимость поделить домашние заботы – прачечная, готовка, отвезти, привезти детей. Моя мама никогда не сталкивалась с этим. Думаю, ей было проще. Она жила в то время, когда разделение труда было чем-то, высеченным в камне. Сегодня мы вырабатываем правила на ходу".

Да, некоторые пары, в которых и муж и жена работают, испытывают ностальгические чувства, вспоминая, что были времена простой жизни в простых местечках – каких-нибудь мифических Мейберри или Лейк-Уобегонс, где мужчины были мужчинами, а женщины – женщинами и каждый знал, что ему делать. Для некоторых стресс, связанный с необходимостью балансировать между работой, ведением домашнего хозяйства и семьей оказывается так велик, что один из супругов – обычно это бывает женщина – оставляет работу.

Но остающихся на работе гораздо больше. Такие семьи стали фактом экономической и социальной жизни. Хотя обычно тиражируется образ работающей пары как двух юппи, бьющихся, чтобы внести плату за «вольво» или «сааб» и дом в Хэмптоне, многим парам две заработные платы нужны, чтобы выжить в эпоху экономичных автомобилей, которые стоят больше, чем дома, в которых они выросли. Но многим женщинам хочется сделать карьеру – не просто иметь работу, – чтобы сделать свою жизнь наполненной, почувствовать свою значимость и обрести экономическую независимость. Диктуется ли такой стиль жизни необходимостью или нет, его нельзя назвать легким.

## КОНФЛИКТЫ – ОБЫЧНАЯ ВЕЩЬ

Вероятность возникновения конфликтов в семьях с двумя кормильцами очень велика. Исследования показывают, что независимо от того, насколько престижна и прибыльна их служба, женщины все же выполняют большую часть работы по ведению домашнего хозяйства и уходу за детьми, а это как раз и есть ситуация, которая более всего вызывает споры в доме. Существуют и другие, более серьезные причины для конфликтов, чем выяснение, кто должен вытирать пыль или выносить мусорное ведро. Что, если одному из супругов предложат прекрасную работу в другом штате? Что случится, если вы начнете зарабатывать больше, чем ваш супруг, или подниметесь выше него по служебной лестнице? Что, если вы перестанете быть для него той женщиной, на которой он женился? Как и разногласия по вопросам ведения домашнего хозяйства, это все моменты, которые могут взорвать брак, подобно фугасу.

Не существует простых ответов на вопросы, связанные с конфликтами в семьях, где и муж и жена стремятся сделать карьеру, конфликтами, способными поставить на браке крест. В таких семьях возникает гораздо больше споров по любому поводу, начиная от того, кто должен заняться пеленками, до того, деловым интересам кого из супругов должно быть отдано предпочтение на этой неделе; в таких семьях чаще приходится идти на компромиссы. Нередко оказывается так, что у таких пар остается мало времени, а это вызывает гнев, обиду, чувство одиночества. Если брак перестает удовлетворять супругов, они порой ищут удовлетворения в своей карьере. В таком случае вы рискуете принимать решения, исходя из интересов карьеры, и, ничем не питаемый, ваш брак умрет от голода.

"Многие работающие супруги все время чувствуют себя усталыми, – отмечает Мэтти Гершенфелд, доктор философии, директор Центра по изучению взаимоотношений супругов

в Дженкинтауне, штат Пенсильвания. – Не удивительно, что для многих из них секс потерял свою привлекательность".

Как и в любом хорошем браке, со временем различие между супругами сглаживается, они начинают терпимо относиться к недостаткам другого.

Чтобы воспользоваться преимуществами такого брака, взаимоотношения между работающими супругами должны быть здоровыми. "Единственная гарантия прочности брака – это хорошие, заботливые отношения любящих людей, которые могут честно говорить обо всем, – утверждает д-р Гизела Бут, доктор философии, психолог-клиницист, адъюнкт-профессор психологии из Северо-Западного университета в Чикаго. – Существенно важно, чтобы оба понимали и уважали профессиональные интересы и обязанности друг друга".

В отличие от взаимоотношений по типу "даю – беру", то есть она дает, а он берет, обычных для прошлых лет, современные работающие супруги дают и берут взаимно. Супруги представляют собой одну команду, члены которой оказывают взаимную поддержку.

Гей Хирши впервые почувствовала преимущества брака, строящегося на взаимной поддержке, когда девять лет тому назад вышла замуж за Тома, второго мужа. "В первом браке мой муж хотел, чтобы я все делала для него. Я тоже хочу все делать для Тома, но различие состоит в том, что он в такой же мере хочет делать все для меня. Когда несколько лет тому назад я потеряла постоянную работу, я подумала, что, может быть, мне предоставляется случай попробовать начать свой собственный бизнес. Я беспокоилась, что все бремя материальных забот падет на плечи Тома. Но он сказал: «Пробуй». Он напомнил мне, что, когда он потерял работу несколькими годами раньше, я содержала нас обоих в течение шести месяцев. "Если ты смогла сделать это для меня, – заметил он, – я смогу то же самое сделать для тебя". Да, когда я росла, это не было принято. А ведь чудесная идея!"

"Брак надо питать. Мало вместе вести хозяйство, – считает д-р Гершенфелд; она часто рекомендует парам вместе отправляться на «мини-каникулы», воспользовавшись низкими ценами на уикэнды во многих отелях во время мертвых сезонов. – Главное, вам необходимо вырываться из однообразного течения дней, прочь от планов, которые висят над вами, – говорит она.

– Это полезно для вашего брака и полезно для ваших детей. Иначе все ваше накопившееся раздражение выльется на них".

## КАРЬЕРА ПРОТИВ БРАКА

Возможны ситуации, когда интересы карьеры вы поставите выше ваших отношений, но не в такой степени, чтобы нанести по браку смертельный удар.

Может, например, случиться так, что вам придется выбирать, остаться ли дома с больным мужем или поехать на работу, потому что вы сдаете проект.

"Вы можете принять решение в пользу карьеры, зная, что на ваших отношениях это не отразится, хотя в какой-то момент вашему мужу станет больно, – говорит д-р Бут.

– Вы не должны постоянно жертвовать карьерой в пользу ваших взаимоотношений только потому, что вы привыкли к этому или ваш муж ждет этого от вас. Если вы будете так поступать, вы можете упустить свой шанс, ваша карьера будет менее удачной, а вы – несчастной.

Я думаю, что в конечном счете на первое место должны выходить взаимоотношения, – заключает д-р Бут, – но не обязательно, чтобы это происходило в каждом конкретном случае".

## ПРАВО НА ВЛАСТЬ И ПОЛОЖЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕ

Сделать такой брак удачным нелегко. Вы понуждаете мужчину вступить в совершенно новые взаимоотношения, для которых у него нет опыта и нет моделей поведения. Вы оба можете обнаружить, что наша культура строится на подсознательных представлениях о том,

как должны себя вести мужчина и женщина, что им следует думать, что делать. Вы можете вдруг открыть то, что каждый для себя открывает заново, – что мужчина и женщина на самом деле очень разные. И не только снаружи, но и внутри.

"Нравится нам это или нет, но мужчины строят социальные отношения так, чтобы добиться власти, – говорит Лусия Гилберт, доктор философии, профессор Техасского университета и автор книги "Все пополам: преимущества и трудности двух работающих супругов". – Они вырастают с чувством собственной значимости, с уверенностью, что их дела и желания важнее, чем нужды женщин. У одних это выражено сильнее, у других слабее".

Для некоторых мужчин, как можно предположить из исследований, ощущение собственной власти занимает центральное место в их представлении о том, какие они есть. Даже наиболее тонко чувствующий мужчина будет удивлен, осознав в критический момент, что смотрит на карьеру жены как на что-то второстепенное по сравнению со своей карьерой.

Его может обидеть, если жена зарабатывает много денег или быстрее его поднимается по служебной лестнице. "Он начинает смотреть на вас как на узурпатора своих прав, в которые он уверовал, потому что таковы культурные установки общества, – замечает Диана Мартинез, доктор медицины, психиатр из Центра здравоохранения при Техасском университете в Сан-Антонио. – Мужчина с сильно развитым чувством своего превосходства не может быть хорошим супругом, если женщина собирается сделать карьеру".

"Большинство мужчин, имеющие жен, делающих карьеру, борются со своими чувствами "мужской особенности", – говорит др Гилберт. – Привыкший с детства к мысли, что ему предстоит быть кормильцем семьи, ваш супруг может подсознательно уверовать, что должен прежде всего выполнять эту важную роль, которую в действительности он теперь делит с вами. Если он особенно высокого мнения о себе, он может почувствовать себя оскорбленным, обнаружив, что вы зарабатываете больше или что ваш титул длиннее, потому что традиционно мужчина больше делал и большего достигал в профессиональной области. Или он может пребывать в уверенности, что вы немедленно все бросите и отправитесь вслед за ним, если ему предложат хорошую работу в другом городе, потому что он привык считать вашу работу чем-то второстепенным по сравнению со своей.

Мы живем в обществе, в котором относительно немногие замужние женщины достигают высокого положения, руководящих должностей, хотя многие могли бы плодотворно работать в самых разных областях, – продолжает он. – Мужчины слишком хорошо знают свои права в супружеской жизни и слишком амбициозны; они просто не принимают вашу работу всерьез".

Мужчины, решившиеся делить обязанности в браке, находят в себе силы распознать таящиеся в подсознании мины и обезвредить их – а это требует большой работы души, обсуждения, а иногда даже профессиональной помощи.

"Помните, это дается с трудом, – предупреждает д-р Гилберт. – Ему необходимо бросить вызов традиционным представлениям о том, каков должен быть мужчина, представлениям, которые вы тоже можете разделять".

## КОНФЛИКТЫ, СВЯЗАННЫЕ С РАБОТОЙ: ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ

Тринадцать лет тому назад Жаклин Фосетт, доктор философии, получила предложение, против которого не могла устоять. Пенсильванский университет предложил ей хорошее место, позволяющее преподавать и одновременно вести исследовательскую работу в области материнского ухода за детьми.

Проблема состояла в том, что ее муж, художник, прочно обосновался на ра– боте в университете штата Коннектикут.

Проблема переезда по месту работы – одна из самых острых в семьях, в которых и муж и жена хотят многого добиться в профессиональной сфере.

Но у Фосеттов проблемы не было. Д-р Фосетт приняла предложение, а ее муж остался в

Коннектикуте. Так родился брак по сезонному билету.

Д-р Фосетт проводила три дня в Филадельфии, в доме, который она снимала вместе с коллегой.

Остальное время она жила в Коннектикуте со своим мужем. "Это самый лучший выход для замужней женщины, которая работает, – восклицает д-р Фосетт. – У меня есть три дня в неделю для себя и для моей карьеры, а остальное время я веду жизнь замужней женщины. Это просто замечательно.

Перемещения, вместо того чтобы разрушить брак, – отмечает Фосетт, улучшили его. Иногда мне кажется, что, если бы я не сделала это, мы бы развелись, – признается она. – Время, проведенное врозь, заставляет нас больше ценить друг друга.

Когда я дома, я счастлива. Я ничего не имею против того, чтобы готовить и делать кое-что по хозяйству. По всей вероятности, если бы я все время жила в Коннектикуте, у меня было бы больше обязанностей и муж ждал бы от меня большего. В моем варианте я занимаюсь общественными делами вместе с коллегами, и это не влияет на мой брак".

Конечно, не всегда можно решить проблему подобным образом. Супруги Фосетты работают в городах, находящихся друг от друга на расстоянии чуть больше часового перелета. Муж и жена, оказавшиеся в разных концах страны, могли бы видеться только раз в несколько недель, и вряд ли они стали бы испытывать друг к другу большую нежность. Кроме того, Фосетты не захотели иметь детей. Семейные пары с детьми нашли бы такое решение очень болезненным, даже невозможным.

"Проблемы такого рода необходимо обсуждать, поскольку не существует ни правил, ни пределов для творческого подхода к решению проблемы, считает психиатр Диана Мартинез, доктор медицины из Научно-исследовательского центра здравоохранения при Техасском университете. – В таких ситуациях, как, впрочем, и во всех других аспектах совместной жизни, работающие супруги должны прежде всего подумать о том, как принятое решение скажется на их взаимоотношениях, взвесить все преимущества и решить, стоит ли оно той жертвы, которая, возможно, потребуется от второго супруга".

Д-р Мартинез говорит, что одна из супружеских пар, которую она знала, разрешила конфликт, выбрав из ряда возможностей ту, которая оказалась приемлемой для обоих. Он пошел в медицинский колледж (схитрив, потому что именно она собиралась занять это место), а она подыскала себе работу по месту жительства. "Но, – указывает д-р Мартинез, – ни один из супругов не считал, что приносит большую жертву".

## КОВАРНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ВРАГ

Даже если вы вступаете в брак с лучшими намерениями все делать сообща, ваше воспитание может подвести вас. Подобно вашему супругу, вы можете подсознательно принимать ряд традиционных воззрений о роли полов.

"Мужчины и женщины разделяют одни и те же культурные установки, – отмечает д-р Гилберт. – Даже в рамках сегодняшней культуры женщина в замужестве повышает свой статус. Женщины ищут мужчин постарше, умудренных опытом и, по всей видимости, с большими возможностями. Стереотипы живучи". Когда д-р Гилберт со своими коллегами опросила выпускниц университета, чтобы выяснить, какими они видят своих будущих мужей, результаты оказались впечатляющими. Выяснилось, что женщины хотят, чтобы мужья были не только внимательными и нежными, но и успешно делали карьеру. "А мужчины? – спрашивает д-р Гилберт. – Они также хотят иметь нежных и преданных жен, но их не интересует, насколько жены преуспеют на службе".

Многие женщины подсознательно принимают идею мужа-кормильца, даже если они сами успешно продвигаются по служебной лестнице. "Если вы не осознаете этого, вы будете думать, что от рождения вам предназначено оставаться дома, вы можете хитроумно внушить вашему мужу, что право женщины – иметь кого-то, кто будет о ней заботиться, – говорит д-р Гилберт. Задумайтесь над этим. Если бы мужчина рассуждал так же, его посчитали бы

несостоятельным".

"Вы также можете подсознательно считать, что ваша карьера менее важна, чем карьера мужа. Традиционно от женщин ждут альтруизма, умения угадывать и выполнять желания прежде, чем они будут высказаны, – полагает д-р Мартинез. – В силу воспитания вы, по всей вероятности, будете бояться поставить интересы вашей работы выше интересов семьи и можете пожертвовать успехом карьеры, чтобы сохранить счастье в семье, которая для вас может быть превыше всего".

Как вам побороть врага, который засел в вашей голове? Если вы будете знать, что подсознательные установки могут всплывать на поверхность и влиять на ваши действия, это может помочь. Также полезно, если вы с мужем будете разговаривать об этих проблемах. Анализируйте ваши мотивы это позволит отключить автопилот.

## КАК НАЙТИ МИСТЕРА ХОРОШЕГО ПАРНЯ

У вас будет больше шансов на счастливый брак, если вы выйдете замуж за человека, который отвечает требованиям союза двух работающих супру– гов. Это покажется забавным, но семья с двумя работающими может внести новый штрих о совместимости в браке. Прежде чем завязать узел, вам следует узнать, честный ли человек ваш избранник, добрый ли он и хочет ли он пылесосить квартиру и менять пеленки.

Если вы хотите, чтобы ваш союз оказался жизнеспособным, вам нужно найти человека, который поддерживал бы вас в вашем стремлении добиться успеха и не требовал бы от вас, чтобы вы подчиняли свои интересы его интересам.

"И вам необходимо узнать, тот ли это человек, который вам нужен, в период ухаживания, – предупреждает профессор Лусия Гилберт, доктор философии из Техасского университета.

Первое, что должна сделать женщина в период ухаживания, – это поговорить со своим предполагаемым мужем о его планах на будущее, – советует она. – Разные люди в разной степени стремятся к выполнению родительских обязанностей и карьере. Но, независимо от этого, большинство женщин не хотели бы иметь семью, в которой муж не принимал бы участия в уходе за детьми и ведении домашнего хозяйства. Если вы по-разному смотрите на подобные вещи и он нисколько не заинтересован в том, чтобы делать все это, ваш брак не будет удачным. Если вы так увлечены этим мужчиной, что все равно готовы выйти за него замуж, это вам решать, но знайте, что ваша семья может превратиться в арену борьбы".

## ПРЕКРАСНЫЙ ПОЛ И ПРЕКРАСНОЕ РЕШЕНИЕ

Не существует ни малейших предписаний, какой в деталях должна быть жизнь семьи с двумя работающими супругами, но зато есть цель, к которой надо стремиться. "Это не равенство, – замечает д-р Гилберт, – но справедливость, чувство, что каждый делает или получает справедливую долю.

Слышали ли вы когда-нибудь, чтобы два человека, состоящие в браке, зарабатывали совершенно одинаково и располагали совершенно одинаковым временем? – спрашивает она. – В прошлом мы, исследователи, искали в браке равенства, и все пришли к выводу, что в браке равенства не бывает".

Но и равенство – это не все. Хорошие браки совсем не обязательно основываются на равенстве или даже на дележке поровну, а на чувстве справедливости. То есть на полной уверенности, что ваши нужды будут удовлетворены. Если не сейчас, то позже.

У Карелии Роберте как раз такой брак. И она, и ее муж Дэвид занимают административные должности в Fortune 500 companies и растят двух сыновей. В их семье разделение труда вполне отвечает традиционному. "Я не думаю, что он когда-нибудь чистил унитаз, – говорит Каролин. – С другой стороны, мне никогда не приходилось менять масло в автомобиле. В нашей семье я делаю большую часть «женской» работы, он берет на себя

"мужскую работу", и мы оба заботимся о детях. Я бы сказала, что все это работает.

Я очень счастлива".

Каролин и ее муж – наряду с другими супружескими парами в Америке, в которых и муж и жена работают, – прокладывают новые пути в нашем меняющемся обществе, а для этого нужны мужество и дальновидность. Они бросают вызов традициям, приговаривающим женщин к кухне и детской, а мужчин к преждевременной смерти из-за стрессов. Они составляют авангард новой революции; это люди, которые освобождают друг друга от гнета старых правил и, как сказала Хелен Берджи, вырабатывают новые правила на ходу.

См. также: Домашняя работа, Синдром суперженщины.

# ГЛАВА 72
# СИНДРОМ СУПЕРЖЕНЩИНЫ

Когда Марджори Хансен Шаевич в 1984 году написала книгу "Синдром суперженщины", тысячи женщин хлынули на ее семинары, чтобы узнать, как добиться всего этого. Но шестью годами позже ситуация изменилась. "Женщины 80-х хотели добиться этого, – говорит Шаевич, консультирующая по вопросам семьи и брака в ЛаДжолла, штат Калифорния. – Женщины 90-х это уже имели".

Что же произошло за эти годы? Все очень просто. Настало время реальности. Женщины, облачившиеся в костюмы прекрасного покроя, с портфелем в одной руке и ребенком в другой получили наглядный урок: осуществить возможность не всегда легко. "В реальной жизни получить все это означает делать все это, – замечает одна из женщин, занимающая ответственный пост, мать неугомонного малыша, только недавно начавшего ходить. – И, поверьте мне, это выматывает".

Джанет Лоэб, 38 лет, вернулась на работу в издательство, когда ее сыну исполнилось 4 месяца. По ее словам, она была плохо подготовлена к тому образу жизни суперженщины, представление о котором складывалось у нее, как и у большинства женщин, из газет, журналов и телевизионных шоу.

"Фильмы типа "Детский бум" (Baby Boom), в котором мать-одиночка Дайана Китон воспитывает дочку, одновременно создавая огромную фирму по производству детского питания, реклама, показывающая деловую женщину, которая приносит домой бекон и готовит пищу, – фантазии, не имеющие ничего общего с действительностью", – говорит д-р Шаевич из Института семьи и работы.

## НАЗАД К РЕАЛЬНОСТИ

"Все это кажется таким легким, – предупреждает Джанет. – Вы делаете потрясающую карьеру, у вас потрясающий ребенок и потрясающая няня, которая старается уловить все его потребности и учит его французскому. Никто не говорил о том, каково идти на совещание руководителей высокого уровня после четырех часов сна, потому что ваш потрясающий ребенок не отличает ночи от дня. У меня была прекрасная няня, но никто не сказал мне о том, каково находиться вдали от ребенка 8 часов в день. Передавать его в другие руки, какими бы надежными они ни были, очень и очень нелегко. Я все время думала про себя: "Почему никто не предупредил меня?"

В своей книге "Последовательность событий" Арлин Россен Кардозо пишет, что женщины могут получить все это, но не все сразу, и превращает вступительную часть в некролог. "Смерть суперженщины" – назвала она ее.

К похоронному кортежу присоединяется Кэрол Озборн, заведующая службой связи с клиентами из Сан-Франциско, основатель организации "Анонимные суперженщины", представляющей собой группу самопомощи для тех, кто сошел с дорожки, и автор книги "Достаточно – значит достаточно: развенчание мифа о неограниченных возможностях".

Но если суперженщина умерла, как она вообще появилась на свет? Кардозо,

специализирующаяся на женской теме, пишет, что суперженщину породило женское движение, которое призывало освободить женщин от дома и кухни в 60-70-х годах и уверяло их, что они могут иметь детей и в то же время делать карьеру. "Они говорили нам, что мы можем делать все, – комментирует Джанет. – Они только не сказали, как это сделать".

## ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ СТОРОНА: СУПЕРСЧАСТЛИВАЯ СУПЕРМАМА

Нельзя сказать, что все суперженщины несчастны. "Нет ничего плохого в том, чтобы желать всего этого, – утверждает Шаевич. – Напротив, ряд исследований показал, что женщина, которая сочетает семью и работу, счастливее и обладает более крепким здоровьем, чем традиционные домашние хозяйки". "Хотя люди, выступающие во многих ролях, имеют массу разных потребностей, они легче адаптируются, возможно, потому, что они получают удовлетворение от работы", – замечает Шарон А. Лоубел, доктор философии, преподающая методы управления в школе бизнеса и экономики при университете в Сиэтле.

Одно из преимуществ такого образа жизни, когда у вас семья и вы работаете за пределами дома, в том, что у вас больше возможностей жить полной жизнью и повысить самооценку. Вы сильно рискуете, если, согласно поговорке, кладете все яйца в одну корзину. Когда ваш ребенок закатывает истерику в супермаркете, вы вряд ли упадете сильно в своих глазах, если вас только что сделали управляющей отделом реализации. И наоборот, неприятности на работе забываются, если дома вы слышите: "Я люблю тебя, мамочка".

Д-р Лоубел, сочетающая профессиональную деятельность с семейными обязанностями, имеющая мужа-врача и 4-летнюю дочь, признается, что она никогда не задавалась вопросом: "Чего я хочу в жизни?"

"Существует множество ответов – может быть, слишком много, – смеется она. – Есть разные способы наполнить жизнь, и это лучше, чем жить, не будучи уверенной, что ты чего-то стоишь".

Кроме того, во всем этом присутствует психологический момент. Когда вы беретесь за что-то и это получается, вы испытываете гордость. Честь вам и хвала. Но, когда это не удается, вы становитесь похожи на фокусника, жонглера, который вращает тарелочки на шестах. Стоит упасть одной, как падают все.

## СУПЕРСТРЕСС

"Многие женщины приходят к осознанию того, что есть пределы их возможностям, – отмечает д-р Лоубел. – Вероятно, мы можем достаточно хорошо вести две главные роли, например роль матери и еще какую-нибудь, но не следует забывать, что на другие времени может не хватить".

Если женщины разрываются между профессиональной деятельностью, домом и детьми, они могут оказаться не в состоянии уделить достаточно времени домашним делам, мужьям и, что бывает очень часто, самим себе. Шаевич, консультирующая работающих женщин, рассказывает, что у своих пациенток она наблюдает многие симптомы физического и психологического стресса, от раздражительности до язвы, от потери интереса к сексу до бессонницы.

"Чаще всего жалуются на бессонницу. Расстройства сна среди американок настолько часты, что их можно сравнить с эпидемией", – утверждает она.

Действительно, исследование, проведенное Марсией Киллиен и Мари Аннетт Браун, докторами философии из Вашингтонского университета, показало, что многие женщины сознательно идут на ограничение сна, чтобы успеть больше сделать или, что может быть для них еще важнее, побыть немного одним. Исследования показали, что многие работающие женщины считают основным источником стресса отсутствие личного времени. "Если у вас нет времени для себя, – предостерегает Джанет Лоэб, – вы никогда не наберетесь новых сил".

(В исследовании также указывалось, что самыми раздражительными в повседневной

жизни оказываются замужние работающие женщины-матери. Легче всего увидеть те причины раздражительности, которые лежат на поверхности: физические недомогания, эмоциональный стресс, поведение детей, проблемы с транспортом; наиболее глубоко спрятаны проблемы, связанные с работой.)

Женщины, по существу, работают на двух работах с полным рабочим днем.

Женское движение намеревалось предложить нам выбор, но само слово «выбор» предполагает или – или. Однако сегодня речь идет не о том, чтобы выбрать профессиональную деятельность или материнство, бухгалтерское дело или уборку дома. Предполагается, что женщины будут делать все это, и они начинают спрашивать почему.

## ДВОЙНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ И ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К СЕКСУ

В своей знаменующей большие перемены книге "Вторая смена" профессор Арли Хосшилд утверждает (никого не удивляя), что замужняя работающая женщина выполняет также большую часть домашней работы. Таким образом, эти женщины работают дома во вторую смену. Исследования, правда, показывают, что в домашние дела включается все больше мужчин, но обычно они выполняют то, что является благодарной работой – купают детей или развлекают их.

Хосшилд пишет, что и мужчины и женщины склонны считать проблему двойной нагрузки чисто женской проблемой, хотя она сказывается и на мужчинах. Женщины, отрабатывающие две смены, устают, и усталость делает их безразличными к лежащему рядом в постели мужу. Отсутствие интереса к сексу в равной мере может вызываться затаенным чувством обиды, и в доме, в котором женщина безостановочно работает, между супругами создаются напряженные отношения.

По результатам исследований, недостаточное участие мужа в работе по дому и уходе за детьми ведет к разводу или, по крайней мере, к возникновению мыслей о разводе. Одна из групп исследователей сумела даже количественно оценить эффект, который оказывает помощь мужа по дому на удовлетворенность браком, испытываемую женщиной. Они нашли, что каждый вид домашних обязанностей, выполняемый хотя бы на 50 процентов, уменьшает примерно на 3 процента стремление женщины к разводу.

## АНОНИМНЫЕ СУПЕРЖЕНЩИНЫ: ИСТОРИЯ ПЕРЕМЕН В ЖИЗНИ ОДНОЙ ИЗ НИХ

Сьюзен Аштон – писательница, ее муж адвокат. Она называет себя суперженщиной нового типа. "Когда у меня был один ребенок, я могла все сделать сама и, по правде говоря, очень этим гордилась, – признается она. Когда родился сын, все изменилось. Я много работала, ухаживала за Злетней дочкой и грудным ребенком и старалась урвать любую минуту для работы. Я не просто не успевала делать все необходимое. У меня не хватажизни и времени ни на что".

Сьюзен сумела решить по крайней мере часть своих проблем, последовав советам типа тех, которые дают специалисты, консультирующие «выздоравливающих» суперженщин, например Марджори Хансен Шаевич. Она спросила себя:

"Что для меня главное? Кто для меня важнее?"

Сумев разобраться с этим, она смогла избавиться от того, что тянуло ее вниз. Но при этом, по ее словам, ей пришлось пожертвовать некоторыми вещами.

В данном случае и Сьюзен, и ее муж посчитали, что для них важнее дети, их собственные отношения друг с другом, нежели возможность поехать куда-то во время отпуска на отдых и обилие подарков на Рождество, которые обеспечивали им их заработки. Поэтому они оба перешли на меньшее число рабочих часов, поровну поделив домашние обязанности и заботы о детях.

"Главным преимуществом стало то, что наши дети наконец ощутили, что у них есть и

мама и папа, – отмечает Сьюзен. Она тем не менее признает, что при этом возникают свои трудности.

Одна из проблем связана с тем, что у нас появилось больше времени для удовольствий, но стало меньше денег, чтобы покупать вещи, нужные для обеспечения досуга, – смеется она. – Но вы со временем обнаруживаете, что можно получать удовольствия, не тратя на это много денег. Когда вы почитаете и подумаете о реальном значении Рождества, которое вовсе не предполагает богатые подарки, вы сможете сказать, что у вас все в порядке. Это согласуется с нашими действиями, потому что у нас нет денег".

Аштонам было нелегко отказаться от некоторых своих планов и понизить жизненный уровень. Когда пришло время отпусков, Сьюзен призналась, что после того, как они привыкли проводить две недели загорая на солнце, им показалось трудно ограничиваться поездками на день.

В некоторых семьях накопительство превращается в образ жизни. Но за показатели успеха – большой дом, дорогие машины, престижные школы – надо платить. Всегда приходится делать выбор.

Аштоны посчитали, что платой за их прежний образ жизни было отсутствие времени для детей, отсутствие времени для себя. "В конце концов я пришла к выводу, что легкого пути нет, – признается Сьюзен. – Вы просто должны решить, что вам действительно необходимо, а без чего вы можете обойтись. Если финансовая обеспеченность для вас главное, тогда оставайтесь на работе. Если вам важнее быть вместе с детьми, тогда оставайтесь дома, если есть такая возможность. Вы сами решаете, что вам выбрать. Нам приходится нелегко, но я знала, что будет нелегко. Вы просто должны отыскать вариант, который лично для вас был бы наиболее приемлемым".

## НЕЗАМЕНИМАЯ

Даже когда мужчины действительно помогают по дому, женщина продолжает считать себя ответственной за все, к ней обращаются со всеми проблемами.

Хотя противозачаточные средства сделали материнство делом выбора, фактически перечень домашних работ не изменился. Многие женщины делают то же, что делали их матери: приходят в качестве зрителей на школьные спектакли, водят детей к врачу – хотя, в отличие от своих матерей, они при этом еще и работают.

"Женщин воспитывают ориентированными на других, указывает Шаевич, готовыми удовлетворять потребности других, близких им людей часто в ущерб собственным интересам. Срабатывает естественный импульс. В конце концов, большинство из нас воспитывались в семьях, в которых женщины последними садились за стол, последними ложились спать и им в последнюю очередь покупалось новое зимнее пальто".

Женщины также являются хранительницами семейных традиций: кто еще помнит дни рождений и годовщины? Они ухитряются вести домашнее хозяйство, даже когда их супруги и дети не помогают. Матери обычно являются центром семьи, недаром один из производителей футболок выпустил на рынок популярное изделие с надписью: "Когда мама несчастна – несчастны все".

Но разве это плохо – проявлять заботу о других? "Нет, – утверждает Нэнси Фьюгейт Вудз, доктор философии из Вашингтонского университета. Большинству женщин это доставляет удовольствие. Это дает смысл их жизни.

Однако уход за другими чего-то стоит, включая тяжесть ухода, конфликты и чувство вины. Забота о других превращается в тяжкую ношу, когда требует слишком больших усилий".

Так что, когда мы говорит о «смерти» суперженщины, мы имеем в виду суперженщину, погибшую от перенапряжения. "Это женщина, которая пытается быть всем для всех и отказывается от собственных потребностей", – резюмирует Шаевич.

# ДВА ТИПА СУПЕРЖЕНЩИН

Чтобы быть суперженщиной, вам не обязательно ходить на службу. Вы можете стать просто супермамой.

Марджори Хансен Шаевич, консультант по вопросам семьи и брака из Калифорнии, различает два типа таких мам. Супермама номер один, возможно, какое-то время работала, и, хотя теперь сидит дома, она не отказалась от амбиций. Она продолжает выступать в качестве организатора. В понедельник она присутствует на вечере, устраиваемом Ассоциацией сотрудничества родителей и учителей в деле воспитания детей, во вторник утром она занята делами Молодежной лиги, два раза в неделю она сопровождает детей на уроки балета и футбол, по четвергам она сама отправляется на джазовый концерт. Большую часть вечеров она сидит на телефоне, организуя благотворительные базары или школьные праздники. Эта супермама – жертва продолжающегося обесценивания «женской» работы.

"Многим женщинам это не по душе, но они думают, что должны заниматься этим, потому что они не работают, – отмечает Шаевич, автор книги "Синдром суперженщины". – Они считают, что должны оправдывать свое существование".

Супермама номер два – это, по определению Шаевич, мама «все-для-всех». Она прикована к кухне или шитью, как женщины времен первых поселенцев, которым приходилось самим выпекать хлеб и шить одежду.

"Хотя это выражается по-разному, но оба типа супермам сражаются с низкой самооценкой, – утверждает Шаевич. – Когда вы работаете, деньги, которые вы зарабатываете, являются доказательством вашей ценности. Если вы сидите дома, вам требуется найти другие источники, которые питали бы ваше чувство собственного достоинства. Вам нужно делать что-то, что позволило бы вам ощущать свою полезность, что давало бы выход вашей энергии и вашим способностям".

Она советует избегать такого подхода, когда вся энергия рассеивается из-за того, что очень широк спектр ее приложения. "Не старайтесь браться за все. Делайте то, что приносит вам удовлетворение и вызывает чувство мира в вашей душе", – говорит Шаевич.

Мамам, которые остаются дома, так же, как и тем, кто работает, необходимо иметь время для себя, чтобы они могли набраться новых сил. "Мы склонны тратить свою энергию до полного изнеможения или заболевания, замечает Шаевич. – Когда мы смотрим на здоровых людей, мы обнаруживаем, что у всех у них есть что-то, что помогает им сохранять душевное равновесие".

Кэти Скотт, например, читает. "Я читаю все, – рассказывает она. – Таинственные случаи, биографии. Я читаю днем, когда дети спят, или после того, как уложу их вечером, предпочитая книги телевизору. Я считаю, что это позволяет не терять остроту ума и дает мне то, чего не могут дать чаепития с дочерью и игры с сыном. Нельзя сказать, что мне не нравится заниматься со своими детьми, но, если вы будете общаться только с детьми, у вас будет разжижение мозга".

Если чтение не является вашим тайным наслаждением, найдите что-нибудь другое, вспомните, что вам нравилось делать до рождения детей. "Некоторым женщинам доставляет удовольствие работать в саду, другие любят готовить, есть женщины, которые с удовольствием рисуют, – говорит Шаевич. Делайте то, что помогает вам хорошо себя чувствовать".

Особое внимание уделите вашему браку и другим важным для вас взаимоотношениям. Существует разновидность супермам, которые не отказались от мысли иметь все. Они с мужем хотят иметь дом, машины, отдых в престижном месте – и они пытаются осуществить все это на одну заработную плату. Это часто означает долгие часы работы вдалеке от дома для мужа – и долгие часы одиночества в доме для жены.

Здесь ключевое слово – время. "Для того чтобы брак был удачным, нужно иметь время – время на совместный досуг, время на разговоры друг с другом и время на секс, – предупреждает Шаевич. – Проверьте себя, соблюдаете ли вы эти приоритеты".

"Конечно, я хотела бы иметь большой дом и все удобства, – говорит Кэти, которая со своим мужем и двумя детьми живет в городском доме с тремя спальнями в спокойном пригороде. – Но, когда мы решили, что я останусь дома с детьми, мы сели, подумали и пересмотрели свой бюджет так, чтобы он позволил нам жить достаточно комфортно и еще оставались деньги на удовольствия. Мы оба с Робом не хотели, чтобы наши дети посещали детские учреждения, но в то же время нам не хотелось достичь поставленных целей ценой нашего брака. Наши отношения мы поставили на первое место – и это сохраняется до настоящего времени. Без этого все остальное распадется".

## КАК ОБЛЕГЧИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

"Если вы пытаетесь совместить профессиональную деятельность с семейной жизнью, вы должны уметь изыскать резервы, – предупреждает д-р Лоубел. – Вы можете сказать: "Но я не могу никого нанять себе в помощь" или "Я не могу навязываться другим". Подумайте, за какие услуги вы могли бы заплатить, кого бы вы могли попросить о помощи и какую конкретно помощь вам могли бы оказать. Если вы хотите быть суперженщиной, вам нужна поддержка".

В зависимости от размеров вашего дома его уборка могла бы стоить вам немного – какие-нибудь 25 долларов в неделю. "Мы живем в этом доме 6 лет и никогда не подстригали газон на лужайке перед домом, – хвастается Джанет. – Наш сосед-пенсионер охотно делает это всего за 12 долларов. Нам это выгодно. Одной заботой у нас становится меньше".

Не смотрите на это как на пустую трату денег; вы в этом случае покупаете себе время.

"Женщинам, особенно работающим женщинам, обычно кажется неудобно обращаться за помощью, – отмечает д-р Шаевич, – потому что у них нет времени на ответные услуги. Но друзья и родственники нередко с охотой помогут вам – надо только попросить их об этом".

"Когда я в течение девяти месяцев работала дома над проектом, мне нужен был кто-то, кто присмотрел бы за моим сыном один день в неделю, но у меня не было средств, чтобы нанять няню, – вспоминает Джанет. – Я собралась с духом и спросила у своей тети, не могла бы она посидеть с ребенком. Она не просто согласилась, она была очень рада. Этот день стал для нее лучшим днем недели".

Не стоит считать, что ваш муж и дети не могут внести свой вклад в выполнение работ по дому. Д-р Лоубел советует конкретно указать остальным членам семьи, какую помощь вы от них ждете. Шаевич идет дальше. "Станьте домашним управляющим, – советует она. – Как и любой управляющий, вы должны ставить цели, организовывать работу и распределять обязанности.

Вам будет легче, если вы откажетесь от некоторых домашних работ, которые не являются абсолютно необходимыми. Когда вы сомневаетесь в их целесообразности, отказывайтесь от них, – рекомендует Шаевич, – устанавливайте сроки их выполнения".

А если кто-нибудь откажется? "Просто скажите, что это делается в общих интересах. Чем больше людей участвуют в работе, тем быстрее она будет сделана, тем больше времени останется у всех на совместный приятный досуг", – утверждает Шаевич.

Вы по-прежнему чувствуете ответственность за все? Да, в этом смысле ничего не изменилось. Но дел у вас теперь меньше.

## "Я" – ЭТО ТОЖЕ ВАЖНО

Одна из главных причин, почему вам нужна помощь в работе по дому, заключается в том, что вам нужно время, чтобы позаботиться о себе самой.

"Когда вы будете устанавливать приоритеты, не забудьте, что одним из «главных» людей в вашей жизни являетесь вы сами, – говорит Шаевич. – Не думайте о себе как об эгоистке, – предостерегает она. – Вы слишком долго забывали себя". Многие женщины так мало внимания уделяют собственным нуждам, что считают себя вправе рассчитывать на

отдых или заботу о себе, только когда заболевают. "Но почему нужно ждать, пока вы заболеете? спрашивает Шаевич. – Разрешите себе позаботиться о себе. Это в ваших интересах и в интересах вашей семьи".

Найдите время для себя. Запланируйте приятные вам виды занятий два раза в неделю – например, принимайте пенную ванну или отправляйтесь куда-нибудь пообедать с подругой. Не забудьте оставить в своем распорядке дня свободное время, когда вы ничем не будете заняты.

"Вы сможете уменьшить свою нагрузку, если несколько снизите свои запросы. Не старайтесь все делать на "отлично", – советует д-р Лоубел.

Стремление к совершенству – обратная сторона неудачи".

"У женщин, наученных "замечать нужды других и удовлетворять их", может появиться чувство, что они заслужат одобрение, которого они жаждут, если будут все делать безупречно, – говорит Шаевич. – Но на самом деле не следует искать одобрения. Если вы не удовлетворяете собственные потребности, – считает она, – вы попадаете в зависимость от других, вам необходима положительная обратная связь. Вы должны нести ответственность за свою собственную жизнь".

## РАБОТА: ДВОЙНАЯ БОРЬБА

"На работе, – отмечает д-р Лоубел, – женщины узнают, что они должны делать все на 150 процентов, чтобы считаться средними работниками. Исследования показали, что женщины медленнее продвигаются по служебной лестнице и получают меньшую зарплату при одинаково высоком уровне квалификации; хорошая работа дает им меньше, чем мужчинам".

Сравнительное исследование работающих мужчин и женщин показало, что женщины склонны устанавливать для себя более высокие стандарты, чем мужчины. Они испытывают такие стрессы, пытаясь соответствовать этим стандартам, что часто у них развиваются физические признаки перенапряжения и им приходится обращаться за помощью к врачам.

Появились некоторые признаки улучшения атмосферы на рабочих местах, изменения происходят, но медленно. Однако существуют способы, позволяющие ускорить этот процесс.

## ПРОСВЕЩАЙТЕ СВОЕГО РАБОТОДАТЕЛЯ

Один из самых больших стрессов, испытываемых женщинами, у которых много ролей, связан с диссонансом между ролью работающей женщины и ролью матери. Женщина в качестве мамы совсем не похожа на женщину в качестве управляющего. Но и здесь, кажется, происходят изменения.

"Можно прочитать и услышать о том, как люди используют опыт, приобретенный в качестве родителей, для улучшения обстановки на рабочем месте, – сообщает д-р Лоубел. – Я с удовольствием наблюдаю, что это случается все чаще. Общение с 2– или 3летними детьми многое дает, оно учит терпению, умению слушать, развивает всевозможные умения и навыки. Один из руководителей в ходе интервью сказал, что, воспитывая своих пятерых детей, он понял, что добьется большего от своих работников, если будет общаться с ними на основе взаимного уважения, а не посредством приказов. Другой руководитель выразил свое отношение к этому таким образом: "Во всех случаях безотказно помогает сосчитать до десяти".

Если вашему начальству следовало бы внимательнее относиться к нуждам работников, проистекающим из родительских обязанностей, попробуйте предоставить дирекции доказательства того, что специальные программы, например создание учреждений по дневному уходу за детьми, гибкий график работы, предоставление отпусков по беременности и родам, отвечают интересам и фирмы, и работников. Есть данные о том, что

фирмы, предлагающие хорошую работу и внедрившие программы содействия семьям работающих, привлекают на работу и сохраняют в качестве рабочей силы больше женщин, имеющих детей.

### ДАЙТЕ СЕБЕ ПЕРЕДЫШКУ

Если вы уже добились некоторых поставленных целей в профессиональной деятельности и ваше финансовое положение позволяет, подумайте о перерыве в работе.

Арлин Россен Кардозо называет это программой последовательных действий, способом добиться всего задуманного, но не всего сразу. Если говорить проще, вы берете короткий отпуск – на год, два, даже пять лет, чтобы быть с вашими детьми, пока они маленькие, а потом возвращаетесь на рынок рабочей силы. Это одна из возможностей, которой лучше всего воспользоваться, если вы уже чего-то добились. Вы ни о чем не сожалеете, вы собираетесь вернуться к профессиональной деятельности.

Кэрол Марден стала президентом фирмы, занимающейся исследованиями в области маркетинга, в 33 года. Через год она впервые стала матерью. Ее муж также был специалистом по маркетингу и занимал высокий пост. "Каждый уик-энд мы с ребенком и нанятой для него няней отправлялись из Филадельфии в Балтимор к мужу, – объясняет она. – Мы имели очень приличный доход, но жили совершенно сумасшедшей жизнью".

Тогда она не захотела окончательно отказаться от карьеры. "Карьера в то время все еще оставалась главной для меня, – вспоминает Кэрол. – Я имела степень магистра по управлению и поставила себе целью стать президентом или членом экономического совета фирмы. К счастью, я рано добилась поставленной цели. Это явилось одной из причин, по которым я оказалась в состоянии оставить фирму после рождения второго сына. Это не была ситуация, когда должно вот-вот сбыться то, чего ты всегда хотела. Я уже достигла желаемого".

Она говорит, что ролевой моделью для нее была судья Верховного суда США Сандра Дей О'Коннор, которая оставила работу на 5 лет, чтобы воспитывать своих маленьких детей.

"У нее это хорошо получилось, и я подумала, что у меня может получиться не хуже, – говорит Кэрол. – Я еще могу проработать 20 или даже 30 лет. Через пять лет, я думаю, найдутся фирмы, способные заинтересоваться 40-летним специалистом со степенью магистра, бывшим когда-то президентом фирмы".

### ЦЕННЕЕ, ЧЕМ ДЕНЬГИ

Конечно, делать перерыв в успешной карьере достаточно рискованно. В некоторых профессиях пятилетнее отсутствие ведет к утрате квалификации.

Это легко можно поправить, если следить за последними достижениями, читать журналы по специальности; можно окончить курсы повышения квалификации, самостоятельно заниматься и не терять связи с коллегами.

Несомненно, чем-то приходится пожертвовать. Вы перейдете на одну зарплату вместо двух. Но можно сделать крупные приобретения перед уходом с работы – купить дом, машину, мебель. Супруги Марден так и сделали.

Перспективное планирование позволило им продолжать вести достаточно комфортную жизнь в хорошем доме, который они могли позволить себе на одну зарплату, и иметь нехитрые удовольствия.

"Но самое большое наслаждение, – рассказывает Кэрол, – это сидеть за обедом всей семьей. Это стоит большего, чем могут дать деньги. И у меня это теперь есть".

См. также: Домашняя работа, Семья с двумя работающими супругами.

## ГЛАВА 73
## СИНДРОМ ХРОНМЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Это заболевание имеет много названий в разговорной речи, например грипп юппи (юппи – молодой, добропорядочный карьерист). Не отмахивайтесь от него – это серьезно. Синдром хронической усталости характеризуется постоянным чувством сильной усталости, болями в мышцах, лихорадочным состоянием, сонливостью и депрессией, которые длятся месяцами, а иногда и годами.

"Хотя заболеть этой болезнью может каждый, классический вариант – это женщина в возрасте от 20 до 50 лет, часто многого добившаяся, образованная, с хорошей речью", – говорит Дедра Бухвалд, доктор медицины, адъюнкт-профессор медицины в Вашингтонском университете и директор клиники в Сиэтле, специализирующейся на лечении синдрома хронической усталости.

Обычно заболевшему трудно найти врача, который бы серьезно отнесся к описанным симптомам.

Спросите, к примеру, 30-летнюю Роберту Холленд. "Я говорила каждому врачу, что уже три месяца у меня не прекращаются головные боли, что суставы и мышцы у меня болят, даже когда я лежу, – рассказывает она. – Я говорила им всем, что не могу собраться с мыслями, все забываю. Я даже с трудом произношу слова. Я говорила, что все время чувствую себя совершенно измотанной, а ночью лежу без сна". Но Роберте все не удавалось найти того, кто принял бы ее слова всерьез.

Роберта работала в медицинской библиотеке и сама нашла ответ на свои вопросы. Она сумела догадаться: это синдром хронической усталости. Но проведенное ею исследование не помогло убедить врачей.

Прежде чем она нашла того, кто с вниманием отнесся к ее проблеме, она побывала у полдюжины специалистов. "Психиатр сказал мне, что у меня не синдром хронической усталости, а депрессия, – вспоминает она. – Терапевт сказал, что это не может быть синдром хронической усталости, потому что лимфатические железы у меня не опухшие и нет слабо выраженных лихорадочных явлений, подобных тем, которые бывают при сходных с гриппом заболеваниях. Один из врачей в конце концов признался мне, что он вообще не верит в существование синдрома хронической усталости. Ничего удивительного, что он не мог диагностировать его!"

## МЕТОД ИСКЛЮЧЕНИЯ

Д-р Бухвалд признает, что есть врачи, которые неохотно признают и диагностируют синдром хронической усталости, хотя сейчас это бывает гораздо реже, чем некоторое время тому назад. Она также признает, что его трудно диагностировать. Одна из причин заключается в том, что врачи очень часто слышат от пациентов о сильной усталости. Но только немногие попадают под критерии синдрома хронической усталости, выработанные более чем дюжиной экспертов совместно со специалистами из Центра по контролю уровня заболеваемости в Атланте.

В соответствии с выработанными критериями больными синдромом хронической усталости являются люди, страдающие изнуряющей утомляемостью (или быстро устающие), как минимум, полгода, работоспособность которых снизилась, по крайней мере, вдвое. При этом должны быть исключены (с помощью их врачей) любые психические заболевания, такие, как депрессия, которая имеет сходные симптомы, различные инфекционные заболевания, гормональные нарушения, например, связанные с нарушением функции щитовидной железы, злоупотребление лекарствами, воздействие токсических веществ. У них должны присутствовать не меньше 8 из следующих 11 симптомов постоянно или вновь и вновь повторяясь в течение шести месяцев или дольше.

– Симптомы простуды или слабо выраженное лихорадочное состояние.

– Болезненность в горле.

– Припухшие или болезненные лимфатические железы.

– Непонятная общая мышечная слабость.

– Болезненность в мышцах.

– Сильная усталость в течение 24 часов после выполнения физической работы.

– Головные боли, отличающиеся от тех, которые вы испытывали раньше.

– Боли в суставах без их опухания или покраснения.

– Забывчивость, чрезмерная раздражительность, неспособность сконцентрировать внимание или депрессия.

– Расстройство сна.

– Быстрое появление симптомов в течение нескольких часов или дней.

Болезнь диагностируется, если присутствуют шесть из этих симптомов плюс воспаленное горло, припухшие или болезненные узлы на шее или под мышками.

## ЗАГАДКА СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Так что же представляет собой синдром хронической усталости? И почему он не сразу был признан отдельным заболеванием?

"Ответ на этот вопрос стоит около 64 000 долларов. В течение последних нескольких лет его искали врачи, ученые и больные, – говорит д-р Бухвалд. – В настоящее время существуют только теории. Синдром хронической усталости, может быть, вызывается недостаточностью иммунной системы или хронической вирусной инфекцией, причем, возможно, синдром вызывают несколько вирусов".

Большинство больных говорят, что они начали чувствовать усталость сразу же после того, как переболели инфекционным заболеванием, например гриппом. Они даже могли назвать точную дату начала заболевания.

"Болезнь часто начинается в период, когда человек испытывает стресс, когда он оказывается в непривычной ситуации, требующей от него больших усилий, – продолжает д-р Бухвалд, – например, во время развода, смены рода деятельности или после смерти члена семьи.

Лабораторные анализы показывают отклонения от нормы при подсчете лейкоцитов, небольшие нарушения работы печени, повышенное количество антител против различных вирусов и тканей или небольшое увеличение или уменьшение общего количества антител в сравнении с обычным. В целом картина достаточно запутанная. Многие защитные факторы оказываются угнетенными, тогда как другие проявляют повышенную активность. Причем картина постоянно меняется".

Все это еще находится в процессе изучения и медленно поддается расшифровке.

"Действительно, больные расстраиваются, когда не могут найти специалиста, знакомого с синдромом хронической усталости, или вообще того, кто бы выслушал их, – сообщает д-р Бухвалд. – Многим больным заявляют, что все симптомы они придумали, что они просто должны выкинуть это из головы и вернуться на работу. К тому времени, когда они попадали ко мне, – а обычно это происходило после того, как они побывали у множества врачей, – они были в совершенном отчаянии".

Даже при лечении синдром хронической усталости может длиться очень долго. Он может длиться месяцы и годы.

"В худшие периоды болезни я не могла работать и даже читать, – говорит Роберта Холленд. – Прошел год, а я по-прежнему не могла читать ничего слишком серьезного. И мне было все еще трудно собираться с мыслями.

Случались дни, когда я чувствовала почти прежнюю энергию. Но затем внезапно самочувствие ухудшалось. Оно могло меняться в течение часов или дней, и иногда я в отчаянии думала, что никогда не выздоровею окончательно. Хотя за последние год-два произошло огромное улучшение, я знаю, что эта болезнь может длиться годы или стать хронической, и это пугает меня".

Что вы можете сделать, оказавшись лицом к лицу с такой болезнью? Хотя до сих пор

не существует лекарства, предназначенного специально для лечения синдрома хронической усталости, есть ряд методов лечения, которые часто помогают уменьшить проявления болезни.

Врачи пробуют применять различные лекарства, укрепляющие иммунную систему или Бездействующие на определенные вирусы. "Специфического лекарства для лечения синдрома хронической усталости нет, – говорит д-р Бухвалд. – Выбор лекарств основан на клиническом опыте. И все они могут давать некоторый эффект.

С определенным успехом применяется ряд антидепрессантов. Эти лекарственные средства не только повышают энергию и поднимают настроение, но и могут улучшить ночной сон, что в свою очередь способствует уменьшению усталости. Большинство людей не понимают, что антидепрессанты могут использоваться в разных ситуациях. Больным синдромом хронической усталости обычно требуются гораздо меньшие дозы этих лекарств, чем те, которые предписываются для лечения депрессии. Врачи также назначают противовирусные лекарства, гаммоглобулин, инъекции витамина В6 и многое другое".

Какой бы метод лечения вы ни избрали, врачи, специализирующиеся на синдроме хронической усталости, советуют проявлять осторожность, если вы прибегаете к непроверенным методам, которые рекламируются как гарантирующие излечение. Нет необходимости рыскать по всей стране в поисках врача. Вы можете найти квалифицированную помощь по месту жительства. Попытайтесь выйти на специалиста по синдрому через базовый госпиталь учебного заведения или университет или обратитесь в местную группу поддержки с просьбой порекомендовать вам знающего врача. И, пока не найдено радикальное средство, лечитесь безопасными, проверенными методами, рекомендованными врачами, советуют эксперты.

См. также: Утомляемость.

## ВЫ МОЖЕТЕ САМИ ПРИНЕСТИ СЕБЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ

Хотя вам необходима врачебная помощь, чтобы бороться с изнуряющими проявлениями синдрома хронической усталости, есть вещи, которые вы в состоянии сделать для себя сами. Вот что предлагают знающие специалисты.

Правильно питайтесь. Синдром хронической усталости не связывают с недостатком витаминов минеральных веществ, но пища, содержащая нужное количество питательных веществ, включая необходимое число калорий, влияет на самочувствие страдающих синдромом хронической усталости.

Некоторые сообщают, что они чувствуют себя лучше, если употребляют меньше сахара и жиров.

Каждый день выполняйте физические упражнения. Даже небольшая физическая нагрузка, например простые упражнения на растяжение, помогут вам.

Постоянное перенапряжение обычно ухудшает течение болезни, затягивает ее. Большинство специалистов не считают, что длительное пребывание в постели может ускорить наступление улучшения.

Оно приносит вред и психологическому, и физическому состоянию больного.

Из всех дел выбирайте самые важные. "Отказывайтесь от дел, которые представляются вам наименее важными, строго придерживайтесь этого правила, – советует Дедра Бухвалд, доктор медицины, директор клиники при медицинском центре в Сиэтле, специализирующейся на лечении синдрома хронической усталости. – Научитесь отказываться от того, без чего можно обойтись, тогда вы сможете распределить энергию, которой располагаете, между делами, которые должны быть сделаны обязательно".

Щадите членов вашей семьи и друзей. Если вы будете без конца рассказывать о вашей болезни близким родственникам, это может вызвать обратную реакцию. "Близкие и друзья не в состоянии в течение длительного времени постоянно считаться с тягостными проявлениями синдрома хронической усталости, – объясняет д-р Бухвалд. – Вы поступите

правильно, если расскажете об особенностях вашего заболевания самым близким вам людям, но при этом не слишком вдавайтесь в детали, чтобы их ноша не оказалась слишком тяжелой. Вы ведь не хотите лишиться самой важной для вас поддержки?!"

Обращайтесь за помощью. Очень существенную эмоциональную и практическую поддержку могут оказать группы самих больных. Некоторые предпочитают обращаться за консультацией к специалистам и уделяют время физическим упражнениям.

Продолжайте жить. Если вы не можете пройти милю, совершайте прогулки на меньшее расстояние. "Если вы не можете работать полный рабочий день, работайте часть дня, – говорит д-р Бухвалд. – Другими словами, старайтесь жить так, как вы привыкли, даже если вы не в силах проявлять былую активность".

Сохраняйте оптимизм. Те, кто не опускает руки, лучше всего справляются с болезнью.

# ГЛАВА 74
# СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН

Рабочее место не рассчитано на то, что люди будут влюбляться друг в друга.

### ИЗ СПЕЦИАЛЬНОГО ДОКЛАДА БЮРО ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ДЕЛАМ

Так это или не так, но служебное помещение является местом, где молодые люди встречают девушек. Есть статистические данные, показывающие, что наибольшее число браков заключается парами, которые встречались на рабочем месте.

Но на работе также происходит и разрушение браков.

Возможно, наибольшую известность получил служебный роман между Уильямом Эйги, который был в то время управляющим делами "Бендикс корпорейшн", и его помощницей Мэри Каннингем. Дело получило широкую огласку, потому что многие считали, что именно положение «фаворитки» позволило Мэри продвинуться по служебной лестнице. Они оба ушли из компании, поженились и вместе основали собственное свое дело.

Большинство служебных романов не становятся предметом газетной шумихи, однако получают свою долю внимания по месту работы. Бюро по национальным делам посчитало эту тему настолько животрепещущей, что она стала предметом обширного исследования, в ходе которого было проинтервьюировано множество психологов, руководителей высокого ранга, руководителей среднего ранга и их служащих. Был сделан вывод, что служебные романы, безусловно, создают напряженную обстановку.

### НЕРАВНЫЕ СВЯЗИ

Конечно, был сделан вывод, что напряженную обстановку создают не все романы. Чаще всего это романы между боссом и подчиненной. В докладе говорится, что этот тип романов "более всего нарушает нормальную рабочую обстановку и имеет тяжелые последствия", особенно если один из них или они оба имеют семьи. "Эти романы вызывают чувство зависти и подозрения у других работников и могут привести к снижению производительности труда, – отмечается в докладе. – Такого рода отношения могут вызвать обвинения в протекционизме". По мнению специалистов, проводивших исследование, многие другие работники чувствуют себя обойденными вниманием руководителя, который только одному человеку уделяет особое внимание.

Кэтрин Роланд, 27 лет, работающая в большом рекламном агентстве, оказалась в тяжелом положении. Кэтрин вспоминает, что, когда ее босс, который был женат, начал проявлять к ней повышенный интерес, она не понимала, что окружающие их люди замечают, что происходит. "Вначале он играл роль моего наставника, что было здорово, – признается она. – И я попыталась не обращать внимания на его семейное положение. Он давал мне очень интересную работу и брал меня с собой на обеды с влиятельными людьми. Но при

этом он игнорировал мою непосредственную начальницу, и она обижалась. Я была слишком наивна, чтобы понять всю неприемлемость такого поведения, нарушение общепринятых норм".

Когда у тридцатилетней репортерши Дорис Дилани был роман с женатым редактором, она знала, что все считают ее фавориткой, хотя предполагалось, что их отношения остаются секретом для других. "В действительности, – рассказывает Дорис, – он относился ко мне требовательнее, чем к любому другому сотруднику. Никаких преимуществ у меня не было".

В докладе Бюро по национальным делам указывается, что такое отношение часто превалирует. Один из специалистов пишет, что ходящие в любимцах "иногда стоят на голове, только чтобы все было справедливо". И все равно остальные продолжают подозревать несправедливое предпочтение.

Но главная проблема не в этом. "Отношения между боссом и подчиненной несут в себе другую опасность, – замечает Джудит Силлз, доктор философии, психолог-клиницист, имеющая частную практику в Филадельфии. – Что случается, если – или, скорее, когда – роман заканчивается? Этот вопрос нельзя игнорировать".

## РОМАНТИЧЕСКАЯ СТОРОНА

Однако не все в служебных романах плохо. Бывают такие отношения, которые буквально озаряют атмосферу. Один из специалистов назвал их очеловечивающими. Это, конечно, отношения влюбленности между двумя не состоящими в браке коллегами.

"Если к ним относиться правильно, эти отношения могут быть чрезвычайно позитивными, – говорится в докладе Бюро по национальным делам. Влюбленные с радостью идут на службу, они готовы работать дополнительное время и не выскакивают за двери, чтобы успеть собраться на свидание".

Иногда такие отношения могут привести к конфликту, если другие чувствуют, что парочка "ищет поводов побыть вместе в рабочие часы и не выполняет свою долю работы". Другие сотрудники обижаются на них.

Но по-настоящему сложные проблемы при таком типе отношений появляются, если роман приходит к несчастливому концу. Это создает атмосферу стресса не только для бывших влюбленных, но и для их коллег, отмечается в докладе. Сотрудникам приходится принимать сторону одного или другого, подобно тому, как это бывает с детьми при разводе.

## ПОСЛЕ того КАК РОМАН ЗАКОНЧИЛСЯ

Что происходит, когда роман остался позади?

Кэтрин Роланд говорит, что, когда она захотела порвать отношения со своим боссом, он повел себя плохо. "Сразу же интересные задания прекратились. Я не могла понять, действительно ли он считал меня знающей и способной, или его внимание объяснялось только физическим влечением. Это подорвало мою уверенностью в себе на долгие месяцы", – вспоминает она.

Но так как решение разорвать отношения исходило от Кэтрин, у нее не было по-настоящему сильных отрицательных эмоций.

Другое дело у Дорис Дилани. Она потеряла все – любовь, работу, чувство собственного достоинства. Часто горький конец отражает горькую правду о служебных романах. Даже в докладе отмечается, что восстановить прежние отношения – отношения между коллегами – очень трудно, особенно если была любовь, а не просто сексуальное влечение. Часто один или другой вынужден оставить работу.

"Чтобы остаться, нужно по крайней мере сыграть в благородство, – говорит д-р Силлз. – Не всегда все это можно вынести".

Психологи предупреждают, что отыскать правильный ответ, конечно, нелегко. Ведь любовь – чувство иррациональное.

### СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ГОТОВ УСТУПИТЬ

Следует ли вам заводить служебный роман?

Ответить на этот вопрос можете только вы сами. Но Луис Б. Харт и Дж.

Дэвид Долки, написавшие книгу "Он и она на рабочем месте", рекомендуют задать себе следующие вопросы, чтобы лучше понять, чего вы хотите.

– Насколько мне действительно нравится этот человек?

– Может быть, эта связь привлекает меня только потому, что является запретным плодом?

– Что я собираюсь получить от этих отношений?

– Не пострадает ли моя работа?

– Не создаю ли я ситуацию на работе, о которой впоследствии мне придется пожалеть?

– Не является ли это желанием поразвлечься, вызванным моим недостаточно ответственным отношением к работе?

## ГЛАВА 75
## СОБЛЮДЕНИЕ ДИЕТЫ

Стремление снизить вес настолько вошло в привычку у американских женщин, что соблюдение диеты считается нормальным способом питания.

"На деле ряд исследователей обнаружили, что у женщин, рьяно придерживающихся диеты, и у женщин с выраженными расстройствами в сфере питания много общего; анорексию и булимию эти исследователи склонны рассматривать как крайние точки поведения женщин", – пишет Кэтлин Пайк, доктор философии, психолог, изучающий и лечащий расстройства питания у женщин, из Нью-Иоркского института психиатрии при Колумбийском пресвитерианском медицинском центре.

У многих женщин, свято соблюдающих диету, такое же искаженное представление о том, каким должно быть тело, как и у женщин с серьезными заболеваниями, которые видят тучность там, где другие видят худобу. Если вы сами не являетесь приверженцем диетического питания, вы наверняка знаете кого-нибудь из них. Это может быть женщина, которая поставила себе целью снизить вес на 2, или 4, или 10 кг, или сохранить его на прежнем уровне. Но по тем слезам, крови и поту (а иногда затраченным средствам), в которые ей обходится соблюдение диеты, они могут быть приравнены и к 45 кг. Многие любительницы ограничивать себя в еде страдают от того, что терапевт Ким Чернин, автор книги "Навязчивое состояние: размышления о тирании стройности", называет псевдоожирением. Имея идеальный или близкий к идеальному вес, они тем не менее стремятся "к истощенности с румянцем на щеках", типу, разрекламированному моделями и актрисами, неестественно высокими и худыми.

Подобно больным анорексией и булимией, хронические блюстители диеты всегда на диете, хотя все их мысли, мечты и желания устремлены на еду.

"Если бы я действительно не ограничивала себя, я бы весила все 180 кг, восклицает 46-летняя Дилия Богарт, которая при росте 172 см весит 66 кг – очень хороший (но ей так не кажется) вес для ее роста. – У меня отличный аппетит, и я люблю поесть. За завтраком я начинаю смотреть на часы, чтобы узнать, много ли времени осталось до ленча. Моя лучшая подруга сказала мне, что, сколько она меня знает, я всегда пытаюсь сбросить все те же 4 кг".

### ЖЕНЩИНАМ СВОЙСТВЕННО СЧИТАТЬ СЕБЯ СЛИШКОМ ПОЛНЫМИ

Нет ничего удивительного в том, что почти все ревнители ограничительной диеты – женщины. "Для подавляющего числа женщин в нашем обществе быть женщиной означает ощущать себя слишком полной, – пишут исследователи из Иельского университета Джудит

Родин, доктор философии, Лиза Зильберштейн и Рут Стригел-Мур, которые изучали причины, заставляющие женщин стремиться быть худыми. – Они буквально работают над тем, чтобы похудеть, как будто это вторая карьера".

У девочек это начинается где-то в возрасте 9 лет. Опрос 494 девочек и девушек в возрасте от 9 до 18 лет, выполненный исследователем из Калифорнийского университета, показал, что огромное число опрошенных – 31 процент – к 9 годам уже приобрели привычку объедаться, еще треть опрошенных признались, что они боятся потолстеть. По результатам другого исследования, ко времени поступления в колледж более половины девушек приобретают нездоровые привычки, например, сначала объедаются, а затем вызывают у себя рвоту. И по-видимому, это никогда не кончается. Когда д-р Родин и ее коллеги провели исследование, опросив женщин пожилого возраста, выяснилось, что вес после потери памяти является для них предметом наибольшей озабоченности.

## КОГДА ЭТО НАЧАЛОСЬ

Было время – и не так давно, – когда обилие плоти считалось сексуальным. Мы не ратуем за возврат к округлым и розовым ню Рубенса. В 50-е годы очень худенькую, очень холеную Одри Хепберн находили красивой и очаровательной, но секс-символом была Мэрилин Монро. За исключением периодов болезни, тело у Мэрилин было пышным, мягким, сладострастным, упакованным в облегающие открытые платья, как сосиска в оболочку. В наше время Мэрилин могла бы быть наглядным пособием Для-Тех-Кто-СледитЗа-Своим-Весом.

Сегодня существуют миллионы женщин, выросших на образе 45килограммовых хилых существ, подобных Твигги, супермодели 60х годов, фигуры у которых были явно мальчишескими или как у девочек до начала полового созревания и очень напоминали скелетообразные силуэты больных анорексией, которую некоторые исследователи связывают с нежеланием быть женщинами и матерями. Ряд исследователей предполагают, что стремление быть худыми есть выражение сексуального раскрепощения, так как худощавое тело ассоциируется с атлетизмом и двуполостью (если не с явным мужеподобием), а не с материнством.

Существуют и другие причины. Полнота считается нездоровой, ее связывают с рядом недугов, включая сердечные болезни. Исследования показали также, что мы, как дети, думаем о полноте как о чем-то плохом – пример переноса понятий в область морали. На тучных людей смотрят с таким неодобрением, что избыточный вес внушает нам почти такой же ужас, как смертельная болезнь. При проведении одного из исследований детей с ювенильным диабетом спрашивали, поменяли бы они свою угрожающую жизни болезнь на ожирение, и большинство сказали, что нет.

К прискорбию большинства женщин, привлекательная внешность – это валюта. На нее покупают хорошее отношение, лучшего мужчину, лучшую работу, лучшую жизнь. За некоторыми исключениями, большинство людей считают толстых женщин некрасивыми.

## НАШИ ТЕЛА, МЫ САМИ

Почему обыкновенные женщины так стремятся приобрести угловатость, скажем, модели Полины или актрисы Джулии Роберте, чьи тела являются профессиональными орудиями труда, причем их размеры, естественно, присущи только 5 процентам населения?

Большинство женщин в силу наследственных факторов не могут достичь именно такой фигуры. И в этом вся сложность. "Наша культура, – говорит социолог-историк Роберта Поллак Сеид в своей книге "Худейте в меру", установила стандарт на тело женщины, противоречащий биологии женщины".

Хотя мы можем отрицать, что биология определяет то, что касается нашего тела, тем не менее это так. В мягких тканях женского тела должно содержаться около 22 процентов жира,

чтобы начались и продолжались менструации. Если тело женщины содержит недостаточно жира, может развиться аменорея (отсутствие менструального цикла) с истончением костной ткани и бесплодие.

Мы также ограничены тем, что специалисты по питанию называют установочным значением, то есть весом, который мы можем поддерживать без сознательных усилий. Когда вес падает ниже установочной величины, наше тело безжалостно стремится вернуть статус-кво, запасая энергию и усиливая аппетит, что является одной из главных причин того, что садящиеся на диету проигрывают битву.

Одна из женщин – приверженцев диеты осознала тщетность своих постоянных усилий похудеть до размеров фотомодели, когда, по ее же словам, прочитала статью в журнале о звездах кино и их одежде. "До того как я прочитала эту статью, я не подозревала, что у взрослого человека может быть 4-й размер! – удивляется она. – Я не могла бы просунуть руку в платье такого размера. Я решила, что, чем садиться на диету концентрационного лагеря, лучше я буду носить свой 12-й размер и буду счастлива".

## КАК СУМЕТЬ ПОХУДЕТЬ

Что, если вам действительно необходимо похудеть? Как избежать бесконечного повторения циклов "потеря веса/набирание веса" и похудеть с устойчивым результатом?

"Любая диета, которая вам помогает, должна научить вас, какого питания вы должны придерживаться всю оставшуюся жизнь, – говорит психолог и специалист по расстройствам пищеварения Кэтлин Пайк из Нью-Йорка. – Если вы считаете, что посидите на диете недель шесть, а затем вернетесь к прежнему образу жизни, вы обречете себя на неудачу. Часто можно услышать, что кто-нибудь перешел на диету, как следует не подумав. Основная проблема в том и состоит, что для получения долговременного эффекта надо хорошо все обдумать".

Один из относительно безболезненных способов похудеть заключается в том, чтобы перестать считать калории и начать учитывать содержание жиров. В ходе 22-недельного опыта, проведенного в Корнеллском университете, 13 женщин, находившихся на диете с пониженным содержанием жиров (на долю жиров приходилось 25 процентов калорий, причем количество калорий и количество съедаемой пищи не ограничивалось), постепенно снижали свой вес, не отказываясь от употребления сладкого. Они могли есть пиццу, мороженое, сладости при условии, что все эти продукты содержали мало жиров. Исследователи высчитали, что, ограничивая содержание жиров, можно за год уменьшить вес на десять процентов.

Кроме того, вы должны заниматься физическими упражнениями. Они не только укрепляют мышцы и увеличивают их объем, они позволят вам больше есть. Вы сможете сжечь примерно 200 калорий и даже больше, в зависимости от веса тела, просто совершая каждый день получасовую прогулку быстрым шагом (со скоростью 5,5 км/ч). И вам не придется прислушиваться к урчанию в животе, обычному при ваших 1000 калориях в день, потому что вы утихомирите его, добавив к своему рациону парочку бутербродов и увеличив калорийность до 1200 калорий в день.

В самом деле, исследователи обнаружили, что тех, кто долгое время терпеливо выдерживает диету, чтобы не набрать вес, и тех, кто сжигает лишние калории физическими упражнениями, разделяют какие-нибудь 3,3 часа в неделю.

Только не надо в физических занятиях, как и в диете, доходить до крайностей. Точно так же, как недостаточное питание приводит к развитию заболеваний, чрезмерное увлечение физическими упражнениями может привести к травмам, депрессии и проблемам с фертильностью. В целом, что касается веса, лучший совет по диетологии дали древние греки: все хорошо в меру.

## ВНИМАНИЕ! ДИЕТА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Существуют и другие причины, по которым лучше прекратить попытки похудеть с помощью диеты. Постоянное соблюдение диеты приводит к недостаточному питанию. Это вредно для здоровья. "Похудение, без всякого сомнения, может быть столь же вредным, как и избыточный вес, оно сопровождается впечатляющим числом возможных опасных последствий", – считают исследователи в области расстройств пищеварения Джанет Поливи, доктор философии, и Линда Томсен. Хотя избыточный вес может приводить к серьезным проблемам со здоровьем у ряда людей, в первую очередь у имеющих повышенное кровяное давление и у диабетиков, накоплены данные, свидетельствующие о том, что для большинства людей опасность, связанная с полнотой, преувеличена. Действительно, ряд исследователей считают, что умеренная полнота – до 25 процентов свыше стандартного веса – не влияет на здоровье.

Существуют также свидетельства того, что соблюдение диеты – в особенности очень малокалорийной или со сложными причудами – может стать причиной многих расстройств, включая образование желчного конкремента, головные боли, тошноту, мышечные боли, утомляемость, анемию, ухудшение сердечной деятельности и даже в редких случаях смерть. Вы можете ощущать усталость и ухудшение способности концентрировать внимание даже при сбалансированной диете. Исследования, включая знаменитую работу Фрамингхема о сердечной деятельности, показали, что неправильная диета, «дурацкая» на медицинском жаргоне, может привести к тому, что жир будет накапливаться в основном в области живота, что связывается с прогрессированием диабета, повышением кровяного давления и болезнями сердца.

## ДИЕТА МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВАС ТОЛСТОЙ

Приверженцев диеты подстерегают и опасности психологического порядка.

Многим из них знакомо то, что специалисты называют синдромом депрессии диетиков, то есть раздражительность, беспокойство, апатия, быстрая смена настроения и утомляемость, которые сопровождают всю эту возню с морковкой и стаканами воды.

Сидящие на диете бывают особенно чувствительны к стрессу и для облегчения своего состояния могут вернуться к обычному питанию. Это не только повышает комфортность; многие предпочитают в такие моменты богатую сахарами пищу с высоким содержанием углеводов, которая, как было установлено, увеличивает в мозгу содержание химических веществ, вызывающих улучшение настроения. Исследования показали также, что соблюдающие диету подвергаются риску перейти на переедание, и это объясняет, почему так много тех, кто сначала "убрал все со стола", а затем "поставил все обратно". Другими словами, приверженность диете может сделать вас полной.

"Когда вы садитесь на столь малокалорийную диету, что практически ее нельзя выдержать, вы сами встаете на путь превращения в обжору или приобретения привычки компульсивного питания, – говорит д-р Пайк. – Если вы в какой-то момент начнете питаться циклично – ограничение, а затем переедание, – в конце концов вы перестанете ограничивать себя, желание есть победит".

Вы превращаетесь в жертву циклического похудания и набирания веса.

"Как только вы прекращаете соблюдать диету, ваше тело переходит на другой режим работы, наверстывая упущенное. Метаболизм замедляется, идет более эффективное запасание жиров. Если вы возвращаетесь к старым пищевым привычкам – а голод один из основных побудительных мотивов, – вы часто обнаруживаете, что стали весить больше, чем до перехода на диету.

Вы снова возвращаетесь к диете, – объясняет д-р Пайк, – но ваше тело работает уже по-другому, и вы не можете похудеть настолько, насколько это удавалось раньше".

## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Как узнать, действительно ли вам нужно перейти на диету или вы находитесь под влиянием всеобщего стремления стать сверхизящной? "Вам нужно проверить себя с реальной точки зрения, – говорит д-р Пайк. – Спросите тех людей, которых вы хорошо знаете и мнению которых доверяете, – друга, вашего врача или медсестру, – считают ли они, что вам надо сбросить вес.

Исследования показывают, что очень многие женщины – по некоторым подсчетам, до 95 процентов – считают себя полнее, чем они есть на самом деле, и это в большей степени связано с тем, как они себя чувствуют, чем с тем, какими они себя видят.

Может быть, так обстоит дело и с вами, – считает д-р Пайк. – Многие женщины убеждены, что стройность – эквивалент счастья. Иногда определенный вес ассоциируется со счастливыми временами, когда вы весили как раз столько. Вы думаете: "Если я снова буду весить столько, я снова буду так же счастлива". Часто женщинам кажется, что здесь такая же связь, как между причиной и следствием, и что определенный вес гарантирует им все виды счастья и удовольствий.

Нельзя представлять себе связь между благоденствием и бедствованием таким образом: "Если я похудею на 20 фунтов, я стану счастливой". Дело в том, что вы все равно останетесь сами собой. Тоненькая женщина внутри каждой полной – та же самая женщина, но без целлюлита".

См. также: Образ тела, Болезни, связанные с нарушением питания, Избыточный вес.

## ГЛАВА 76
## СОЖИТЕЛЬСТВО

Цепи супружества – это цепи, а кто хочет добровольно оказаться в цепях? По данным переписи 1990 года, 2,9 миллиона пар в США сказали, что они живут вместе без официального оформления своих отношений – сожительствуют, то есть живут на общей площади. И число таких пар неуклонно растет. В 1980 году их было около 1,6 миллиона. К 1985 году их стало около 2 миллионов. По всей видимости, пришло время именно для таких отношений.

Почему так происходит? Во-первых, жить вместе удобнее потому, что более приемлемо с точки зрения общества. Есть примеры удачно сложившейся жизни не состоящих в официальном браке пар; большей частью это знаменитости, подобно долго и счастливо живущим вместе актерам Курту Расселу и Голди Хон.

Во многих случаях такие отношения оправдывают себя. Для некоторых совместное проживание становится проверкой на совместимость, временным испытанием чувств. Для других это окончательный вариант. Некоторые женщины, особенно однажды (или два раза) неудачно выходившие замуж, которые не собираются заводить детей, находят такие отношения самым лучшим для себя выходом. Есть женщины, которым важно ощущать психологическую независимость, они не хотят быть «связанными». Для других совместная жизнь является тем же, что и брак, только без оформления документов, такой же прочной связью со всеми обязательствами по отношению друг к другу.

Но, как любой другой вид отношений, сожительство имеет свои недостатки, что и обнаружила Памела Армстронг. Памела, продюсер из Вашингтона, родители которой никогда не оформляли свои отношения, какое-то время жила с разведенным мужчиной и с двумя его маленькими детьми. Так как в это время она оказалась без работы, то, сидя дома, она заботилась о детях и вела домашнее хозяйство. Все шло хорошо, пока Памела не заболела.

"Его доход составлял 40 тысяч долларов, и я сидела дома с его детьми.

Но, когда я заболела, мне пришлось самой оплачивать свое лечение, так как его медицинская страховка на меня не распространялась, – вспоминает Памела. – Вскоре я ушла. Я поняла, что отдаю гораздо больше, чем получаю. У меня не было никаких прав. Я не могла

рассчитывать, что он позаботится обо мне, несмотря на то что я выполняла обязанности жены и матери. Я поняла, что в институте брака есть резон. Брак защищает женщину".

## ГЛУБОКО ЗАПРЯТАННАЯ ПОДОПЛЕКА

Существуют и другие причины, по которым совместное проживание может оказаться не тем, что вам нужно. "Так, по самой своей природе сожительство предполагает меньше обязательств по отношению друг к другу, отмечает Айрис Сангуилиано, доктор философии, частнопрактикующий психолог из Нью-Йорка. – Всегда присутствует разная степень неуверенности и незащищенности в том, что временами может быть волнующим, а иногда – и пугающим. Кроме того, всегда существует опасность, что союз, не скрепленный узами брака, распадется.

Работая с такими парами, я обнаружила то, что я определила термином "синдром сожительства", когда мужчина и женщина ведут как бы параллельную жизнь, не взаимодействуя в социальном плане по-настоящему. Они не чувствуют настоящей ответственности друг за друга. Недостаток ответственности сказывается в самых разных сферах, – говорит она.

Для тех, кто боится ответственности или настоящей близости друг к другу, сожительство может представляться удачной заменой брака, но в действительности оно является лишь способом избежать всего того, что связано с настоящей близостью".

Хотя, несомненно, многие люди долгие годы счастливо живут вместе не состоя в браке, чаще приходится встречаться с теми, для кого сожительство в конце концов становится тупиком. Психологклиницист Диана Кершнер, доктор философии, за время работы в качестве частнопрактикующего врача в Гуинделл-Валли, штат Пенсильвания, беседовала со многими женщинами, не состоявшими в браке со своими партнерами. Она сообщает, что подавляющее большинство женщин шло на такие отношения с тайной мыслью иногда скрываемой от самих себя. "Неважно, что они говорят вам. Они часто скрывают желание выйти замуж, – замечает д-р Кершнер. – Это глубоко запрятанная мечта. Иногда они сами не отдают себе в этом отчета. Они подавляют мысль о замужестве. Мне приходилось встречаться с жесткими деловыми женщинами, которые с горячностью отрицали, что могут испытывать нечто подобное. Мои клиентки говорили фразы вроде: "Меня совершенно не беспокоит, что мы неофициально живем вместе. Не знаю, почему это я вдруг заплакала, когда увидела сцену свадьбы в кинокартине. Я совсем не хочу выходить замуж". Но, конечно, она хотела бы".

Иногда женщины оказываются связанными с мужчинами, которые обожглись в прошлом браке и не хотят жениться еще раз. "Часто эти мужчины не желают заводить новую семью, потому что еще продолжают расплачиваться за неудачный первый брак", – добавляет она.

Если вы тайно лелеете мысль о замужестве и связали себя с мужчиной, решительно настроенным против брачных уз, вы оказываетесь в том же положении, что и женщина, которая идет на сожительство, считая, что она «изменит» его. "Такое редко случается, – предупреждает д-р Кершнер. – Вы просто обрекаете себя на несчастную жизнь.

Проходит время, и все идет к худшему. Вы собирались на пир, а оказались перед лицом голодной смерти, – говорит она. – И не только это, ваше чувство собственного достоинства так страдает, что вы уже как будто бы и не хотите есть".

## ФОБИИ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАМУЖЕСТВОМ

Женщины, которые соглашаются на половинчатые отношения из боязни остаться в одиночестве, считая, что больше им ничего не остается, или из страха перед интимными отношениями с кемнибудь еще, также обрекают себя на неудачу.

Д-р Кершнер рассказывает, что ей приходилось видеть многих женщин, которые

влюблялись в мужчин не из числа тех, за кого можно выйти замуж, и привязывались к ним, не в силах расстаться, потому что теряли чувство собственной ценности и начинали считать, что больше им надеяться не на что. "Женщина может рассуждать так: "Я старею, живя с ним. Время идет, а я не могу рассчитывать на обеспеченное будущее". И она приходит к выводу, что зря теряет время.

К сожалению, женщины оказываются в невыгодном положении на брачном рынке. Чтобы рассчитывать на мужчину, мы должны быть молодыми и физически привлекательными, ведь с годами становится все меньше и меньше свободных мужчин. Женщины чувствуют себя несчастными, но не оставляют своих спутников. Они предпочитают иметь рядом хоть кого-нибудь, лишь бы не оставаться одним".

"Иногда женщины идут на сожительство, потому что сами боятся выходить замуж, – замечает д-р Сангуилиано. – Все мы представляем себе брак таким, каким он хорошо знаком нам на примере наших родителей, а у них брак мог быть неудачным. Тогда возникает чувство: "Нет, я никогда не сделаю ничего подобного". И еще мы смотрим на окружающих. Мы видим, что половина людей разводятся или вышли из распавшихся семей. Поэтому дело не только в нас. Всему обществу свойственна нестабильность.

Некоторые женщины опасаются, что будут «поглощены» браком, что с ними произойдет то же, что случилось с их матерями, – говорит д-р Сангуилиано. – Есть и такие, которые не хотят ответственности или близких отношений или просто стремятся избежать горечи неудачного замужества. Некоторым женщинам – и мужчинам тоже – свойственно то, что можно назвать фобиями в их отношении к браку. Мы живем со многими иллюзиями и мифами, один из которых таков: если вы не состоите в браке, значит, вы свободны. Может быть, именно поэтому некоторые пары, оформившие брак после многих лет совместной жизни, распадаются".

## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Как вы узнаете, подходит ли вам характер отношений, свойственный совместному проживанию без оформления брака? Д-р Кершнер предлагала своим клиенткам такой тест. "Я прошу их вообразить, какой будет их жизнь через пять лет, – объясняет она. – Когда вы представите себе картину будущей жизни, опишите точно, что происходит: с кем вы живете, как выглядит ваш дом, какая в нем атмосфера, какими звуками он наполнен. Использование ощущений позволяет приблизить воображаемую картину к реальности. Когда вы оцените эту созданную в вашем воображении идеальную жизнь, вы узнаете, хотели бы вы выйти замуж за этого мужчину, любите ли вы его или он вам просто нравится.

Если вы чувствуете, что вам не хватает уверенности в себе, проверьте себя на практике. Не сидите дома, действуйте, флиртуйте, – рекомендует д-р Кершнер. – Что вы теряете?

Если вы живете с мужчиной не состоя в браке и воспринимаете эту ситуацию как тупиковую, но не решаетесь оставить его, вам надо вести активную жизнь за пределами дома. Некоторые женщины отказывают себе во всем ради своих отношений с сожителем, – замечает д-р Кершнер. – Если вы будете полнокровно жить, иметь свои хобби, встречаться со своими друзьями, это только укрепит вашу уверенность в себе".

Подумайте над тем, что вы к настоящему времени имеете. Может быть, вы склонны действовать слишком импульсивно? Может быть, вы опасаетесь слишком сближаться с человеком, потому что потом разрыв с ним принесет боль?

Или вы ищете партнеров, чтобы можно было проиграть сценарии заново в надежде, что на этот раз все получится по-другому? Считаете ли вы, что сможете изменить мужчину, с которым вы живете?

"Вам надо знать мотивы своего поведения", – утверждают специалисты.

Совместное сожительство, как и брак, чтобы быть удачным, потребует любви, честности и выполнения обязательств. В противном случае вы будете просто соседями по общежитию.

# ГЛАВА 77
# СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ДОРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

Врач заподозрил, что ребенок, которого носила Глория Хигз, развивается не совсем нормально. "Все во мне оборвалось, – вспоминает Глория, которой в то время было 36 лет. – Диагноз, задержка внутриутробного развития плода, звучал очень устрашающе".

Врач, у которого наблюдалась Глория, направил ее в близлежащую университетскую больницу, в которой было отделение патологии беременных.

Здесь ей сделали ультразвуковое исследование. Ультразвуковая эхография, в которой используются высокочастотные звуковые волны, позволяет наблюдать изображение плода, совершающего движения в утробе матери. Этот метод исследования находит очень широкое применение в акушерстве, начиная от определения возраста плода и вплоть до обнаружения отклонений и направления иглы при взятии пробы в целях уточнения диагноза.

"Я не решалась взглянуть на экран, – признается Глория. – Но, когда я посмотрела, я почувствовала, что меня охватывает неописуемое чувство радости. Я увидела свое дитя. Он совершал движения ручками и ножками, похожие на те, которые делают дети, чтобы сбросить с себя одеяльце. До сих пор он был для меня просто мыслью. Теперь он стал реальным ребенком".

Для Глории знакомство со специальными методами исследования закончилось радостными переживаниями. Хотя исследование показало, что ребенок несколько меньше средних размеров, ничего угрожающего не было обнаружено. Врачи посоветовали ей периодически повторять ультразвуковое исследование, и она с радостью согласилась. Она стала относиться к своим посещениям больницы как к "встречам с ребенком".

## КОМУ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ГЕНЕТИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ

"Любой женщине, если она опасается, что у ребенка может быть врожденный дефект или генетическое заболевание, следует обратиться за генетической консультацией", – говорит Энн Гарбер, врач-гигиенист, консультант по генетическим заболеваниям в больнице Седарз-Синай в Лос-Анджелесе.

Чаще всего за генетической консультацией обращаются женщины старше 35 лет, для которых несколько повышен риск рождения ребенка с синдромом Дауна. Но 35 не является магическим числом. "Это просто возраст, для которого опасность появления ребенка с отклонениями от нормы выше опасности, привносимой самими исследованиями, – объясняет д-р Гарбер. – Если вам 32 года и вы тревожитесь за будущего ребенка, если у вас есть подруга, которая в 26 лет родила ребенка с синдромом Дауна, тогда вам нужно побеседовать со специалистом, который объективно разберется вместе с вами, какова для вас степень риска и каковы опасности и ограничения самих пренатальных диагностических исследований".

Прежде чем вы примете решение – а это очень личное дело, решение должно основываться на ваших индивидуальных обстоятельствах, – ознакомьтесь со статистическими данными. Женщина, которая наконец забеременела после семи лет попыток, может посчитать, что опасность выкидыша при амниоцентезе – для нее слишком большой риск.

Другая женщина, которой не грозит бесплодие, может посчитать эту же небольшую опасность выкидыша вполне приемлемой для себя, если соразмерить ее с возможностью родить ребенка с врожденным пороком.

Консультация рекомендуется также супругам, если у любого из них в семье есть случаи генетических заболеваний. Следует также проконсультироваться и женщинам, имевшим один или больше выкидышей, матерям, потерявшим детей в грудном возрасте, а также тем

женщинам, которые считают, что они могли по роду своей работы подвергнуться воздействию вредных веществ, способных оказать воздействие на плод.

"В идеальном случае, – говорит д-р Гарбер, – женщинам, для которых по каким-то причинам опасность родить ребенка с наследственным заболеванием вполне реальна, следует обратиться за консультацией еще до того, как они забеременеют. В некоторых случаях для создания полной картины необходимо изучить историю семейных заболеваний, и только после этого можно сделать окончательные выводы; иногда на это уходят месяцы".

Посещение консультанта не всегда влечет за собой множество исследований. Врач расспросит вас о том, чем болели члены семей обоих супругов, о том, как проходили роды, и поможет супругам оценить степень вероятности рождения у них ребенка с врожденным пороком. Исследования показали, что предварительное консультирование может избавить от необходимости проходить специальные исследования, в частности амниоцентез.

Когда Луиз Петрилло забеременела, они с мужем обратились за генетической консультацией, потому что у Луиз была тетя с синдромом Дауна.

"Консультирующий врач сказал нам, что степень риска, о чем можно судить по анализу крови и истории семейных заболеваний, только чуть выше обычной, и мы перестали волноваться по этому поводу, – вспоминает Луиз, которая родила нормальную, здоровую девочку. – У нас не было чувства, что нужно подтвердить отсутствие реальной опасности дальнейшими исследованиями. Когда мы вышли из кабинета врача, мы почувствовали себя так, словно гора свалилась с плеч".

## ПОЛЬЗА, ПРИНОСИМАЯ ИССЛЕДОВАНИЯМИ

Пренатальные исследования, обычно сопровождаемые генетической консультацией, внесли огромные изменения в жизнь тысяч беременных женщин, которые проходят их каждый год. Некоторым они дали чувство облегчения после долгих месяцев, заполненных тревогой: "Все ли в порядке с ребенком?" Другим, как это было у Глории, они дали возможность «идее» ребенка превратиться в реального ребенка, ускорить развитие материнских чувств.

И немногих исследования поставили перед горестным выбором: прервать беременность или приготовиться к тому, что ребенок родится с врожденными дефектами.

Сегодня в распоряжении врачей имеется огромный арсенал средств, позволяющих диагностировать до 250 болезней, большинство из которых не поддаются лечению. В наши дни родители могут узнать заранее, родится ли ребенок с небной расщелиной, умственно отсталым или будет обречен на разрушение мозга и смерть в среднем возрасте от болезни Хантингтона. Возможность предвидеть судьбу своего ребенка вызывает у многих родителей сложные чувства – и облегчения, и тревоги.

"Все это звучит так невинно, – говорит Лонни Хагстром-Беннер, которая прошла через генетическую консультацию и амниоцентез в связи со своим возрастом, она родила сына в 36 лет. – Но вы понимаете, что исследование покажет, станете ли вы матерью или нет. Я старалась не думать о ребенке слишком много, пока не станут известны результаты исследования. Я не хотела прикипать к нему сердцем, если это не могло принести ничего, кроме горя".

Не одна Лонни испытала такие чувства. Многие женщины разделяли чувства Глории. Ряд наблюдений показал, что, когда женщина видит на экране живого, двигающегося ребенка, она быстрее начинает воспринимать свою беременность как нечто реальное, еще до наступления второго триместра, когда она начинает чувствовать «порхающие» движения ребенка в своем чреве. До этого ребенок, по словам Глории, только мыслится, является причиной утомляемости и тошноты, но его физическое присутствие не ощущается. Таким образом женщина начинает настраиваться на связь со своим ребенком.

Вид ребенка – беспорядочно двигающего ручками и ножками, сосущего большой палец, кувыркающегося – может быть таким трогательным, что, как оказалось, женщина,

прошедшая ультразвуковое исследование, более склонна перейти на здоровую диету, отказаться от вредных привычек, таких, как курение, употребление алкогольных напитков. Если женщина проходит обследование в связи с высокой степенью риска, то вид ее нерожденного ребенка, двигающегося и как будто нормального, приносит ей огромное облегчение, даже если ей предстоит еще другое, более точное исследование, например амниоцентез. Некоторые врачи, наблюдающие беременных, посылают на ультразвуковое исследование женщин, испытывающих повышенное беспокойство без каких-либо оснований, просто чтобы уменьшить стресс. Ультразвуковая эхография делает ребенка более реальным для отцов, которые лишены других ощутимых свидетельств физического присутствия ребенка.

## СЛИШКОМ ОБЕСПОКОЕННЫЕ, ЧТОБЫ НАСТРАИВАТЬСЯ НА РЕБЕНКА

Амниоцентез и взятие проб ворсин хориона – вот два наиболее распространенных исследования, потому что они используются для диагностирования хромосомных аномалий, вызывающих, например, синдром Дауна, которые являются основными причинами рождения детей с дефектами. Хотя результаты исследований обычно благоприятные, им предшествует страх, что обнаружится серьезное генетическое заболевание. Исследования показали, что женщины, которым предстоит сделать пункцию околоплодного пузыря, стараются сдерживать свои чувства к неродившемуся ребенку, а многие даже не считают беременность чем-то реальным, пока не получат результатов исследования. Некоторые даже не сообщают о своей беременности, пока не узнают результатов исследований, которые, в случае, если делается пункция околоплодного пузыря, нельзя получить ранее 20 и даже больше недель, когда женщина может уже чувствовать движения плода.

Преимущество исследования ворсин хориона, хотя эта процедура связана с несколько большим риском, в том, что его можно делать на ранней стадии беременности, задолго до того, как ребенок начнет шевелиться. "Хотя ожидание результатов исследований всегда тяжело дается родителям, с увеличением срока беременности оно переносится еще труднее, – отмечает Энн Гарбер, врач-гигиенист. – Для будущих родителей очень важно получить информацию до того, как женщина почувствует шевеление плода, до того, как ее тело очень сильно изменится".

Исследователи из университета Саймона Фрейзера в Британской Колумбии обнаружили, что у женщин, проходивших исследование ворсин хориона, период тревожного состояния был короче, чем у женщин, которым делали пункцию околоплодного пузыря, вероятно, по той причине, что они быстрее могли узнать результаты. Очень существенна причина, по которой исследователей интересовали уровни стресса у этих женщин, – дело в том, что состояние тревоги на ранней стадии беременности статистически коррелируется с осложнениями беременности. При исследовании ворсин хориона к трем месяцам повод для беспокойства уже исчезает, но в случае, когда используется амниоцентез, стресс не уменьшается до пятого месяца беременности, а это, как указывают исследователи, время наибольшего риска.

Даже для женщин, обладающих хорошей приспособляемостью, умеющих справляться с различными проблемами, время ожидания может показаться непереносимым. Коринн Най, которой было 40 лет, когда она забеременела во второй раз, не припоминает, чтобы она испытывала беспокойство до того, как прошла исследование – ей делали пункцию околоплодного пузыря. "Но я, конечно, тревожилась, – рассказывает она. – Я уверена в этом, потому что после того, как мы получили результаты исследований, которые оказались хорошими, у меня три дня была мигрень".

Способность женщины сдерживать свои эмоции небезгранична. В одном из исследований, выполненном в Швеции, обнаружилось, что, хотя женщины говорили, что они пытались дистанцироваться от своих будущих детей, чтобы не так переживать в случае плохих результатов, им это не удавалось.

Одна из женщин, которая утверждала, что заставила себя не думать о ребенке, призналась исследователям, что она купила все необходимое для малыша, но спрятала детское приданое. Другая говорила, что, как она ни пыталась бороться со своими чувствами к ребенку, "где-то в глубине мысли о нем всегда присутствовали". На самом деле, эксперимент показал, что все женщины чувствовали эмоциональную связь с ребенком, и это ощущалось в том, как они улыбались, как менялся у них голос и движения, независимо от того, что они говорили о сознательном отдалении от ребенка.

"В действительности, – утверждают исследователи, – женщины часто еще больше оказываются во власти мыслей о своих неродившихся детях просто потому, что сами исследования делают ребенка "более реальным" для них.

### ЧТО, ЕСЛИ…

"Хотя я пыталась не думать о моем ребенке, в конце концов я поняла, что это бесполезно, – вспоминает Лонни Хагстром-Беннер, которая наблюдала своего ребенка на экране во время ультразвукового исследования до того, как ей сделали раннюю пункцию околоплодного пузыря. – Когда вы узнаете, что беременны, вы начинаете представлять себя в роли матери, матери кого-то, кого вы не можете видеть, слышать, до кого нельзя дотронуться, но кто является неясно очерченной реальностью. Ваша жизнь начинает вращаться вокруг одного срока, когда вы должны наконец встретиться с этим маленьким незнакомцем. Я знаю, что, если бы я потеряла ребенка, это было бы для меня ужасно. Вы не можете защитить себя от ощущения потери. Если вы любите кого-нибудь, пусть он существует пока только в вашем представлении, вы будете горевать о нем".

Консультанты-генетики хотя и не занимаются лечением, могут порекомендовать группу поддержки или терапевтов, которые специализируются на прерывании беременности или на лечении пороков развития. "Если женщине ранее ставили диагноз аномалии развития плода, возвращение к той же обстановке во время следующей беременности означает для нее возврат тяжелых переживаний, – говорит д-р Гарбер. – Если стресс оказывается очень сильным, лучше всего обратиться за помощью к специалистам, даже если их возможности поддержать вас в течение тех нескольких недель, пока станут известны результаты исследований, ограничены".

Важно также не переоценить результаты пренатальных исследований. "Даже при самых благоприятных обстоятельствах все же в 3-4 процентах случаев возможно выявление у ребенка врожденных дефектов, большей частью поддающихся исправлению, – считает она. – Иногда результаты исследований вводят родителей в заблуждение, не показывая отклонений от нормы".

Уже зная, что пренатальные исследования гарантируют ей рождение здорового ребенка, женщина может по недомыслию продолжать проходить исследования, а это само по себе вызывает состояние тревоги. Все манипуляции, все поиски отклонений от нормы приравнивают беременность к болезни. "Это может вести к тому, что я называю медицинским терроризмом, – говорит Кристиана Нортруп, доктор медицины, гинеколог из Ярмута, штат Мэн. Женщина проходит многочисленные исследования, и сам факт их выполнения вызывает у нее страх, что с ней не все в порядке. Мы привыкли считать, что исследования и самое внимательное наблюдение беременных могут предотвратить неблагоприятный исход, а это не так. Мы все должны помнить об этом".

См. также: Беременность после 35 лет.

## ГЛАВА 78
## СТАРЕНИЕ

Переход от молодости к старости может впервые дать о себе знать почти неуловимым изменением блеска глаз.

Он может начаться, когда вы, возвратившись с пляжа, отряхиваете песок и, бросив взгляд в зеркало, обнаруживаете на лице множество вертикальных морщинок.

Он может начаться с момента похорон последнего родителя: вы смотрите на свои руки и видите на них старческие пятна, вы вдруг осознаете, что стали главой семьи. Как это все произошло?

Или вы видите себя в витрине магазинчика и осознаете такое, что заставляет отвалиться вашу челюсть – женщина, смотрящая на вас из глубины витрины, удивительно похожа на вашу мать.

## МОМЕНТ ОСОЗНАНИЯ

Понимание, что молодость проходит, жизнь наполовину прожита и вы превращаетесь в женщину "определенного возраста", как говорят французы, часто пугает. С момента осознания начинается период, который может затянуться на месяцы и годы, период, когда вы придирчиво вглядываетесь в себя и оцениваете прожитые годы: "Что я делала в жизни до сих пор?", "Куда я иду?", "Что я еще хочу в оставшиеся мне годы жизни?". Но это также и время, когда вы можете – и должны – всецело заняться раскрытием своих возможностей и собственным развитием.

Когда это происходит? Некоторые женщины считают себя постаревшими и начинают причислять себя к среднему возрасту еще до сорока лет. "Другие начинают ощущать себя немолодыми в сорок с небольшим; есть и такие, которые чувствуют себя молодыми и после пятидесяти, – говорит Мэри М.

Джорджей, доктор философии, адъюнкт-профессор психологии университета штата Пенсильвания. – И хотя мы обычно считаем, что переход от молодости к старости приходится на середину жизни, для каждого он происходит в разное время.

Моей дочери 29 лет, и она уже ищет в зеркале морщинки, – продолжает д-р Джорджей. – Она проверяет, нет ли физических признаков старения, чтобы убедиться, молодо ли она выглядит или смотрится старше. Потому что в целом именно так большинство женщин судят о своем возрасте, считая концом молодости и началом старения появление физических изменений".

Конечно, очень многие женщины, приближающиеся к среднему возрасту, без конца рассматривают себя в зеркале. Подобно дочери д-ра Джорджей, мы проверяем, нет ли морщинок, мешков под глазами, изучаем цвет кожи. Никому из нас не хочется встретить середину жизни с сеткой морщин и обвисшей фигурой, во всяком случае, по своей воле.

Возьмем, к примеру, Лену Боровиц. Высокая, стройная блондинка с воло– сами красноватого оттенка, она озабочена судьбами мира, будущим своей души и своей карьерой. Ее никогда особенно не тревожило, как она выглядит, ей достаточно того, что шеф считает ее знающим специалистом, а муж находит сексуально привлекательной.

И все же сорокачетырехлетняя Лена с горечью замечает изменения, происходящие с ее телом. Ее не очень угнетают начинающие седеть волосы, которые она описывает как тронутые морозом, но морщинки в уголках глаз, мешки под глазами, склонность к полноте…

"Я пытаюсь философски смотреть на вещи, но это не очень помогает, откровенно говорит она. – Когда я прохожу мимо витрины магазина и ловлю свое отражение в ней, то думаю: "Бог мой! Когда это случилось?"

## КТО БОИТСЯ СОРОКА ЛЕТ?

Вы боитесь. Во всяком случае, если вам еще нет сорока.

"Сорок лет – это поворотный момент, – говорит Мэрион Харт, д-р медицины. – Десятилетия знаменуют отрезки жизни, и, когда вам переваливает за 40, вы начинаете понимать, что половина жизни позади".

Страх перед цифрой 40 – это страх перед приближающейся старостью. Но, когда 40 лет

становятся реальностью, многие люди находят, что им нравится быть сорокалетними.

"Вы не представляете, как я боялась стать сорокалетней, – признается Мелани Андерсон, женщина, сделавшая карьеру, но оставшаяся по этой причине бездетной. – В уикэнд на мое сорокалетие мы с мужем отправились в путешествие на яхте, потому что мне хотелось в этот день быть подальше от дома и зеркала. Не знаю, чего именно я боялась, но, когда я проснулась в свой день рождения, я почувствовала огромное облегчение. Самым худшим оказалось ожидание, что вот-вот тебе стукнет сорок. Я не стала выглядеть по-другому, я не чувствовала себя по-другому – за исключением, может быть, небольшого смущения от того, что я столько переживала, делая из этой даты бог весть что".

"Приближение сорокалетия обычно вызывает ухудшение настроения, степень которого бывает различной, – говорит д-р Харт, – особенно если учесть, как к этому относятся окружающие".

Отнеситесь к этому так же, как вы относитесь к поздравительным открыткам, – с улыбкой.

## СТРАХ ПЕРЕД СТАРЕНИЕМ

К сожалению, культурный императив, предполагающий, что то, как мы выглядим, определяет нашу ценность – для самих себя, наших мужчин, нашего мира, – делает женщин такими чувствительными к физическим признакам старения.

Так это? Да, так. Несмотря на то что женщины обосновались в операционных, за рулем автомобиля, в гостиницах, психологи находят, что большинство женщин по-прежнему считают, что ценность их определяется тем, как они выглядят, а не тем, что они умеют делать.

"Женщины склонны ставить знак равенства между красотой и сексуальностью, – говорит Лаура Барбанел, доктор педагогических наук, профессор и руководитель аспирантуры по школьной психологии в Бруклинском колледже Нью-Иоркского университета. – Может быть, это расширение старого уравнения "если… то…", т. е. если старение уменьшает нашу красоту, то оно также уменьшает нашу сексуальную притягательность. Если мы выглядим менее сексуально, то мы не можем привлекать партнеров. Если мы не привлекаем партнеров, то не можем иметь детей. Если у нас нет детей, то мы не выполняем своего предназначения. Если мы не выполняем своего предназначения, от нас нет никакой пользы. Какова логика? Действительно ли вся ценность женщины заключается в ее способности рожать?

Конечно же, нет. Но страх перед старением уходит своими корнями именно в такие воззрения", – заключает д-р Барбанел. Для женщины, как сформулировала одна из ее коллег, старение не более чем "унизительный процесс сексуальной дисквалификации".

## ЭФФЕКТ ДЖЕЙН ФОНДЫ

Ситуация усложняется тем, что сейчас, в 90-е годы, у нас появилась возможность отсрочить по крайней мере явные признаки старения. Упражнения могут укрепить вялые бедра, упражнениями можно подтянуть обвисший живот, подтягивание кожи у глаз позволяет избавиться от мешков под глазами, увлажняющие средства улучшат состояние кожи ног. Не вызывает сомнений, что мы в 40 лет выглядим не так, как выглядели наши матери.

"По иронии судьбы, – говорит д-р Джерджен, – наша способность выглядеть молодыми в зрелые годы фактически укрепляет миф о том, что женщина настолько хороша, насколько хорошо она выглядит". Это она называет эффектом Джейн Фонды.

"Проблема в том, – объясняет она, – что, если Джейн может прекрасно выглядеть в 44 или 54 года, мы считаем, что тоже должны хорошо выглядеть. И вскоре это превращается в другую культурную установку. Этого ждет от нас общество, этого мы ждем от себя. Такая

установка овладевает умами, создается противоречивая ситуация, различия между возрастными группами сглаживаются и стираются, и в то же время мы продолжаем верить, что женщина с морщинками на лице, пятнышками на руках и сединой в волосах теряет свою привлекательность или, по крайней мере, часть своего «я». Но в действительности должно происходить обратное. Середина жизни может быть временем колоссального духовного роста, потому что именно в это время мы смотрим на себя в зеркало и думаем: "Что я сделала со своей жизнью?", "Что я собираюсь делать в оставшиеся годы?"

## ДВОЙНОЙ СТАНДАРТ: ЖЕНАТЫЕ И НЕЗАМУЖНИЕ

Существует старое как мир мнение, которое можно передать такими словами: мужчины стареют удачно – с возрастом они становятся более привлекательными. Новые морщины прибавляют характера, седые волосы прибавляют мудрости. А женщины? Морщинки на лице смотрятся морщинами, седые волосы превращают их в матрон.

С возрастом женщины утрачивают привлекательность.

Что думают об этом современные женщины?

Чтобы узнать это, исследователь Кэрол Б. Гизен, доктор философии из колледжа Св. Марии города Сент-Мэри, штат Мэриленд, попросила 32 женщин в возрасте от 28 до 63 лет поделиться своим пониманием привлекательности, женственности и сексапильности.

Она обнаружила, что старый миф еще жив – по крайней мере, в умах замужних женщин среднего и более старшего возраста. Все женщины согласились, что мужчины наиболее привлекательны и вызывают наибольшее сексуальное влечение в возрасте после сорока и где-то до шестидесяти лет. Замужние женщины сказали, что чувствуют себя привлекательнее и сексапильнее после двадцати лет и до тридцати с небольшим. По мнению одиноких и молодых замужних женщин, пик женской привлекательности и сексуальности приходится на годы от тридцати с небольшим до пятидесяти с небольшим.

Одинокие женщины часто предпочитали говорить не о миловидности, а о том, что "с годами я становлюсь все привлекательнее и сексуальнее".

Замужние женщины среднего и более старшего возраста приписывали потерю своего очарования и сексуальной привлекательности возрастным изменениям, таким, как поседевшие волосы, морщинки, излишек веса. Одинокие женщины – особенно среднего возраста – заявляли, что все это делает их более интересными и привлекательными. Д-р Гизен обратила внимание на то, что объясняются столь противоположные взгляды одним и тем же – потребностью в одобрительном отношении к себе.

Какой можно сделать вывод? "Возможно, – рассуждает д-р Гизен, – полученная в результате опроса картина отражает качественно разный жизненный опыт одиноких и замужних женщин".

## ВРЕМЯ РОДИТЬСЯ ЗАНОВО

Вот что в действительности означает вступление во вторую половину жизни.

"Зрелые годы сходны с периодом в раннем детстве, когда ребенок обычно это происходит в возрасте около полутора лет – впервые осознает, что он не всемогущ", – объясняет Элизабет Очинклосс, доктор медицины, психиатр из медицинского колледжа Корнеллского университета в Нью-Йорке.

Это открытие уязвляет ребенка, в ответ он делает такой рывок в развитии своей индивидуальности, что один психолог назвал это время вторым психологическим рождением. Женщина откликается на осознание своей смертности примерно так же. Действительно, вы можете рассматривать свой возраст как время второго рождения – на этот раз рождения себя самой.

Как поступают рождающиеся заново женщины? "Все по-разному", – говорят ученые. Одна женщина покупает себе «мерседес». Другая поступает учиться.

Третья оставляет работу, продает дом и проводит полгода в Испании. Четвертая присоединяется к кампании протеста против развития ядерной энергетики. Пятая отправляется в морское путешествие. Шестая берет длительный отпуск, чтобы провести его вместе с сыном в Мексиканском заливе, побродить с мужем по Вермонту и развести розы в саду своей свекрови в Филадельфии. Этих женщин объединяет одно – каждая из них раскрывает какую-то грань своей натуры. Женщина, купившая «мерседес», открывает для себя, что она может сама купить роскошный автомобиль, вместо того чтобы ждать, пока принц Очарование принесет ей ключи. Женщина, которая ударилась в политику, открывает, что у нее достаточно сил, чтобы противостоять сильным мира сего и заявить им о том, что, по ее мнению, они делают не так. А женщина, которая отправилась в плавание, обнаруживает в себе такие способности, о которых она даже не подозревала.

Каждая из этих женщин делает то, к чему она долгое время стремилась, но все никак не могла осуществить. В сущности, все они как бы говорят:

"О-ля-ля! Я не собираюсь застрять здесь навсегда. Я должна решить, что для меня сейчас важнее всего и сосредоточиться на этом".

## РАЗВИВАЙТЕ СВОИ СПОСОБНОСТИ

Иногда выбор, сделанный в зрелые годы, причиняет боль, потому что часто, выбирая одно, вы вынуждены отказываться от другого. Например, женщина, решившая написать книгу, может быть вынуждена отказаться от своей мечты стать доктором философии – просто потому, что у нее не будет времени на то и другое.

К счастью, боль, которую вы испытаете, делая свой выбор, как это всегда бывает в момент рождения, соотносится напрямую с объемом предварительной подготовки.

Как подготовить себя к такому рождению? "Если вы приходите к середине жизни, имея в активе только хорошенькое личико, вы в беде, – считает д-р Очинклосс. – Но если вы входите в эту пору, обладая знаниями и умениями, которые позволяют обрести самоуважение и независимость, тогда годы зрелости станут для вас временем творческой активности и духовного роста.

Женщина, которая знает, как взяться за дело, например, как пустить в оборот деньги, учить детей, написать книгу, поставить дело в ресторане или выполнить лабораторные анализы, будет сознавать свою ценность и использовать свои знания и умения как основу для дальнейшего развития. По существу, ее знания и умения являются материалом, пользуясь которым она заново создает себя.

Именно поэтому множество женщин в середине жизни начинает учиться, добавляет д-р Очинклосс. – Они чувствуют потребность в дополнительных знаниях для самосовершенствования. Обычная вещь, когда "королева красоты", превратившаяся в домохозяйку и растившая детей, впоследствии добивается ученой степени в области математики".

## ПОЗНАВАЙТЕ СЕБЯ, ОБРЕТАЙТЕ САМОУВАЖЕНИЕ

"То, как вы будете чувствовать себя в зрелые годы, больше всего зависит от здорового отношения к жизни, – говорит Мэрион Харт, д-р медицины, психоаналитик и профессор психиатрии Корнеллского медицинского центра в Уэстчестере, штат Нью-Йорк. – Если у вас выработано такое отношение, вам будет гораздо легче. Если же нет, необходимо пересмотреть многое, "перевооружиться".

Положительная установка во многом определяется хорошим отношением к себе самой, – считает д-р Харт. – Познайте себя, кто вы, что вы из себя представляете, в чем заключаются ваши достоинства. Наладьте полноценные связи с друзьями и родственниками – особенно с другими женщинами. Зрелый возраст – это время взаимного обогащения при взаимной поддержке".

"Окружите себя любящими, хорошими, деятельными людьми, – советует д-р Джерджен. – Подумайте, какие люди вам нужны, и находите время для общения с ними. Выбирайте друзей, которые оживили бы вашу жизнь, которые хотят идти вперед, что-то делать, жить полной жизнью, которых так же, как и вас, увлекает идея личностного развития.

Делитесь своими радостями с вашими близкими и друзьями, – добавляет д-р Джерджен. – Ваша радость, отраженная другими, увеличится стократ и неизмеримо обогатит вашу жизнь".

### КУПИТЕ СПОРТИВНУЮ МАШИНУ

"Делайте то, что вам хочется, – советует д-р Барбанел, – особенно то, что приносит радость".

Сара Роджерс всегда хотела иметь спортивный автомобиль, но все время подчинялась мужу, который выбирал более практичный вариант. Поэтому все машины, которые у них были, обладали массой достоинств, если судить по их стоимости, потреблению бензина, затратам на ремонт. Но для нее они были лишены всякой прелести. "Постепенно, – говорит Сара, – я поняла, что еще несколько машин – и я отправлюсь на катафалке в свой последний путь". И вот, когда ее старая машина поломалась, она повела мужа на выставку и, глядя ему прямо в глаза, показала на сверкающую серебряную двухместную машину со словами: "Я беру эту".

"Замечательно! – воскликнула д-р Барбанел, услышав эту историю. Зрелые годы – это самое время для таких поступков. Дерзайте. Ищите новое. В первую очередь удовлетворяйте свои потребности, а потом уже потребности других".

И продолжает: "Не делайте лишней работы. Мы, женщины, совершаем ошибку, взваливая все на себя. Мы уже по уши в работе, мы работаем слишком много". Д-р Барбапел говорит так, что становится ясно – это только наполовину шутка.

"Реализуйте различные грани своей натуры, различные личностные качества, примеряйте все на себя так, как вы примеряли бы новую шляпку, настойчиво убеждает она. – Вспомните, как вы проходили через шляпный отдел в магазине, когда были маленькой девочкой. Если ваша мама останавливалась поболтать с одной из своих подруг, вы тут же потихоньку ускользали к зеркалу и начинали примерять одну шляпку за другой. Черная мягкая шляпа, надвинутая на один глаз, превращала вас в шпиона. Маленькая, из черного бархата, с короткой вуалькой, которая приятно щекотала ваш носик, превращала вас в "роковую женщину", ведь так? А широкополая соломенная шляпа с бархатными лентами? В ней вы были точь-в-точь гибсоновская девочка начала 1900-х годов. Что вы испытывали, разглядывая в зеркале эту гибсоновскую девочку – саму себя? Вы казались себе милой, слабой, утонченной?

У всех у нас внутри целый гардероб шляпок, ожидающих, чтобы их поносили", – говорит д-р Барбанел.

Середина жизни – это как раз время перемерить их все.

См. также: Морщинки.

## ГЛАВА 79
## СТЕРИЛИЗАЦИЯ

Вы поговорили с мужем, с вашим врачом, с подругами. И вы решили, что время рожать детей прошло. У вас другие замыслы, которые могут потребовать все ваше время, всю вашу энергию и концентрацию сил.

Вам не нужны ежемесячные волнения, вам не надо будет принимать пилюли, вводить, вставлять или каким-либо другим образом использовать противозачаточные средства.

Итак, вы решили, что или вы, или ваш муж должны поставить точку на возможности иметь детей.

Сьюки Уэбстер решилась на это. Сьюки была старшей в доме, где считали каждый доллар. У нее было пятеро братьев и сестер, и она хорошо помнила, как ее отец, который имел вполне приличный доход, постоянно мучился, не зная, как прокормить шестерых детей. "Он как-то ухитрялся делать это", вспоминает она. Но, так как детей было много, Сьюки не хватало трех вещей, которые очень нужны детям: одежды, внимания и любви. Однако к 28 годам Сьюки наверстала упущенное. Она сделала карьеру и имела теперь больше изысканных нарядов, чем большинство женщин видят за всю жизнь, и солидный счет в банке. Она вращалась в тесном кругу друзей и коллег, ее муж Арон обожал ее.

Единственное, что могло нарушить течение жизни, которую избрала Сьюки, это ребенок. Ребенок, посчитала Сьюки, потребует забот и расходов и вдобавок лишит ее возможности путешествовать, сколько ей захочется.

Сьюки не хотелось, чтобы такое случилось, не хотела она и ежемесячных волнений, поэтому она попросила своего врача перевязать ее фаллопиевы трубы. Спустя 14 лет она сказала, что ни одной доли секунды не раскаивалась в этом.

## ПРОЦЕДУРА

Если вы с мужем решили не иметь детей, вам придется решить, кому из вас подвергнуться стерилизации.

Это может зависеть от многих обстоятельств. Процедура для мужчин вазэктомия – безопасна, проста, операция длится 15 минут, выполняется амбулаторно, под местным обезболиванием. Хирург делает крошечный надрез или прокол мошонки, проникает внутрь, используя специальный инструмент, и перерезает семенной проток – узкую трубочку, по которой сперматозоиды попадают в яички. Закупоренные семенные протоки не дают сперматозоидам достичь эякулята. Вырабатываемые яичками сперматозоиды поглощаются тканями без всякого вреда для организма. Мужчина не замечает какой-либо разницы в количестве и внешнем виде эякулята.

Процедура для женщин несколько сложнее. Стерилизация достигается за счет блокирования фаллопиевых труб, по которым яйцеклетки из яичников перемещаются в матку. Обычно женщине дают седативные средства, делают местную анестезию и производят небольшой разрез на животе. Хирург вводит в разрез инструмент, называемый лапароскопом, который позволяет увидеть, перерезать и перевязать фаллопиевы трубы.

Перевязывают трубы рассасывающимся шовным материалом, колечками или зажимами, иногда концы труб прижигаются. Бывает, что операцию выполняют через влагалище.

Чаще всего (около 40 процентов) стерилизацию производят через 48 часов после родов, главным образом потому, что это удобно и технически проще.

## ВЗВЕСЬТЕ ВСЕ

И вазэктомия, и перевязка труб в высшей степени эффективны; вероятно, поэтому стерилизация – самый популярный метод контрацепции среди супружеских пар. При вазэктомии вероятность наступления беременности составляет 0,2 процента, при перевязке труб – 9,5 процента.

Но как эти вмешательства влияют на здоровье? У женщин осложнения после добровольной хирургической стерилизации наблюдаются, самое большее, в 1 проценте случаев. Число летальных исходов составляет примерно 3 случая на 100 000, то есть операция сама по себе считается у специалистов относительно безопасной. Одно из основных осложнений – повышенная опасность внематочной беременности.

Вазэктомия – еще более безопасная процедура, с меньшей вероятностью серьезных осложнений. Летальные исходы чрезвычайно редки – один случай на 300 000 вазэктомии, – так же, как и осложнения, такие, как инфицирование или кровотечение. У двух третей

мужчин после вазэктомии появляются антитела к сперме, но нет никаких данных, свидетельствующих об их отрицательном воздействии на здоровье. Однако известно, что женщина, муж которой сделал вазэктомию, защищена от рака шейки матки.

## Можно ЛИ ВОССТАНОВИТЬ УТРАЧЕННОЕ?

Хотя врачи настраивают мужчин и женщин на то, что стерилизация необратима, и просят подумать, прежде чем решиться на нее, в случае необходимости может быть произведена обратная процедура. По отчетам врачей, около половины мужчин после восстановительной процедуры оказываются способными иметь детей, но среди них большинство составляют те, кому вазэктомия была сделана не более чем десять лет тому назад. После этого срока число успешных операций сильно падает, отчасти по той причине, что уменьшается число активных сперматозоидов в семенной жидкости.

Что касается женщин, то после восстановления проходимости труб, по данным ряда хирургов, беременность наступает в 60—80 процентах случаев, но большинство ученых считают, что обычно процент значительно меньше.

Восстановительная операция делается под общим наркозом и относится к непростым микрохирургическим операциям – нужно воссоединить рассеченные концы фаллопиевых труб. Это гораздо более рискованная операция, чем стерилизация.

## ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЭТО ВАМ НУЖНО?

Прежде чем вы примете решение, вам следует вспомнить о том, что среди сделавших операцию были женщины, впоследствии пожалевшие об этом. Поэтому, если вы задумываетесь о стерилизации, самое главное, что вы должны сделать, – это подумать как следует и понять, действительно ли вы хотите окончательно распроститься с возможностью иметь детей.

Специалисты из Центра здравоохранения при Техасском университете в Сан-Антонио и научно-исследовательского института в ПалоАлто, штат Калифорния, предлагают следующие вопросы, ответив на которые вы сможете выяснить для себя некоторые моменты и оценить, какое эмоциональное воздействие может оказать принятие такого решения на вашу жизнь.

Ваш муж хочет, чтобы вы подверглись стерилизации. В результате одного из исследований обнаружилось, что женщины, мужья которых в большей мере, чем они сами, были настроены на стерилизацию, испытывали больше сомнений и неловкости в связи с решением подвергнуться стерилизации.

Испытываете ли вы чувство давления со стороны общества при принятии решения? Исследование показало, что женщины, ощущающие давление, в чем бы оно ни выражалось, более других склонны раскаиваться в принятом решении.

Отвечает ли размер вашей семьи тому, который вам представляется идеальным? По мнению исследователей, чем меньше семья, которая представляется женщине идеальной, тем больше уверенность, что решение подвергнуться стерилизации было правильным. Если у вас двое детей, а вы считаете, что в идеальной семье должно быть четверо, вы можете испытывать сложные чувства. Пары, принявшие решение по той причине, что они считали свои семьи достаточно большими, реже испытывают неуверенность в правильности своего выбора.

Вынашивалось ли решение долгое время или было принято под влиянием момента? Исследователи обнаружили, что, чем дольше супруги размышляли перед тем, как принять решение, тем больше у них была уверенность, что они поступили правильно. Если же решение было принято на основе недавнего опыта, например из-за проблем со здоровьем во время беременности, тем меньше в дальнейшем пара будет в этом уверена.

Совместно ли принималось решение? Решение, принятое только одним супругом,

оставляет другого недовольным. Обнаружилось также, что женщины, которые ссорились с мужьями в период, предшествующий стерилизации, или находились с ними в таких отношениях, что не обсуждали этот вопрос, также сомневались в правильности сделанного выбора.

# ГЛАВА 80
# ТРЕВОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Бояться большого злого волка это одно. Но страдать от приступов тревоги – внезапно настигающего беспричинного ужаса – это совсем другое.

"Это была волна тревоги и страха, возникшая на фоне угнетенного состояния, – вот как жительница Филадельфии Мэриан Бейкер описывает первый случившийся с ней приступ. – Я тогда была в колледже, мы с группой приятелей, собравшись вместе в одной из комнат, пили пиво. Внезапно без всякой видимой причины сердце у меня бешено забилось, мне стало трудно дышать. Я выбежала из комнаты и бросилась на улицу, мне необходимо было вдохнуть свежего воздуха. Я не понимала, что со мной происходит, – добавляет Мэриан, – но я была в ужасе. Мне казалось, что я умираю".

У Мэрион приступ – фактически один из видов тревожных состояний, называемый приступом паники (panic attack), – длился менее часа. Но и на следующий день у нее кружилась голова. "Каждый день я живу в страхе, что приступ повторится, – признается она. – И в конце концов он повторяется.

У меня такое чувство, будто я схожу с ума".

Такие страдания испытывает не одна Мэрион. Периодические приступы паники у женщин наблюдаются в два раза чаще, чем у мужчин, возможно, как предполагают некоторые исследователи, изза того, что колебания уровня женского гормона прогестерона могут способствовать включению механизмов, задействованных в описанных приступах.

## ЖИЗНЬ В ТИСКАХ СТРАХА

"Мы все временами испытываем тревогу, – говорит Пола Левин, доктор философии, психолог и руководитель Центра по изучению агорафобии в г.

Корал-Гейблз, штат Флорида. – Тревога является неотъемлемой частью нашей жизни. Но тревога, перешедшая в приступ паники, – это уже ненормально. У некоторых женщин тревожные состояния достигают такой силы, что не дают им жить.

Вообразите виолончель или контрабас, все мы натянуты подобным же образом, – объясняет она. – У всех у нас одинаковая нервная система, одинаково скачет адреналин, и сердце, которое временами начинает биться слишком быстро. Когда мы понимаем, что находимся в смертельной опасности, включаются механизмы, заставляющие нас или бороться, или убегать.

В пещерное время, – добавляет она, – это происходило, когда на нас нападал медведь. Сейчас сердце у нас начинает учащенно биться, ладони становятся влажными, желудки судорожно сжимаются, когда нам предстоит выступить с речью перед аудиторией. Или когда мы сдаем экзамен. Или когда полицейская машина нагоняет нас и сигналит, чтобы мы остановились. Но это все нормальный отклик на стрессовую ситуацию, каждый человек может так чувствовать себя в подобных обстоятельствах.

Описанные реакции могут иметь место до, во время или после пугающего события, – говорит д-р Левин, – но до тех пор, пока вы правильно оцениваете ситуацию, которая вызвала описанные симптомы, и они остаются в пределах нормы, это нормальные реакции.

Симптомы нормального беспокойства обычно проходят через несколько минут, – утверждает она. – Пятьдесят секунд игры на фортепьяно перед публикой – и ваше сердце начнет биться ровно, вы снова будете прекрасно себя чувствовать. Или три минуты ответов на вопросы во время экзамена – и вы уже не волнуетесь".

## НЕРВНАЯ НЕЛЛИ – ЭТО НЕ ПРО ВАС?

Некоторые женщины не успокаиваются, даже когда тревожный момент миновал. Напротив, они остаются в состоянии тревоги, которое психологи называют генерализованным.

"Это постоянное ощущение чрезмерного страха, постоянные дурные предчувствия, ощущение несчастья, – объясняет Констанс В. Данку, доктор философии, специалист по тревожным состояниям из медицинского колледжа в Филадельфии, штат Пенсильвания. – Совершенно нормально проявлять беспокойство, если ваша дочьподросток поздно приходит домой с дня рождения.

Кто не испытывал горестных чувств, хотя бы недолго? Но женщина, страдающая генерализованным состоянием тревоги, может без конца представлять себе, что автомобиль, в котором ехала ее дочь, разбился, тогда как в реальности такое случается очень редко".

"Нормальное беспокойство можно отличить от болезненного состояния по тому, что при болезненном состоянии даже обычные незначительные вещи вызывают реакцию борьбы или ухода от борьбы, – объясняет д-р Левин. – Другими словами, отклик неадекватен ситуации". Нет никакого медведя, экзамен через две минуты останется позади, сзади нет сигналящей полицейской машины – а ваше тело реагирует так, как будто все это есть.

## ПАНИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Приступ паники – это наиболее сильно выраженное тревожное состояние, когда ваш организм испытывает такую встряску, словно вам пришлось повстречаться с медведем в лесу.

Ярко выраженный приступ паники начинается, когда – без видимой причины – степень беспокойства настолько превышает обычную, что включает, по крайней мере, 4 из следующих 12 симптомов: учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение, покалывание пальцев и стоп, боль или ощущение стеснения в груди, удушье, слабость, усиленное потоотделение, дрожь, ощущение то жара, то холода, чувство нереальности происходящего, глубокие шумные вдохи, страх смерти. Обычно эти явления длятся от 5 до 20 минут, во время которых многие женщины чувствуют себя так, как будто они сходят с ума.

Хотя собственно приступ обычно длится недолго, только несколько минут, после него может сохраниться остаточное беспокойство, которое может продолжаться часы и даже дни. Даже если приступ миновал без последствий и ни разу не повторялся, вы можете так испугаться, что появление всего лишь одного симптома – например, слабости при работе в саду – может при– вести к новому приступу.

Психологи подсчитали, что у 2 процентов американских женщин и 1 процента мужчин на протяжении жизни бывают приступы панической тревоги. Д-р Левин считает, что эти цифры сильно занижены.

"К сожалению, никто не знает, каковы причины возникновения приступов, – говорит она. – Но есть свидетельства, позволяющие предположить, что некоторую роль играет наследственность и что сильные стрессоры – смена работы, тяжелая утрата, хирургическая операция, разлука с любимым человеком, школьные неприятности – могут дать толчок к развитию приступа".

## О МЫШАХ И ЖЕНЩИНАХ

Существует еще одна разновидность страхов, которая знакома большинству женщин. Это страх перед чем-то, что вызывает у вас чувство гадливости. Если вас передергивает каждый раз, когда вы проходите вблизи террариума со змеями в местном зоопарке и вы

категорически отказываетесь подойти близко, – вполне вероятно, что это фобия. По одной гипотезе, страх возникает в ответ на реальное переживание: в прошлом был какой-то случай, оставивший чувство ужаса, например, ваш брат положил змею вам под подушку, и после этого каждый раз, когда вы приближаетесь к змее, вы испытываете страх.

Еще есть мнение, что, так как многие люди испытывают одни и те же страхи – страх внушают змеи, маленькие зверьки и насекомые (они занимают первые три места в перечне источников страха и у мужчин и у женщин), фобии могут быть обусловлены генетически. Возможно, в далеком прошлом страх перед змеями был столь сильный, что их боялись как чумы: этот страх давал преимущества в выживании. Сам по себе страх не наследуется, считают ученые, но на биологическом уровне существует некоторая предрасположенность к быстрому закреплению чувства страха.

Независимо от того, что вызывает навязчивые страхи, они могут быть несильными и практически не влиять на образ жизни, а могут быть столь интенсивными, что подчиняют себе все поведение человека.

"Предположим, вы боитесь высоты и мостов, – говорит д-р Данку. – Если вы живете в таком месте, где вам никогда не нужно пересекать мост, вы никогда не почувствуете болезненного страха. Однако, если по пути на работу вам приходится проезжать по нескольким высоким мостам, ваша фобия может превратиться в серьезную проблему: она наложит отпечаток на вашу социальную жизнь и профессиональную деятельность".

## ПОЛУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

"К счастью, тревожные состояния, включая приступы паники и фобии, хорошо поддаются лечению, – утверждает д-р Левин. – Иногда все, что нужно, – это поговорить с консультирующим психологом. Иногда лучше всего срабатывает консультация в сочетании с курсом приема небольших доз лекарственных средств. Обычно женщина, страдающая одним из видов тревожных состояний, начинает чувствовать себя гораздо лучше через три-шесть месяцев, принимая небольшие дозы лекарств".

При приступах паники, например, применение альпразолама (ксанакса) дает такие прекрасные результаты, что ваш врач, по всей вероятности, сразу вам его выпишет. Вероятно, поэтому ксанакс является наиболее употребляемым сегодня лекарством. Для снятия приступов паники также успешно используются малые дозы антидепрессанта элавила. Однако большинство фобий плохо поддаются лекарственному лечению.

Что касается долговременного эффекта, самую большую пользу приносит консультирование. "Мы не можем обещать, что вы никогда больше не испытаете чувство тревоги, потому что тревога может быть совершенно нормальным состоянием, – говорит д-р Левин, – но психолог может научить вас, как контролировать ее, чтобы она не брала верх над вами".

"Консультирование может включать обучение тому, как распознавать симптомы тревожного состояния и как вести себя при этом, – говорит д-р Данку. – Я спрашивала моих пациенток: "Где доказательства того, что вы можете умереть во время приступа паники? У вас было 20, а может быть, 100 приступов – и вы еще не умерли.

Этот способ позволяет выяснить, что основывается на факте и является логичным, – объясняет она, – а что на ложных представлениях и нелогично".

Логика может стать основным оружием. "Даже если вы не можете определить, что дает толчок к развитию приступа паники, вы все же можете изменить свою реакцию на нее, – предупреждает д-р Левин. – Вы не должны думать, что ослепнете, или упадете в обморок, или сойдете с ума. Вы должны разорвать порочную спираль, создаваемую этими мыслями, и рассматривать симптомы такими, какими они в действительности и являются – как признаки тревожного состояния, болезни, не несущей угрозы жизни".

"В лечение входит также задача убедить женщину, что она не сходит с ума, – подчеркивает д-р Данку. – Пациенток убеждают, что причина проявления болезненных

явлений кроется в их мозгу. Но то обстоятельство, что физические причины болезненного состояния отсутствуют, не делает проявления болезни менее реальными".

"Приступы паники явно связаны с физиологией, – подчеркивает д-р Левин. – Ваше сердце действительно бьется чаще, ваше зрение действительно может измениться, спазмы в желудке реально существуют. Это не психосоматические явления. Дело не только в вашем мозге. Большое облегчение приносит само понимание, что с вашим телом действительно что-то происходит.

Иногда это все, что нужно знать образованным людям". В других случаях помочь уменьшить проявления тревоги могут техника расслабления мышц, упражнения на глубокое дыхание, образное представление или даже гипноз.

## АГОГРАФОБИЯ: БОЛЕЗНЬ ДОМАШНИХ ХОЗЯЕК

Приступы паники могут быть столь пугающими, что любая испытавшая их женщина может начать избегать ситуаций или мест, где они происходили.

Именно так формируется агорафобия, которую называют еще боязнью открытых пространств.

"Эта разновидность фобии наиболее распространена среди женщин", – говорит Пола Левин.

Вопреки названию, в действительности, это боязнь оказаться в одиночестве в любом людном месте, из которого, как вам кажется, было бы трудно выбраться во время приступа паники. В Национальном институте психического здоровья подсчитали, что почти 8 процентов американских женщин за свою жизнь испытывают такое расстройство – это более чем в два раза чаще, чем мужчины.

"Вначале каждая женщина, в течение нескольких месяцев испытавшая несколько приступов паники, пытается здраво оценить, что происходит, объясняет д-р Левин. – Женщина осматривается и говорит себе: "У меня был приступ, когда я находилась в машине. Это может случиться, когда я еду в машине", или "Приступ случился в супермаркете. Он должен повториться, когда я снова пойду за покупками". В результате женщина перестает ездить на машине и ходить по магазинам. Она постепенно ограничивает свое передвижение местами, которые она считает безопасными; их становится все меньше, и в конце концов она оказывается полностью изолированной от мира в стенах своего дома. Вот почему это заболевание известно как болезнь домашних хозяек".

К счастью, агорафобия хорошо поддается лечению, с чем соглашаются все врачи. Психотерапия и посещение мест, где вы испытали приступ паники, могут полностью разрешить проблему.

## ХЛАДНОКРОВИЕ, СПОКОЙСТВИЕ И СОБРАННОСТЬ

Если вы чувствуете, что чрезмерно встревожены, и особенно если у вас бывают приступы паники, чтобы ослабить их воздействие на вашу жизнь, поступайте следующим образом.

Сжигайте адреналин. Наиболее выраженные симптомы приступов паники вызывает избыток адреналина, появляющийся как отклик на стрессовую ситуацию. "Чтобы сжечь адреналин, попытайтесь потанцевать, испробуйте бег на месте, короткую прогулку в энергичном темпе", – советует Пола Левин, д-р философии, психолог из Флориды.

Дышите медленнее. Делайте 8-12 вдохов в минуту: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, считая до четырех, затем медленно выдохните.

Старайтесь отвлечься. Вместо того чтобы фокусировать свое внимание на физических проявлениях тревожного состояния, начинайте разговаривать с кем-нибудь или наблюдайте за другими людьми. Неплохо также побрызгать на лицо холодной водой, приложить к лицу холодное полотенце.

Смотрите вверх. Исследователи обнаружили, что чувства, независимо от того, положительные они или отрицательные, обостряются, когда мы смотрим вниз, как утверждает, в частности, и Руфь Дейли Грейнджер, д-р философии, директор Научно-исследовательского института терапии в Майами.

Прервать развитие приступа тревоги можно, если смотреть вверх.

Опускайте плечи. Когда вы в напряжении, вы почти всегда поднимаете плечи, и, если вы их опустите, считает д-р Грейнджер, вы можете получить немедленное облегчение. Если вам это кажется невероятным, вы можете испытать этот прием на себе.

Старайтесь думать медленно. Тревожные мысли обычно стремительно скачут. Старайтесь замедлить течение мыслей, думать полными предложениями.

В некоторых случаях это поможет снять беспокойство, обеспечить больший контроль над ситуацией.

Меняйте голос. Если вы будете говорить медленнее, понижая голос, мягче, чем обычно, вы дадите знать окружающим и себе, что вы контролируете себя.

Меняйте выражение лица. Если во время приступов тревоги ваше лицо горестно морщится, старайтесь разгладить лоб и поднять уголки рта вверх.

"Даже если это будет не улыбка, – говорит д-р Грейнджер, – уголки рта, изогнутые вверх, посылают в мозг сигнал, улучшающий состояние".

### НАЕДИНЕ СО СТРАХОМ

После того как вы поймете, что можете контролировать свой страх, ваш психолог, по всей вероятности, предложит вам тест. "Это старый метод вновь и вновь садиться в седло в случае неудачи, – говорит д-р Левин. То есть вы не должны позволять себе избегать ситуаций, при которых увеличивается опасность возникновения приступа. Напротив, вы должны воссоздавать их". Врачи используют терапию, предполагающую, что вы постепенно будете возвращаться в вызывающие у вас страх места и ставить себя в ситуации, которые могут спровоцировать приступ тревоги, пока вы не научитесь обстоятельно рассказывать об обнаруженных симптомах.

"Предположим, что вы не можете заставить себя посещать бакалейную лавку, потому что боитесь приступа, и еще больше запутываетесь в своих чувствах, – говорит д-р Данку. – Первое, что мы предложим, это сходить в магазин с другом, рядом с которым вы чувствуете себя в безопасности. Вы можете просто походить около магазина минут 30. Когда вы обнаружите, что чувство тревоги у вас не возникает или вы ощущаете лишь очень легкую тревогу, настанет время для перехода к следующему этапу лечения, предполагающему, что ваш друг будет прохаживаться в некотором отдалении от вас. Затем ваш друг может ожидать вас около магазина, еще через какоето время – в машине. С каждым разом вы набираетесь смелости и в конце концов освобождаетесь от страха и беспокойства.

Самое важное – помнить, – добавляет д-р Данку, – что, если у вас появляются признаки приближения приступа, вы не должны пытаться уйти от ситуации, нужно, чтобы тревога сама прошла. Если вы не побежите в «безопасное» место при первых симптомах, вы научитесь управлять своими тревогами и страхами".

## ГЛАВА 81
## УТОМЛЯЕМОСТЬ

– Скажи детям, пусть сами подходят к телефону.

– Найми себе уборщицу.

– Пусть кто-нибудь еще сменит в туалете рулон туалетной бумаги. И подберет заодно свои грязные носки!

– Пусть собака сама погуляет.

Звучит знакомо, не правда ли? Если вы готовы лаять на собаку, а мешки у вас под

глазами величиной с дорожные сумки, может быть, вы просто переутомились. Мы все знаем это чувство – усталость, которая добирается до костей. Когда у вас такое состояние, вам не до высоких стандартов, пусть себе сами подбирают носки. Но продолжать в том же духе нельзя. Вы можете избавиться от усталости и снова стать энергичной и полной жизни.

Утомляемость может быть связана с перепадами настроения или увеличением стресса. Это может быть сигнал о физическом заболевании. "Но это всегда показатель, что с вами не все в порядке, – говорит Дедра Бухвалд, доктор медицины, адъюнкт-профессор из Вашингтонского университета и директор клиники, специализирующейся на лечении синдрома хронической усталости. – Постоянная усталость – это симптом, который ни в коем случае нельзя игнорировать".

## ВСЕ ТАК ЗНАКОМО

Конечно, почувствовать себя усталой – это нормально. Все устают. Нормальная усталость бывает после того, как вы проедете 50 миль на велосипеде. Нормальная усталость бывает, если вы ночью пять раз вставали к больному ребенку. Нормальная усталость бывает после напряженного рабочего дня. И нормальная усталость проходит после хорошего ночного сна.

С другой стороны, ненормально, если вы чувствуете себя усталой, едва проснувшись или после того, как прогуляетесь к почтовому ящику забрать почту. Ненормально, если вам требуется отдохнуть, прежде чем вы возьме– тесь за такую нетрудную работу, как чистка ковров. И совсем ненормально неделю за неделей жить с ощущением усталости, независимо от того, сколько вы отдыхаете.

Тем не менее усталость стала спутником жизни многих американцев. Врачи выслушивают массу жалоб на усталость. Как показало одно из исследований, 28 процентов женщин и 19 процентов мужчин при посещении врачей жалуются, что усталость в течение месяца и больше была у них проблемой номер один.

Каковы же наиболее распространенные причины того, что у женщин развивается состояние "я-слишком-устала-чтобы-что-нибудьделать"? Вот что говорят специалисты.

## БРОСЬТЕ ВЫ ЭТУ ДИЕТУ

На диете вы или нет, вы должны есть, если вы не хотите, чтобы вас сдувало ветром. Просто многие разновидности ограничивающих диет, а также диеты "с причудами" могут вызывать у вас чувство усталости.

Так как диеты не обеспечивают сбалансированного питания, они могут превратить вашу мышечную массу в кашицу. Уже через короткое время мышечная ткань не в состоянии эффективно перерабатывать кальций, как показывают результаты исследования, выполненного в университете Торонто. Если вы соблюдаете подобную диету, ваше тело не сможет нормально функционировать. Процессы в нем замедляются, происходит экономия энергии за счет того, что уменьшается ваша активность.

Чтобы с самого начала подобрать себе правильную диету, соблюдая которую вы будете чувствовать себя здоровой и бодрой, помните следующие основные правила, рекомендуемые врачами и диетологами.

Питайтесь разнообразно. Избегайте таких диет, которые вынуждают вас существовать на одном определенном виде пищи, например на грейпфрутах.

Нам необходимы разнообразные питательные вещества из разных видов пищи.

Ни один вид пищи не может обеспечить всех питательных веществ, которые нужны вашему телу для поддержания здоровья.

Женщины должны потреблять не менее 1200 калорий в день. По данным экспертов по вопросам питания из Стэнфордского университета, вы не можете получить все необходимые вам питательные вещества, если будете потреблять меньше калорий. Диеты,

обеспечивающие меньше 800 калорий, могут привести к разрыву сердечной мышцы.

Кроме того, вы не должны есть много на ночь. Вы не сможете сжечь эти калории до отхода ко сну, как это бывает обычно, когда вы ужинаете в более раннее время.

Не пропускайте очередного приема пищи, вы только сильнее проголодаетесь позднее. Когда вы наконец приметесь за еду, вы, по всей вероятности, съедите больше обычного.

## ОБЕСПЕЧЬТЕ СЕБЕ ХОРОШИЙ СОН

Это представляется таким очевидным, поскольку, если вы плохо спали предыдущей ночью, вы, вероятнее всего, на следующий день будете чувствовать усталость.

У доброй половины американцев в какие-то периоды жизни бывает плохой сон, и поражающе большое число людей – 35 миллионов – жалуются на хроническую бессонницу. Ученые считают, что расстройство сна – распространенная реакция на изменения, происходящие в нашей жизни, от проблем, возникающих на работе, до серьезных заболеваний. У большинства из нас нормальный сон восстанавливается, как только разрешаются дневные проблемы, то есть когда исчезает источник беспокойства или дела начинают идти на лад.

Если вы в какой-то момент начинаете плохо спать, воспользуйтесь простыми советами, которые дает Патриция Принс, доктор философии, профессор психиатрии с медицинского факультета Вашингтонского университета.

– Старайтесь не пить кофе, колу или другие содержащие кофеин напитки после 6 или 7 часов вечера.

– Ложитесь спать в одно и то же время.

– Делайте регулярно физические упражнения.

– Не пейте алкогольных напитков после обеда. Спиртное плохо влияет на сон.

## НИКАКИХ ОТГОВОРОК!

Если ваше тело не испытывает регулярно физических нагрузок, оно плохо потребляет кислород. Кислород нужен вашим мышцам, иначе они не смогут работать долго и надежно, как могли бы. В результате, когда вам потребуется сила ваших мышц, вы окажетесь слабыми и быстро устанете.

Более того, обвисшие мышцы вызывают чувство неудовлетворенности своим внешним видом. Ваше эмоциональное состояние становится зеркалом вашего физического состояния, дополнительно усиливая утомляемость.

Вот почему специалисты считают, что физические занятия приносят двойную пользу. Во-первых, они улучшают ваше физическое состояние, разгоняя кислород по мышцам, повышая выносливость. Во-вторых, физические занятия способствуют появлению чувства благополучия. Исследования показывают, что, если вы тренируете свое тело, оно лучше переносит каждодневные эмоциональные и физические нагрузки, составляющие часть нашей жизни.

## СНИМАЙТЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Повседневная жизнь требует от нас много энергии. Особенно если вы жена и мать и к тому же еще работаете. Исчерпав запасы энергии, вы испытываете непреодолимую усталость.

Не все виды стрессов оставляют чувство эмоциональной опустошенности, говорят врачи. Это особая разновидность стресса, когда у вас нет выбора.

Классический пример такого стресса – ситуация, когда женщина должна выполнять однообразную работу. У нее строгий начальник, которому она не может противоречить. Она должна выполнять одну и ту же работу день за днем. От нее ничего не зависит. У нее может

быть семья, которая в ней нуждается, поэтому после возвращения домой она должна сделать еще много дел. Она чувствует себя в ловушке своих обязанностей.

Можно кое-что сделать, чтобы ослабить симптомы усталости, вызванной стрессом.

Обратитесь к врачу или к специалисту по снятию стресса, чтобы обучиться технике расслабления. На ее освоение вам понадобится только 10—15 минут. Пользуйтесь этой техникой, два раза в день устраивая себе 10-15-минутные перерывы в работе. Если вы будете выполнять упражнения на расслабление, концентрируя внимание на своих чувствах, это поможет вам избавиться от постоянного чувства напряжения.

### ПОДУМАЙТЕ О ВОЗМОЖНЫХ ВНУТРЕННИХ ПРИЧИНАХ

Чувство усталости может быть также симптомом физической болезни. После того как будут рассмотрены все возможные источники усталости немедицинского свойства, ваш врач, по всей вероятности, захочет провести ряд исследований, чтобы выяснить, нет ли другой причины усталости.

Утомляемость – симптом номер один для целого ряда свойственных женщинам заболеваний. У менструирующих женщин распространена, например, железодефицитная анемия. Значительную утомляемость могут вызывать болезни щитовидной железы.

"Повышенную утомляемость вызывают многие болезни, – предупреждает д-р Бухвалд. – Поэтому если вы не можете пожаловаться на то, что ваш образ жизни плохо действует на вас, идите к врачу, независимо от того, чувствуете вы себя больной или нет!"

См. также: Синдром хронической усталости.

## ГЛАВА 82
## УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

В 1986 году ведущий специалист в области изучения качества за детьми в детских садах посеял ужас в сердцах миллионов работающих женщин. Джей Белски, доктор философии, психолог, специализирующийся в области изучения развития детей, заявил, что его исследования показали, что дети, которые более 20 часов в неделю находятся на попечении других людей, подвергаются риску отчуждения от своих матерей, и по достижении школьного возраста у них могут возникать проблемы поведенческого порядка.

"Это сообщение насторожило меня, – говорит Ли-Энн Д'Андреа, 7-летняя дочь которой с 4-месячного возраста сорок часов в неделю оставалась на попечении других. – Я начала следить за своей дочерью, нет ли признаков отчуждения, но не заметила этого. Однако после всего, что писал Белски, я продолжала сомневаться. Даже и сейчас я задумываюсь, а вдруг случится что-то плохое, и все потому, что я оставляла дочку на чужих руках все эти годы".

Работающие матери и чувство вины. Для многих эти понятия идут рука об руку. Хотя некоторые специалисты не согласны с дром Белски и находят слабые места в его работах, а другие исследования показали, что хороший уход за детьми в детских учреждениях или под присмотром других лиц не приносит вреда и может иметь свои преимущества, многие родители с тяжелым чувством стали отдавать своих детей на попечение нянь и в детские сады.

Это показал опрос 4050 человек – из них 2009 родителей, – выполненный Луисом Харрисом и его коллегами. Более 95 процентов родителей сказали, что лучше всего отвечает интересам детей домашнее воспитание, дети вырастают спокойными, дружелюбными, но только чуть больше половины посчитали, что это реально для них, и всего 39 процентов могли позволить домашнее воспитание. Лишь 8 процентов сказали, что система дошкольного воспитания работает "очень хорошо", а 38 процентов считали, что она работает "совсем не так хорошо". И только 25 процентов общего числа опрошенных, в которое вошли не только родители, заявили, что они верят, что дети получают качественный уход, пока их родители работают.

## ЧУВСТВО ВИНЫ

Чувство вины испытывают почти все работающие матери. Журнал "Работающая мать" (Working Mother) провел опрос, в ходе которого большая часть из 3000 респонденток сказали, что у них бывают приступы чувства вины, "похожие на пульсирующие боли в коленке в пасмурный день", по словам консультирующей проведение опроса Карин Рубинштейн, доктора философии; причем большинство опрошенных отмечали, что чувство вины проистекало из внутреннего разлада. Что заставляет людей испытывать чувство вины? Сорок четыре процента посчитали, что причина кроется в недостатке времени, которое они проводят с детьми. Если говорить начистоту, приступы чувства вины перевешиваются чувством гордости и удовлетворения, которое они получают от работы и вклада в бюджет семьи.

Но чувство вины не обязательно плохая вещь. "Оно дает толчок к работе души, – считает специалист по дошкольному воспитанию Эллен Галински, сопредседатель Института семьи и работы, штат Нью-Йорк, одна из авторов книги "Дошкольные годы" и ряда других книг по уходу и воспитанию детей.

– Чувство вины – это сигнал, что мы живем не так, как хотелось бы, – говорит она. – Что нам нужно сделать в этой ситуации, так это спросить себя, реально ли то, чего мы хотим, или нет?"

Работающие женщины пошли на работу или потому, что они хотят работать, или потому, что им необходимо работать, а иногда из-за того и другого вместе. В современном обществе работающая женщина – это норма. Из женщин, которые возвращаются на работу в течение года после рождения первого ребенка, большая часть делает это после трех месяцев. Но многие вырастают с намерениями, подобно своим матерям, оставаться дома с детьми. Есть женщины, которые живут с постоянным присутствием слова «должна»: я должна работать, потому что нам нужны деньги; я должна работать, потому что работа дает мне чувство удовлетворения; я должна оста– ваться дома, потому что детей должны воспитывать родители.

## ПРОРОЧЕСТВА, КОТОРЫЕ СБЫВАЮТСЯ, ПОТОМУ ЧТО ВЫ САМИ СПОСОБСТВУЕТЕ ЭТОМУ

Чтобы вас не мучило чувство вины, вам надо быть уверенной, что вы поступаете правильно. "Иначе, – говорит Галински, – ваше чувство вины обернется пророчеством, исполнению которого вы сами и способствуете".

Исследование, проведенное Эллен Хок, доктором философии, профессором, специализирующейся в области семейных отношений и возрастной психологии, преподающей в университете штата Огайо, показало, что отношение матери к тому, что она оставляет своего ребенка, влияет на реакцию ребенка.

"Вы считаете, что вы вредите своему ребенку, поэтому вы начинаете вести себя так, как если бы ребенок пострадал, – говорит Галински. – Вы начинаете считать, что должны как-то возместить ребенку потерянное из-за того, что вы работаете".

В результате часто получается, что родители попустительствуют детям, потворствуют постоянным выходкам, позволяют не ложиться спать допоздна якобы для того, чтобы проводить вместе больше времени. В другом варианте это попытки стать суперматерью и отдать все до последнего детям. "В итоге дети оказываются сбиты с толку и начинают считать, что ваше поведение не совсем правильно", – считает Галински.

"Вместо того чтобы встать на этот путь, – говорит она, – не лучше ли прямо спросить себя: "Я иду работать или не иду?" И если вы решили работать, продумайте соответствующую линию поведения. Не давайте чувству вины влиять на ваши отношения с ребенком, потому что то, чего вы боитесь больше всего, может произойти. Вы можете

испортить вашего ребенка".

Подумайте над тем, каким образом вы сможете проводить больше времени с вашими детьми. Если есть такая возможность, используйте преимущества гибкого графика или работы с неполным рабочим днем. Решите, что для вас важнее всего. Должны ли вы работать, чтобы у вас была еда на столе или чтобы оплачивать купленный в рассрочку дом? Если вы можете жить со всеми удобствами, пусть не роскошно, на один доход и не против оставаться дома – по крайней мере пока дети не подрастут, – то подумайте о новой карьере в качестве мамы своих детей.

## ВЫБЕРИТЕ ЛУЧШЕЕ МЕСТО ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

"Но, если вам необходимо или вы хотите пойти работать, вы должны быть уверены, что вашему ребенку будет обеспечен хороший уход", – говорит Галински, которая провела несколько исследований, пытаясь выяснить, что радует, а что огорчает родителей в ситуациях, когда они поручают другим уход за ребенком.

Хотя необходимо считаться с вашими впечатлениями ("нутром чувствую") от разговоров с нянями или от частных или муниципальных дошкольных заведений, есть несколько важных моментов, на которые вам следует обратить особое внимание.

Узнайте, можно ли будет вам приходить в частный дом или детский центр в любое время. Ухаживающие за детьми не должны быть озабочены тем, чтобы скрыть что-нибудь от вас. Вам нужно иметь возможность наблюдать все происходящее в частном заведении или в детском центре в худшие и в лучшие моменты его жизни. Вам надо знать, что это за место, где ваш ребенок должен будет проводить долгие дневные часы, и чем там ребенок будет заниматься. "Они должны проводить политику открытых дверей. Или же ищите другое место, – советует Нэнси Балабан, доктор педагогических наук, автор книги "Наука прощаться: начало школьной жизни и раннее детство" и руководитель программы по изучению взаимоотношений грудных детей и родителей в Высшей педагогической школе Бэнк-Стрит колледжа в Нью-Йорке. Узнайте, сколько детей приходится на одного взрослого. В разных штатах на этот счет существуют разные правила, но Американская академия педиатрии рекомендует, чтобы на одного взрослого приходилось три-четыре грудных ребенка, четыре-пять годовалых или от шести до девяти дошкольников.

Родители часто предпочитают иметь приходящую няню для грудного ребенка, но найти хорошую няню нелегко и многим не по средствам. Хорошей альтернативой могут быть семейные ясли; в этом случае за ребенком будет ухаживать чужая мама в своем собственном доме, и если у нее есть лицензия, то число детей, которых она может взять, будет ограничено указанным в лицензии".

Какое образование имеют работающие в детском учреждении? Безопасное ли здесь место? Какие особые возможности могут они предложить? Какое питание, как обстоят дела с дисциплиной, что предпринимается, если ребенок заболеет? Часто ли сменяются няни? Когда и как часто центр закрывается?

Часто ли няня отсутствует по болезни или был ли уже у нее отпуск? Вот некоторые из факторов, по которым можно судить, будет ли за ребенком хороший уход или обстановка будет кошмарной, однако многие родители не придают им такого значения, которого они заслуживают. Исследования Галински показали, что наиболее показательным для родителей были теплые, заботливые отношения между ребенком и ухаживающим за ним лицом. Исследования подтверждают, что эти взаимоотношения в действительности являются наиболее значимым показателем качества ухода. "Но исследования также свидетельствуют о том, что теплые, заботливые отношения гораздо более вероятны там, где воспитатели хорошо обучены, выдерживается правильное соотношение взрослых и детей, работающие редко меняются и так далее", отмечает Галински. Поэтому каждому родителю надо знать ответы на приведенные выше вопросы.

## УЧИТЕСЬ НАУКЕ РАССТАВАТЬСЯ

Если вы выходите из дому, оставляя вопящего ребенка на попечение няни, учителя, работника дошкольного учреждения или даже родственницы, и вы, и ваш ребенок будете в большом беспокойстве.

"У детей есть несколько периодов, когда они особенно беспокойны при расставании, – утверждает специалист по уходу за детьми Нэнси Балабан, доктор педагогических наук. – Обычно гдето между 7 и 10 месяцами большинство детей поднимают настоящий скандал, если вы уходите от них, даже если вы уходите в другую комнату.

В этом возрасте они понимают, что вы для них особенный человек, и поэтому поднимают шум, когда вы оставляете их одних".

Многие дети со временем перестают беспокоиться, хотя в период между 14 и 15 месяцами и в два с половиной года такое беспокойное поведение может возобновиться. "В этом возрасте дети переживают расставание даже еще болезненнее, – отмечает д-р Балабан. – Они очень уязвимы и действительно сильно нуждаются в вас.

Вы должны чутко относиться к их чувствам ("я знаю, тебе грустно, потому что мама уходит") и приласкать их чуть больше обычного, – советует д-р Балабан. – Никогда не отталкивайте их, если они прижимаются к вам".

Уходите с улыбкой после того, как вы обнимете и поцелуете малыша. Даже если у вас на душе тоже кошки скребут (с мамами такое бывает), старайтесь не передать свое настроение ребенку. Одного плаксы для сцены расставания вполне достаточно. "И никогда не старайтесь улизнуть незаметно, – предупреждает Эллен Галински из Института семьи и работы в НьюЙорке. – Это может сработать вначале, но вы заплатите вдвое и втрое, потому что вам перестанут доверять".

Она советует оставлять малышу какую-нибудь вашу вещичку "как символ вашего возвращения, переходящий из рук в руки предмет, который позволит малышу реально ощущать ваше присутствие, пока вы не придете за ним".

## ОДНА БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

Очень важно, чтобы персонал или няня действительно проявляли заботу о вашем ребенке и были вам поддержкой. "Что вам нужно, так это установка на семью, – советует Галински. – Вы должны твердо знать, что ваша воспитательница хочет помочь вам в той ситуации, которая сложилась у вас, наладить семейную жизнь.

В ходе одного из исследований мы обнаружили, что воспитатели оказывали меньшую помощь родителям, если они считали, что матери не должны работать, – отмечает она. – Это звучит как оксюморон, но около четверти персонала из представительной выборки, которую мы сделали в ряде детских центров, где проводили исследование, не считали, что матери должны работать. Мы также выяснили, что родители были в неведении относительно отрицательного отношения персонала к тому, что они работают. Те родители, дети которых находились на попечении работников детских центров, считающих, что матери не должны работать, сообщали, что они не чувствуют достаточной поддержки со стороны персонала. Поэтому очень важно спросить:

"Поместили бы вы вашего ребенка в такое детское учреждение? Как вы считаете, нужно ли матерям работать?" Если воспитатель детского центра не верит в возможность хорошего ухода, то, с моей точки зрения, это не самое удачное место".

Этот вопрос особенно важно задать женщине, которая содержит частные детские ясли, потому что многие из их владельцев имеют маленьких детей и решили внести вклад в доход семьи, ухаживая за чужими детьми, избавив себя от необходимости работать вне дома.

Есть еще один важный показатель того, ориентировано ли на семью детское заведение. "Когда вы туда придете, обратите внимание на то, разговаривают ли родители с воспитателями по утрам? Складывается ли впечатление, что это интересно для тех и других?

Если вы поинтересуетесь семьей какого-либо ребенка и вам станут рассказывать всякие гадости, значит, о вас тоже впоследствии может быть сказано что-либо в этом роде, – считает Галински. – Иногда жизнь детского учреждения построена так, что в центре ее оказывается ребенок. Если персонал сориентирован на ребенка, у вас может сложиться ощущение, что они собираются «спасать» вашего ребенка.

Они считают себя воплощением мудрости, думают, что они лучше знают детей, чем родители. Они действительно заботятся о детях, что хорошо, но между родителями и персоналом существует некоторое неприятие".

Что, если вы не сможете найти такое детское заведение, которое ориентировано на семью? Можно ли остановиться на таком, которое ориентировано на ребенка? "Ну, – говорит Галински, – если мне нужно выбрать между тем, что хорошо для меня, и тем, что хорошо для ребенка, и другого выбора нет, я бы выбрала то, что лучше для ребенка, с учетом лучшего соотношения персонала и детей. Но ориентация на семью все же оптимальный вариант для всех".

См. также: Материнство против профессиональной карьеры.

# ГЛАВА 83
# ФИБРОИДЫ

Эльза Дэвидсон, 39-летняя специалистка по вопросам питания узнала, что у нее фиброиды, во время очередного гинекологического осмотра. Хотя врач сказал ей, что она "нашпигована ими", она этого не чувствовала. Она не имела ни малейшего понятия, что они вообще у нее были. Эльза последовала совету врача – стала следить за их ростом, ежегодно являясь на проверку. В течение следующих пяти лет фиброиды продолжали расти и постепенно появлялись симптомы.

"Менструации у меня стали такими обильными, что я вынуждена была бегать в ванную каждые полчаса, чтобы сменить тампон и две дополнительные подкладки, которые мне приходилось использовать, – говорит Эльза. – Ежемесячная потеря крови дала анемию, у меня буквально подгибались коленки.

Каждый раз я с ужасом ждала менструацию, я боялась, что поблизости не окажется ванной и кровь протечет через белье".

Эльза поняла, что пора решаться на что-то, когда миоматозные узлы выросли настолько, что стали давить на мочевой пузырь, вызывая неожиданное недержание. Обсудив все возможные варианты, она решила, что в ее случае больше всего подойдет гистерэктомия.

По сведениям Национального центра медицинской статистики, 30 процентов всех гистерэктомий в Соединенных Штатах выполняется по поводу фиброидов – почти 200 000 операций ежегодно. Вне всякого сомнения, гистерэктомия – единственное кардинальное решение проблемы, так как после миомэктомии миомы могут появиться вновь.

## ИНОГДА МОЖНО ПРОСТО НИЧЕГО НЕ ПРЕДПРИНИМАТЬ

Лейомиомы – это обычно доброкачественные опухоли, состоящие главным образом из мышечной ткани; размеры их могут быть разными – и с горошину, и с мускусную дыню и даже больше. Они могут располагаться снаружи или внутри матки, внедряться в стенки матки или крепиться к ним с помощью ножки. Никто не знает, почему они первоначально возникают, но они есть у 20 процентов женщин старше 35 лет. У черных женщин они бывают в три раза чаще, чем у белых.

Лейомиомы редко бывают злокачественными (только одна на 1000). "Если у вас нет никаких симптомов – а их нет у многих женщин, – нет причин что-либо предпринимать", – полагает Рут Шварц, доктор медицины, профессор-клиницист с кафедры акушерства и гинекологии медицинского факультета университета в Рочестере, штат Нью-Йорк.

Так как лейомиомы в своем развитии зависят от эстрогена, женщины,

приближающиеся к менопаузе (времени, когда выработка организмом эстрогена начинает уменьшаться), могут подождать с их удалением. После менопаузы лейомиомы часто уменьшаются в размерах или исчезают. "Более молодым женщинам можно посоветовать проследить, увеличиваются ли лейомиомы в размерах и идет ли наращивание симптомов", – говорит д-р Шварц.

Американская корпорация акушеров и гинекологов сообщает, что около трети женщин, имеющих лейомиомы, жалуются на обильные кровотечения во время менструаций. Еще треть ощущает давление разной степени и боли в тазовой области.

## ОСЛОЖНЕНИЯ С СЕКСОМ И ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

У Дианы Шапиро, 42-летней секретарши, кровотечения и боли, вызванные фиброидами, достигали такой степени, что ей пришлось отказаться от встреч с мужчинами. "Будучи одинокой женщиной, я боялась, что, если встречу мужчину, который по-настоящему заинтересует меня, я не смогу сказать ему, что половой акт причиняет мне боль, – признается она. – Это ведь только жена может запросто сказать мужу: "Не делай этого, мне больно". Мне кажется, я стала шарахаться от любого потенциального любовника, чтобы избежать этой проблемы. И тогда я поняла – надо что-то делать. Не проводить же оставшуюся жизнь в одиночестве?"

"Фиброиды могут также дать о себе знать в период беременности и родов, хотя признано, что в подавляющем большинстве случаев они ничем себя не проявляют, – отмечает Кэрол Энн Бертон, доктор медицины, инструктор-клиницист с медицинского факультета Южнокалифорнийского университета в Лос-Анджелесе. – Если миоматозные узлы располагаются на внутренней поверхности матки, плацента может плохо сформироваться, что приводит к самопроизвольному аборту в первой трети беременности, – объясняет она. Иногда во время беременности фиброиды начинают быстро расти из-за высокого содержания гормонов. Поскольку матка увеличивается, могут начаться преждевременные роды. Бывает и так, что миоматозный узел перестает снабжаться кровью и начинает отмирать, вызывая при этом мучительную боль".

## ГИСТЕРЭКТОМИИ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ

Чтобы навсегда избавиться от фиброидов, врачи могут только удалить целиком матку вместе с миоматозными узлами. Но этого можно избежать.

Удивительно, но врачи делали миомэктомию – хирургическое удаление только новообразований – с 1800-х годов. То, что мы можем назвать традиционной миомэктомией, со временем становится все более совершенной техникой.

Каждый год выполняется около 18 000 таких операций – возможно, потому, что очень многие женщины ищут замену гистерэктомии.

Традиционная миомэктомия заключается в том, что врач делает разрезы на животе и матке. Опухоли вырезаются, разрезы зашиваются. "Это полостная операция, и, как во всяком случае обширного хирургического вмешательства, существует опасность инфицирования, реакции на анестезию и потери крови, в результате чего может потребоваться переливание крови", предупреждает д-р Бертон. При миомэктомии потеря крови может быть даже больше, чем при гистерэктомии, хотя восстановительный период примерно одинаков – четыре-шесть недель.

Примерно в 25 процентах случаев в течение пяти лет фиброиды вырастают снова – или из оставшихся маленьких узлов, которые были упущены во время операции, или это новые образования, развившиеся уже после операции. "И тогда приходится повторять миомэктомию или все же делать гистерэктомию, – добавляет д-р Шварц, которая является членом Американской корпорации акушеров и гинекологов и входит в группу специалистов по гистерэктомии.

– Чем больше новообразований было удалено вначале, тем больше вероятность того, что появятся новые".

Так как при миомэктомии делается разрез на матке, может случиться, что спайки и рубцы осложнят течение беременности или возникнут проблемы с зачатием. К счастью, такие осложнения встречаются редко. А женщинам, которым миоматоз не дает выносить ребенка, операция, как правило, приносит большую пользу.

## ВОЗМОЖНОСТИ МИКРОХИРУРГИИ

Если у вас совсем маленькие фиброзные образования, вам могут предложить одну из более новых процедур, которые сильно сокращают время залечивания и почти не дают осложнений. Выбор метода зависит от местонахождения новообразований. Поэтому нет такого метода, который годился бы для любой женщины.

"Миомы, выступающие в полость матки, например, обычно удаляются с помощью гистероскопа, телескопического прибора, который вводится в матку через влагалище и позволяет визуально наблюдать ее внутренность, объясняет д-р Шварц. – Гистероскоп может быть снабжен лазером, который выжигает опухоли, или резектоскопом, инструментом, в котором для удаления опухолей используется электрический ток.

Небольшие узлы, располагающиеся на внешней поверхности матки, часто можно удалить с помощью лапароскопа, инструмента, который вводится через крошечный разрез вблизи пупка. Лапароскоп также объединен с лазером или другим устройством для каутеризации", – говорит д-р Шварц.

И гистероскопия, и лапароскопия выполняются амбулаторно – в этом их большое преимущество. Сама операция стоит столько же, сколько традиционная миомэктомия, но в этом случае не надо тратиться на содержание в больнице. "В течение нескольких дней после операции могут ощущаться небольшие боли спазматического характера, – предупреждает д-р Шварц, – но здоровье быстро восстанавливается". Женщина обычно возвращается на работу менее чем через неделю. Недостаток этого метода в том, что при таком небольшом операционном вмешательстве опухоли могут вырастать снова; может потребоваться повторить процедуру или сделать гистерэктомию.

## СНАЧАЛА МОЖНО ДОБИТЬСЯ УМЕНЬШЕНИЯ РАЗМЕРОВ ФИБРОИДОВ, А ЗАТЕМ ПРООПЕРИРОВАТЬ ИХ

Даже если у вас большая миома, вы все же можете воспользоваться преимуществами, которые дает микрохирургия. Обсудите такую возможность с вашим врачом. Новый класс лекарственных средствва – RH агонисты (гонадотропный гормон), – если принимать их в течение нескольких месяцев, может дать такое уменьшение (сморщивание) фиброидов, которое позволит избежать обширной полостной операции.

Эти лекарства блокируют выработку яичниками женского гормона эстрогена. А так как лейомиомы – эстрогенозависимые опухоли, они сморщиваются, обычно уменьшаясь в размерах на 40—50 процентов. "Эти лекарства также уменьшают снабжение матки кровью, – отмечает д-р Шварц, – поэтому при миомэктомии меньше потеря крови".

"Если вы в возрасте, когда приближается менопауза, прием одного из этих лекарств может помочь вам вообще избежать хирургического вмешательства, – считает д-р Бертон. – Ко времени, когда вы закончите курс лечения, естественное уменьшение выработки эстрогена в вашем организме может завершить работу. Так как эти лекарства вызывают искусственную менопаузу, использовать их можно в течение примерно шести месяцев".

После прекращения приема лекарств выработка эстрогена увеличивается, миомы снова начинают расти, обычно в течение шести месяцев. Это не будет иметь значения, если вы хотите добиться уменьшения размеров узлов, чтобы можно было прибегнуть к микрохирургии.

### КРОВОТЕЧЕНИЯ МОЖНО УМЕНЬШИТЬ

Если у вас небольшая миома и единственное, что вас беспокоит, – это обильные кровотечения, существуют другие возможности лечения, которые вам необходимо обсудить с вашим врачом. Лекарства типа даназола (синтезированный стероид, получаемый из мужских гормонов) уменьшит ненормально обильные кровотечения, хотя миома останется прежних размеров. Однако побочные действия могут быть такими сильными, что вам придется отказаться от этих лекарств. Около 80 процентов женщин жалуются на побочные эффекты, такие, как увеличение веса, обволосение, повышение содержания холестерина, метеоризм, кровянистые выделения из влагалища. В большинстве случаев побочные эффекты слабо выражены.

Еще одна альтернативная процедура носит название лазерной абляционной терапии. Используя гистероскоп, снабженный лазером, разрушают слизистую оболочку матки. Нет оболочки – нет кровотечения. Но миоматозные узлы все же остаются и предположительно могут расти, что в дальнейшем становится серьезной проблемой. После этой процедуры женщина, по всей видимости, становится стерильной. Очевидно, что такая процедура подойдет не каждой женщине. Если вы больше не собираетесь иметь детей и у вас сильные кровотечения, с которыми нельзя справиться другими методами, тогда лазерная абляция будет для вас возможным решением проблемы. Ее выполняют амбулаторно, и период залечивания очень короткий. Пациентки в тот же день отправляются домой и через один-два дня могут вернуться на работу. Побочные эффекты, как правило, незначительные.

### ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ВАС

Нет такого метода лечения, который годился бы для любой женщины. И в каждом случае есть свои «за» и «против». Расспросите вашего врача, что он планирует сделать и почему. Если вы не уверены в том, что он принял правильное решение, или просто хотите получить больше информации, обратитесь к другому врачу. После всего, что вы узнаете и предпримете, вы можете прийти к выводу, что вам нужно сделать гистерэктомию. В конце концов это единственный метод, обеспечивающий избавление от фиброидов. В любом случае ищите врача, имеющего опыт в выполнении операций того типа, который вы избрали.

См. также: Эндометриоз, Гистерэктомия.

## ГЛАВА 84
## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Что бы вы сказали, если бы ваш доктор сообщил вам, что, усвоив одну-единственную здоровую привычку, вы сможете снизить вес, уменьшить риск заболеть раком, остеопорозом, улучшить сердечную деятельность, избавиться от симптомов предменструального синдрома, смягчить проявления депрессии, перестать испытывать враждебность и улучшить вашу сексуальную жизнь?

Когда ее врач сказал ей все это, Джози Албертс ответила: "Я ненавижу потеть. Но тогда, – смеется 42-летняя Джози, которая в конце концов последовала совету врача заняться физическими упражнениями, – я не понимала, что немножко попотеть иногда очень даже стоит".

Множество исследований подтвердили, что все сказанное совершенно справедливо и к нему еще многое можно добавить. Но есть женщины, которые, похоже, боятся физических упражнений, как кошки боятся воды.

"Мы сталкиваемся с женщинами сорока, пятидесяти лет и даже более молодыми, которые говорят: "Я ненавижу потеть", – рассказывает Ронетт Колоткин, доктор философии, врач-клиницист из Центра питания и физического здоровья при университете Дьюка в

Дареме, Северная Каролина. – Они думают, что физические упражнения – это из жизни атлетов. Им кажется, что это не женское занятие. Можно растрепать прическу или испортить ногти.

Некоторые беспокоятся, что их будут критиковать за неправильное выполнение движений. Или они стесняются идти в клуб здоровья, где все носят гимнастические трико 6-го размера".

## ВИД С ДИВАНА

По крайней мере, 40 процентов населения попадают в число обитателей диванов, то есть ведут полностью сидячий образ жизни. Из тех, кто начинает заниматься по разработанным программам, около половины бросают занятия в течение нескольких месяцев. Обескураживающая статистика, если учесть, как убедительно и как широко рекламируется польза, приносимая физическими занятиями. Особенно озадачивает она тех исследователей, которые изучают психологию приобретения привычки к физическим упражнениям.

Почему люди не спешат толпами в спортивные залы?

Частично ответить на этот вопрос можно – по крайней мере, в отношении женщин, – если посмотреть на занятия спортом в историческом контексте. В начале столетия считалось, что женщине неприлично и вредно для здоровья заниматься физическими упражнениями, потому что это якобы может повредить ее репродуктивной системе или сделать мужеподобной. Женщин допустили к участию в Олимпийских играх в 1940 году только в определенных, т. н. «дамских», видах спорта. Предрассудки живучи: только в 1984 году в Олимпийские игры включили женский марафон!

Даже в 60-е годы, когда увлечение спортом стало повальным, большинство молодых девушек относились к нему как к напрасной трате времени: зачем, мол, ходить на занятия в гимнастический зал, раз вы уже закончили школу? "У большинства женщин не выработан взгляд на физические занятия как на неотъемлемую часть жизни, – говорит психолог Джойс Наш, доктор философии, автор книги "Как максимально использовать возможности своего тела". – Сейчас многое изменилось. Моя падчерица играет в баскетбол и умеет делать то, о чем я не могла и мечтать; когда я была подростком, девочки не играли в баскетбол. Девочки были болельщиками, и даже это было проявлением большей, чем обычно, энергии".

## СИНДРОМ НЕУМЕХИ

Если вы выросли в 60-е годы и не могли похвастаться врожденными способностями к спорту, у вас наверняка найдется в запасе история о неудачных попытках заняться каким-либо видом спорта, травмировавшая вас. Может быть, из-за этого вы и сейчас стесняетесь заниматься спортом. Беатрис Робинсон, доктор философии, в настоящее время заядлый игрок в теннис, признается, что и она страдала от "синдрома неумехи".

"Я помню, как в седьмом классе я участвовала в соревнованиях по волейболу и не смогла подать мяч, – рассказывает д-р Робинсон, адъюнкт-профессор психологии с медицинского факультета университета в Миннеаполисе. – Какое унижение! Чем хуже я себя чувствовала, тем менее способна была подать мяч. Вся команда смотрела на меня с осуждением, и это травмировало меня до такой степени, что я целых десять лет не могла заставить себя возобновить спортивные занятия. Я была уверена, что не способна заниматься легкой атлетикой. Я думаю, что очень многие женщины по крайней мере однажды испытали что-нибудь подобное, в результате чего сделали такой же вывод".

Полные женщины, которым физическая нагрузка могла бы принести особенно большую пользу, чаще других получают душевные травмы, что заставляет их далеко обходить клубы здоровья. "В молодости я была толстой, неуклюжей и мало двигалась, – говорит д-р Колоткин. – Я являла собой классический пример игрока, которого берут в

команду последним. Как вы уговорите заниматься спортом того, для кого тело – источник смущения и кто не может выполнять тех упражнений, которые вам предлагают в гимнастическом зале?"

## ВЫШЕ ГОЛОВУ

Действительно, многие женщины, полные и не очень, так переживают от сознания недостатков своего тела, что становятся бесформенными. "Я встречала многих людей, которые избегали смотреть на себя и нагружать себя физически, – говорит д-р Робинсон, ведущая групповые занятия с тучными женщинами. – По-видимому, они считают, что, не обращая внимания на свои фигуры, они ограждают себя от душевных переживаний. К счастью, это не оченьто помогает. Но такой настрой делает вас еще менее активной".

Вещи, которых мы боимся, могут быть для нас настоящим спасением. На опыте проведения занятий по групповой терапии д-р Робинсон и ее коллега Джейн Бейкон убедились, что, когда их тучные пациентки начинали заниматься физическими упражнениями, у них резко возрастала уверенность в себе. "Вначале мы не фокусировали на этом внимания, но постепенно начали понимать, насколько важны физические занятия для того, чтобы полюбить свое тело, – сообщает д-р Робинсон. – Если вы тренируете свое тело, вы чувствуете, что в нем есть что-то, что вам может нравиться. Когда вы видите, как повышается ваша выносливость и сила, вы начинаете забывать о том, как выглядит ваше тело, и начинаете думать о других вещах. Вы осознаете, что ваше тело создано не для того, чтобы на него смотреть, а для функционирования и движения".

Опыт работы д-ра Робинсон с ее пациентками не противоречит результатам другого исследования, в соответствии с которыми физическая нагрузка помогает избавиться от депрессии и даже повышает настроение у людей, не испытывающих депрессии. Одна из наиболее обнадеживающих находок последнего исследования заключается в том, что процесс выполнения физических упражнений, а не сама натренированность, ведет к повышению настроения, а это значит, что не требуется обладать здоровьем атлета, чтобы испытать сходные чувства удовлетворения. Исследование, выполненное в Институте изучения аэробики в Далласе, штат Техас, дало такие же результаты в отношении продолжительности жизни. Наблюдение более 10 000 мужчин и 3000 женщин показало, что даже незначительное увеличение физической нагрузки – получасовая прогулка быстрым шагом – может значительно уменьшить риск умереть от сердечного приступа, рака или другой смертельной болезни.

## КАК ПРИОБРЕСТИ ПРИВЫЧКУ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Теперь, когда вы знаете, что для улучшения своего самочувствия и продления жизни не требуется слишком много усилий, что вам еще нужно, чтобы перейти к делу? Вот что говорят специалисты.

Занимайтесь тем, что вам нравится. Если вы смотрите на физические упражнения как на зубную боль, значит, вы выбрали неудачный вид занятий.

"Я считаю очень важным выбрать то, что вам нравится, а также разнообразить занятия, – говорит д-р Робинсон. – Если вам противно даже подумать о беге, а велосипед-тренажер до смерти раздражает вас, попробуйте ходьбу или такие виды спорта, как велосипедные прогулки, теннис. Физические занятия не должны быть мучением. Это должно быть приятным времяпрепровождением.

Бег всегда был для меня пыткой, вот почему я играю в теннис, – продолжает д-р Робинсон. – Бег – это работа, а теннис – это удовольствие.

Вначале вам может не понравиться, но по мере того, как вы будете овладевать им, вы будете получать все большее удовольствие. Чтобы вам не надоедало, попытайтесь найти еще

парочку занятий, которые были бы вам по душе".

Будьте реалистами. Если последний раз вы зашнуровывали кеды, учась в старшем классе средней школы, вы, конечно, не захотите тренироваться по программе, пригодной для участников олимпийских игр, понимая, что этим вы обречете себя на неудачу. "Если вы наметите для себя слишком сложную программу, вы позанимаетесь по ней пару недель, а затем забросите занятия, – говорит д-р Робинсон. – Нагрузка должна быть умеренной, чтобы вы могли без труда включить занятия в ритм своей жизни". Большинство исследований, в которых рассматривалась польза упражнений для улучшения как физического, так и душевного здоровья, показали, что требуется немногое, а польза от этого большая. Прогулка в быстром темпе несколько раз в неделю – вот все, что вам нужно.

Если у вас нет особых данных для занятий спортом, избегайте ситуаций, носящих дух соревновательности. Вы рискуете получить травму и нанести удар по своему самолюбию. "Не спешите, – советует д-р Колоткин. – Вам не обязательно быть впереди других на занятиях аэробикой. В нашем обществе духу соревновательности придается слишком большое значение. Если ваше тело далеко от совершенства, то вас может преследовать чувство, что и вы сами хуже других".

Если же ваша цель пониже, чем пьедестал почета, больше вероятность того, что вы будете испытывать удовлетворение от своих небольших успехов, и это поможет вам втянуться в выполнение своей программы. Вы хотите добиться личного успеха, а не обойти кого-то другого. Не слишком напрягайтесь.

"Вы прочитали все эти брошюрки о различных видах спортивных занятий, и теперь знаете, что работа вашей сердечно-сосудистой системы заметно улучшится, если вы будете заниматься по крайней мере три-четыре раза в неделю по полчаса, – считает др Робинсон. – Если вы будете делать физические упражнения два раза в неделю по 15 минут, это все же лучше чем ничего. Подумайте над тем, что для вас реально и что вы сможете выполнять регулярно".

Включите физическую нагрузку в обычный ритм своей жизни. Это нетрудно сделать, потому что, по всей вероятности, кое-что вы уже делаете, не задумываясь над этим. "Поднимайтесь по ступенькам, припарковывайте машину немного дальше и пешком идите до магазина, – советует д-р Робинсон. Когда вы дома, вместо того чтобы один раз подняться и спуститься по лестнице, собрав все вещи, которые надо перенести, ходите вверх-вниз по ступенькам каждый раз, когда вам что-то понадобится".

И если вы ведете учет вашим спортивным достижениям, вы можете записать на стороне прихода все, что вы стали делать дополнительно.

Создавайте себе дополнительные стимулы. Чтобы заставить лошадь двигаться, вы подвешиваете морковку к концу палки и держите ее перед мордой лошади. Найдите себе подобный стимул. Один из специалистов в области физического воспитания советует выбрать место, где бы вы хотели побывать, рассчитать, на каком расстоянии от вашего дома оно находится и, выполняя свою программу физических занятий, как бы приближаться к нему. Записывайте, сколько миль вы прошли, проехали на велосипеде или проплыли и запланируйте себе отпраздновать событие, когда вы в конце концов «доберетесь» до него. Вы можете наградить себя небольшим путешествием, новым снаряжением – всем, что вам покажется подходящим.

Позаботьтесь о поддержке. Занимайтесь спортом с подругой или с кем-нибудь из членов семьи. Всегда держите спортивную одежду наготове. В дни, когда вам не хочется заниматься, все же поезжайте в спортивный клуб (раз вы уже приехали, вам будет легче войти внутрь). Ведите дневник, чтобы вы могли увидеть доказательства своего прогресса.

Используйте словесные формулы, для того, чтобы поддержать себя. Чтобы приобрести привычку к физическим занятиям, по мнению одного из специалистов, требуется 60—90 дней. На протяжении этого периода вы будете находить множество уважительных причин, по которым вам можно не заниматься. Вот почему вы должны быть бдительны и заменять «пораженческие» мысли ("я слишком устала", "я слишком занята", "я никогда не продвинусь

вперед") положительными установками ("я всегда прекрасно чувствую себя после занятий", "я получаю удовольствие от прогулки с подругой").

# ГЛАВА 85
# ХИРУРГИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ НА МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗАХ

Когда Керри Мак-Гинн, 48-летняя дипломированная медсестра из Сан-Франциско, обнаружила опухоль у себя в груди, она не удивилась.

"Мои груди были просто фермами по выращиванию кист, у меня всегда были неважные маммограммы, поэтому я каждые шесть месяцев проверялась у врача, – объясняет Керри. – Крошечная опухоль появилась как раз перед очередной проверкой. Вначале я не очень обеспокоилась. Мой хирург тоже не высказал опасений и предложил, как обычно, прийти к нему в следующий раз через 6 месяцев. В течение следующего месяца она никуда не делась, и я все время думала о ней".

Маммограмма ничего не показала, и после второго осмотра хирург по-прежнему уверял, что для беспокойства нет оснований. Но Керри была настойчива, и он согласился на пункционную биопсию – относительно безбо– лезненную процедуру, когда с помощью иглы извлекают несколько клеток и изучают их под микроскопом, – если через месяц опухоль не исчезнет.

"Я согласилась подождать, – сказала она, – и спустя месяц снова пришла к нему. Он сделал пункцию, и через 20 минут я увидела, что он совершенно потрясен".

Эта опухоль так отличалась от других, что Керри не удивилась, когда узнала диагноз: рак молочной железы. "Я была удивлена только тем, как быстро я узнала результат, – вспоминает она. – Я думала, что мне придется ждать несколько дней. И вот я уже все знаю. Боже мой, сказала я сама себе, внезапно поняв, что случилось. Но вначале мне пришлось еще утешать хирурга, который был очень расстроен тем, что он «пропустил» опухоль".

## ЛЕДЕНЯЩЕЕ КРОВЬ ОТКРЫТИЕ

Ронни Кей, частнопрактикующий психотерапевт из Лос-Анджелеса, измучилась от многочисленных "ложных тревог" – новообразований в грудных железах, которые на поверку оказывались безопасными. Но во время одного из регулярных посещений врача она почувствовала, что случилось страшное, по тому, как врач вздохнул. "Ронни, – сказал он после того, как тщательно прощупал опухоль, – ее надо немедленно удалить. У тебя есть хирург?"

В своей книге "Соломинка на золотом фоне" Ронни так описывает свою реакцию: "Я помню, мне стало ужасно холодно. Сестра принесла кучу одеял, и они набросили их на меня, а я лежала и дрожала. Прошло какое-то время, прежде чем им удалось поставить меня на ноги. Я была в шоковом состоянии, у меня было чувство нереальности происходящего. Не может быть, чтобы со мной случилось такое, думала я. Но это могло случиться, и это случилось".

Через сутки Ронни лежала на операционном столе, и ей делали биопсию.

В ней еще жила надежда, что результат будет благоприятным. Она ошибалась. В 37 лет у нее обнаружили рак молочной железы. "Тогда я еще не знала, – говорит она, – что это было начало самого невероятного периода моей жизни".

## ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ОПЕРАТИВНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

По статистике Национального института здравоохранения, в Соединенных Штатах каждый год рак молочной железы диагностируется у 175 000 женщин, и 25 процентов из них умирают.

Тем не менее предлагаемые методы лечения и их результаты являются как никогда

обнадеживающими. Ушло в прошлое время, когда автоматически удаляли окружающие мышцы и лимфатические узлы – иногда прежде, чем вы узнавали, является ли ваша опухоль злокачественной или нет. Керри Мак-Гинн рассказывает, что, когда ей в первый раз делали биопсию – около 25 лет назад, она должна была подписать бумагу, удостоверяющую ее согласие на мастэктомию в случае, если опухоль окажется злокачественной. "Когда меня усыпляли, – говорит она, – я не знала, проснусь я с грудью или без груди".

Сегодня врачи знают, что удаление большего количества тканей не обязательно улучшает выживаемость или увеличивает продолжительность жизни.

Семнадцать лет исследований показали, что удаление раковой опухоли, когда ткани груди практически оставляют нетронутыми, дает те же результаты, что и ампутация молочной железы, причем иногда еще и с частью грудной мышцы.

Тогда почему делают мастэктомию, если можно просто удалить опухоль?

"Есть случаи, когда предпочтительна мастэктомия, – объясняет Джин А.

Петрек, доктор медицины, хирург-клиницист Мемориального онкологического центра Слоун-Кеттеринга в НьюЙорке. – Существуют определенные критерии, по которым судят, можно ли ограничиться удалением опухоли.

В первую очередь, нужно, чтобы в диагнозе была указана стадия рака молочной железы – I или II. Стадия I предполагает, что раковая опухоль менее 2 см в диаметре – размером с пятицентовую монетку. Стадия означает, что раковая опухоль имеет размеры более 2 см даже при наличии узлов или что она более 2 см, но менее 5 см при незатронутых лимфоузлах. К счастью, от 75 до 80 процентов раковых опухолей молочной железы диагностируются на I или II стадиях.

Существуют и другие соображения, которые принимаются во внимание, добавляет д-р Петрек. – Если грудь достаточно большая, удаление опухоли вместе с сантиметром нормальной по виду ткани вокруг нее не скажется значительно на форме груди. А раковые клетки должны быть чувствительны к лучевой терапии – следующей стадии лечения после оперативного удаления опухоли".

## ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, СКЛАДЫВАЮЩИЕСЯ В ВАШУ ПОЛЬЗУ

"Ваш врач, по всей вероятности, рекомендует вам химиотерапию и/или гормональную терапию после хирургической операции и облучения, – говорит Сьюзен Лав, доктор медицины, руководитель Фолкнеровского центра по заболеваниям грудн1х желез в Бостоне, а также адъюнкт-профессор, хирург-клиницист Гарвардского медицинского института. – Это необходимо по той причине, что рак молочной железы – заболевание системное, оно может распространяться по всему телу. Раковые клетки проникают в кровеносные сосуды через два-три года после начала роста первичной опухоли. А злокачественное новообразование может появиться в молочной железе за десять лет до того, как оно будет обнаружено при осмотре. Некоторым женщинам везет в том отношении, что их иммунная система идентифицирует циркулирующие раковые клетки и убивает их. Иммунная система других оказывается не в состоянии сделать это.

Врачи не знают, сумеет ли иммунная система конкретной больной справиться с раковыми клетками. Поэтому всем, независимо от того, была ли удалена только опухоль или сделана мастэктомия, назначается курс химиотерапии – чаще всего женщинам в доклимактерическом периоде – или гормональной терапии – в большинстве своем женщинам в постклимактерическом периоде.

С помощью хирургического вмешательства, облучения, химиотерапии и гормональной терапии мы стараемся уменьшить общее количество раковых клеток, чтобы ваша иммунная система смогла справиться с оставшимися, говорит своим пациенткам д-р Лав. – В действительности ваша иммунная система – основное оружие в борьбе с раком. Лечение, производимое врачами, – это всего лишь рука помощи".

"После того как установлен диагноз, обычно в течение ряда дней и недель проводятся

консультации с другими специалистами, собирается информация и принимаются решения о методах лечения, – говорит Мэри Джейн Масси, доктор медицины, психиатр-клиницист Мемориального онкологического центра Слоун-Кеттеринга, которая консультирует больных раком молочной железы. – Время между постановкой диагноза и хирургической операцией очень тяжелое время. Вы все время думаете: "Правильное ли решение я принимаю?" и "Какие последствия будет иметь принятое мною решение?"

Это время такого леденящего душу страха, что женщины часто боятся довериться предложенной стратегии лечения. Керри МакГинн рассказывает, что вначале она была так занята консультациями со специалистами, узнавая, нет ли других мнений, делая анализы крови, проходя сканирование, рентген грудной клетки, что у нее не оставалось времени, чтобы плакать.

"Я чувствовала, что не могу позволить себе расслабиться и предоставить событиям самим развиваться, – говорит она, – до тех пор пока я не буду знать точно, что мне следует делать".

## У ВАС ЕСТЬ ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ

Несмотря на то что рак молочной железы – смертельно опасное заболевание, развивается оно медленно, а это значит, что вам не надо очень спешить, принимая решение. У вас есть время подумать, сделать выводы, еще раз взвесить все обстоятельства и принять окончательное решение прежде, чем вы начнете лечиться.

"Раковая клетка удваивается примерно за 100 дней, – объясняет д-р Лав. – А для того, чтобы опухоль выросла на сантиметр, требуется 100 миллиардов клеток".

Вот почему "большинство врачей считают, что совершенно безопасно начать лечение в пределах 3 недель после биопсии, – добавляет д-р Петрек.

– А если вам необходимо подождать немного дольше, как правило, это также допустимо". В конце концов, в большинстве случаев рак обнаруживают на маммограмме примерно через 8 лет с момента его появления, а прощупываться опухоль начинает через 10 лет.

## ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛЬНОГО РЕШЕНИЯ

Хотя у вас есть несколько недель, за которые вы можете все обдумать, принятие решения, какой из вариантов лечения даст вам наибольшие шансы на выживание, является одним из самых серьезных шагов в вашей жизни.

Керри склонялась сделать выбор в пользу удаления опухоли, пока не поговорила с врачом-радиологом. "Он пустился в рассуждения о том, какие прекрасные результаты дает удаление только собственно опухоли, о том, что этот метод столь же эффективен, как и мастэктомия, – рассказывает Керри, – затем он прощупал мои груди и сказал: "Вы не будете возражать против мастэктомии и на другой груди? Для вас это будет надежнее".

Этот радиолог сказал мне, что нет никакой возможности разобраться, что творится в моих молочных железах, потому что в них уйма шишек и рубцовой ткани от предыдущих биопсий.

Я знала, что он был прав, – продолжает Керри. – Поэтому я сделала парную мастэктомию. Мне не хотелось лишаться обеих грудей, но я понимала, что для меня это лучший выбор. Если учесть, что у меня в семье были случаи рака молочной железы, риск был слишком велик. Я могла бы не делать мастэктомию, если бы существовала вероятность раннего диагностирования опасной опухоли. Но ее не было. Мои маммограммы всегда приводили радиологов в ужас, все соглашались, что мои молочные железы чрезвычайно трудно исследовать. Я чувствовала себя членом Клуба ежемесячно делающих биопсию".

Ронни выбрала удаление опухоли, в то время это было новшеством. "Я почти не замечала различия во внешнем виде груди до и после операции, говорит она. – Явных

признаков операции по поводу рака не было, что помогло мне принять решение расторгнуть брак, так как уже давно шло к этому. Если бы я не имела возможности выбрать щадящий вариант, если бы я потеряла грудь, я сомневаюсь, хватило ли бы у меня мужества отказаться от сравнительно более защищенной жизни в замужестве. Обычная жизнь одинокой женщины была бы мне недоступна, меня бы ужасало то, что ни один мужчина не захотел бы меня".

Однако через три с половиной года у Ронни снова обнаружили рак и ей все равно пришлось сделать мастэктомию. "Мне было страшно, меня разрывали противоречивые чувства, операция могла спасти мне жизнь, но обезобразить так, что было неизвестно, смогу ли я оправиться от этого, – говорит она. – Я чувствовала весь ужас болезни, которая могла убить меня, я была просто раздавлена".

"Первоначальная заторможенность, невозможность принять случившееся и шок, которые сопровождают операцию на молочных железах, особенно мастэктомию, фактически длятся только пару недель, – говорит д-р Масси. – Затем следуют несколько недель тревоги и затрудненного концентрирования.

Но в целом – хотя индивидуальные различия могут быть очень большими через несколько месяцев женщины начинают приходить в себя. Жизнь в семье приходит в норму, женщины возвращаются к своим обязанностям, отношения между супругами налаживаются, жизнь снова входит в прежние берега.

Когда вы видите кого-нибудь, кто, как вы знаете, перенес операцию на молочной железе, вы думаете, что никогда бы не смогли выдержать это, добавляет д-р Масси. – Но в действительности, если вы оказываетесь перед лицом смертельно опасной болезни, вы ведете себя так же.

Женщины очень сильные и обладают способностью приспосабливаться, продолжает она. – Мужество и выносливость женщин никогда не перестают удивлять меня. Многие находят основания проявлять оптимизм. Они завязывают дружеские отношения с врачами и сестрами. Они соглашаются пройти курс лечения и тщательно выполняют все необходимое. В итоге они преодолевают свои страхи и кризисы и выходят победительницами".

## ПЕРЕД РЕАЛЬНОСТЬЮ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

"Первое, о чем думает каждая женщина, когда диагностирован рак молочной железы: "Неужели я умру?" – говорит Сьюзен Лав, доктор медицины из Фолкнеровского центра по заболеваниям грудных желез в Бостоне. – После чего следует: "Неужели я потеряю грудь?"

Когда такие вопросы все время сверлят ваш мозг, совершенно очевидно, что факт заболевания раком молочной железы влияет на психику.

Вы потрясены, что ваше собственное тело предает вас, – объясняет д-р Лав. – И вас поражает отсутствие признаков болезни. Трудно поверить, что в вашем теле развивается смертельная болезнь, когда вы чувствуете себя прекрасно".

Эти чувства, особенно состояние заторможенности, хорошо передает Керри Мак-Гинн. "Мы с мужем большей частью сидели, обняв друг друга, и говорили, – рассказывает она. – Я пыталась собраться с мыслями и взять себя в руки, чтобы контролировать ситуацию – диагноз совершенно лишает вас способности управлять собой, – но мои мысли путались".

Часто бывает, что женщины, узнавшие, что у них рак молочной железы, хотят как можно скорее прооперироваться. "В течение первых 24 часов женщины могут заявить: "Вырежьте его – и все тут", – говорит д-р Лав. – Наивно думать, что, если вам удалят грудь, рак исчезнет и вы сможете забыть о нем. Забыть, что рак – это болезнь, которая распространяется на весь организм. Вы как бы хотите отдать свою грудь в обмен на жизнь.

Хотя такое эмоциональное состояние легко понять, – продолжает д-р Лав, – вы должны настраиваться на другое. Удаление груди не означает, что ваша жизнь вернется в прежнее состояние. Ваша жизнь изменится. И вы должны понять, что она никогда не станет прежней".

## ЧУВСТВО НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

Женщины, которым показано удаление только собственно опухоли, получают преимущество в плане залечивания душевных ран.

Исследования показали, что они легче переносят изменения своего внешнего облика, сохраняют чувство сексуальной привлекательности в сравнении с женщинами, решившимися на мастэктомию. И по крайней мере, одно исследование показало, что половина больных после мастэктомии сожалели, что не выбрали более щадящую операцию.

"В целом, после удаления только опухоли больные чувствуют себя лучше, потому что им легче забыть о перенесенном, – объясняет д-р Петрек. Когда они, например, принимают душ, они не всегда вспоминают о перенесенной операции".

"С другой стороны, женщина, у которой была мастэктомия, может ощущать себя изуродованной, – говорит Джимми Холланд, доктор медицины, руководитель психиатрической службы Мемориального онкологического центра Слоун-Кеттеринга. – Ей может казаться, что она утратила в себе что-то человеческое, перестала быть привлекательной для своего мужа. Она боится, что муж бросит ее, а это увеличивает смятение чувств, вызываемое операцией, и лишает ее уверенности в себе.

Хотя угнетающее воздействие на психику можно уменьшить с помощью восстановительной хирургии, проблему неуверенности в себе зачастую осложняют мужья, – добавляет д-р Холланд. – Большинство мужчин не спешат возобновлять интимные отношения после такой серьезной операции, потому что они не хотят «надоедать» женам. Такая «заботливость» наносит удар по самолюбию женщины, которая расценивает такое поведение мужа как доказательство того, что она утратила сексуальную привлекательность".

Действительно ли женщина перестает быть привлекательной для мужа после операции на молочной железе? "Нет, – с жаром заявляет Джоан Сиполлини, специалист по уходу за онкологическими больными из Онкологического центра Монтгомери, относящегося к сети онкологических центров Фокса-Чейза в Норристауне, штат Пенсильвания. – Я никогда не слышала, чтобы хоть один муж сказал: "Она больше не нравится мне".

## СПУСТЯ ГОДЫ

Хотя страх утраты своей привлекательности со временем проходит, страх перед возобновлением рака не исчезает никогда.

"Не то чтобы он постоянно сидел в голове, – подчеркивает д-р Масси. Но женщины признавались мне, что независимо от того, проверяются ли они три, два или один раз в год, они испытывают перед проверкой такие же чувства, как и в момент первоначальной постановки диагноза: их снедает тревога, чувство беспомощности, они не могут спать, их охватывает страх и ужас.

Вот почему очень важно присоединиться к группе поддержки, – говорит д-р Масси. – Женщинам, имевшим операцию по поводу рака молочной железы, необходимо знать, что они чувствуют то же самое, что и любая другая женщина в подобной ситуации, и это нормально.

Кроме того, – добавляет д-р Масси, – если разделить свою ношу, ее легче нести".

Керри Мак-Гинн соглашается с этим. "Все женщины из нашей группы лечились в одно и то же время, – рассказывает она. – У некоторых только удалили узлы, у других была мастэктомия, были и такие, которым делали пластические операции. Мы смеялись, мы плакали, и мы стали близки друг другу, как сестры".

Принадлежность к группе помогла ей также осознать, что все пережитое имело и положительную сторону. "Я зауважала себя, – говорит Керри. – Я думаю, что прошла через тяжелые испытания с достаточным мужеством. Я научилась отличать главное, научилась сама заботиться о себе. Мне нравится, что как личность я стала значительнее".

Ронни Кей разделяет эту позицию. "Я искала внутри себя, искала, за что можно

ухватиться, пыталась восстановить чувство собственной ценности, я спрашивала себя и переоценивала такие понятия, как женственность, сексуальность и красота, я примирилась с мыслями о своей смертности, говорит она. – В период операции я больше узнала о себе, чем за долгие годы терапии. Я изменилась и выросла совершенно неожиданно и в лучшую сторону. Я стала больше понимать других, стала более уверенной в себе, более открытой в своих чувствах, я научилась просить и принимать помощь.

Сейчас я совсем другой человек, чем была в то время, когда мне сделали мастэктомию. Мне по душе эти изменения. Это может показаться странным, но рак молочной железы стал одним из самых ценных опытов за всю мою жизнь".

См. также: Рак.

# ГЛАВА 86
# ЦЕЛЛЮЛИТ

Вы не найдете этого понятия в медицинском словаре или в книге по анатомии. Но оно приходит на ум каждой женщине в возрасте после 20 лет, когда она смотрит на свое отражение в зеркале.

Понятие «целлюлит» было подхвачено журналами, косметологами, но означает оно вполне реальную вещь. Любая женщина, разглядывающая в зеркале неровную кожу с отчетливо проступающими бугорками жировых отложений на своих ягодицах и бедрах, знает, что такое целлюлит и каково обнаружить у себя его признаки: это значит, что от него уже не избавиться. Потому что не имеет значения, настолько Стойких строга ваша диета, сколько времени вы уделяете специальным упражнениям, насколько вы сумели уменьшить свой вес и какие у вас мышцы, этот нежелательный стойкий признак старения уже не исчезнет.

"В конечном счете целлюлит разной степени выраженности появляется у большинства женщин (но не у мужчин!), – говорит Диана Гербер, доктор медицины, специалист в области пластической хирургии из Чикаго. – Почему женщинам так не повезло? У женщин наблюдается тенденция к отложению жира на бедрах, в какой-то степени определяемая гормонами. Еще одна причина кроется в том, как у женщин откладывается жир. Ямочки образуются из-за фиброзных тяжей, которые соединяют кожу с подлежащей тканью, – объясняет д-р Гербер. – Эти тяжи подтягивают кожу к более глубоким структурам, а между слоями тканей находятся жировые клетки. По мере накопления этих клеток жир выпирает из кожи, образуется выпячивание вокруг тугих тяжей.

Это напоминает пуговицы, выпирающие на тугой софе".

## ПРОСТО ЕЩЕ ОДНО СЛОВО ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ЖИРА

Слово «целлюлит» всплыло в 1975 году, когда появился бестселлер, из которого женщины узнали, что их далекие от совершенства тела портит еще одна вещь – творогообразная на вид кожа на бедрах и попках. С тех пор слово «целлюлит» не сходит со страниц журналов, газет, книг и рекламных объявлений, а женщины откликнулись тем, что стали тратить миллионы долларов, чтобы избавиться от целлюлита.

"Я испробовала все, – признается Вера Хоффман, 46-летняя писательница. – Я просто с ума схожу, когда вижу в зеркале свои творожистого вида ягодицы. Это даже не жир, просто припухлость".

Целлюлит является прекрасным объектом для поиска "чудесного исцеления", потому что нет такой женщины, которая не хотела бы от него избавиться. Но это не болезнь. Это даже не отклонение от нормы. Он просто существует. Тем не менее многие женщины ринулись сражаться с ним. Они пытаются избавиться от него с помощью массажа, обертываний, примочек и масел. "Однако ни один из этих способов не работает", – отмечает д-р Гербер.

И все же избавление от целлюлита – не совсем безнадежное дело.

## ИНЪЕКЦИИ ЖИРА, КОТОРЫЕ ВОЗВРАЩАЮТ КОЖЕ ГЛАДКОСТЬ

Как и в случае с другими неприятностями, связанными с отложениями жира, от некоторого количества целлюлита можно избавиться с помощью диеты и упражнений. Для сгорания жира достаточно упражнений, являющихся разновидностями аэробики, – бега трусцой, плавания, велосипедных прогулок, быстрой ходьбы. Но нужно проделывать все это с хорошей скоростью в течение 20 минут и больше, только тогда жир будет сгорать. Да, вы не можете превратить жировую ткань в мышцы, но плотные, с хорошим тонусом мышцы могут сгладить поверхность кожи и уменьшить проявления целлюлита.

Вы можете также избавиться от чрезмерных жировых отложений и уменьшить количество усваиваемого жира, соблюдая диету с малым содержанием жиров. Ешьте больше фруктов, овощей и рыбы и меньше мяса, молочных продуктов и масла, которые содержат насыщенные жиры.

Врачи соглашаются с тем, что это дает некоторые результаты. Но есть женщины, готовые пойти на гораздо более серьезные меры. За несколько тысяч долларов вы можете удалить жир с бедер с помощью хирургической процедуры, в ходе которой жир буквально отсасывается. Но что это дает?

"Это немного помогает, – говорит д-р Гербер, – но от вмятин отделаться не удается. Отсасывание только немного выравнивает поверхность, избавляя от жира, который давал выпуклости и провалы".

Сейчас существует более новая процедура, которая, как заявляют некоторые, избавляет от вмятин. Вот в чем она заключается. Вначале врач отсасывает жир традиционным способом (liposuction). Затем используется специальный инструмент с режущим краем. Он захватывает и разрезает волокна, вызывающие образование углублений на коже. Затем врач вводит жир там, где нужно дополнительно выровнять кожу.

"Этот метод еще не всеми одобрен, – говорит Виктория ВайталЛуис, доктор медицины, хирург, специализирующаяся на пластических операциях, член Ассоциации врачей – специалистов по пластической и восстановительной хирургии из Мельбурна, штат Флорида. – Я знаю одного врача из Бразилии, результаты которого производят очень большое впечатление, но наш опыт с инъекциями жира показывает, что улучшение недолговечно. Еще не выполнены исследования, которые показали бы, что новый метод обеспечивает долговременные результаты".

## ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ПРОБЛЕМОЙ

Возможно ли – и даже реально ли – в возрасте, когда половина жизни уже позади, сохранить гладкую кожу ниже талии? Вероятно, нет. Ваши шансы избежать серьезных проблем будут больше, если вы никогда не будете иметь избыточный вес и всегда будете в хорошей форме, считают специалисты. Но и при соблюдении правильной диеты и постоянных физических упражнениях у вас все же может появиться целлюлит. Это зависит от наследственности.

"Я просто с ума сходила, сравнивая себя с фотомоделями, – говорит Вера Хоффман. – Временами это продолжает портить мне жизнь. Тогда я говорю себе, что это их способ сохранять свою работу. Их формы не такие, как у обычных женщин. Я говорю себе, что у реальной женщины должны быть бедра".

Как сказал один врач: "Прекрасно, если вас вполне устраивает, что вы далеки от совершенства".

# ГЛАВА 87
# ЦИСТИТ

Когда Лиза Джекобсон училась в университете, она приобрела там не только знания. В это время она впервые узнала, что такое цистит, инфекционное заболевание мочевыводящих путей, слишком хорошо знакомое женщинам.

"Болезнь развивалась быстро и бурно, – рассказывает ныне 40-летняя женщина-фотограф, страдающая от сильной боли и жжения во время каждого мочеиспускания. – И все время это неприятное чувство, что мне снова надо помочиться, даже если я только что, буквально несколько минут назад, делала это".

Доктор немедленно выписал Лизе антибиотики, чтобы убить бактерии в мочевом пузыре. Она быстро поправилась и решила, что с циститом покончено. Однако вскоре симптомы возобновились и ей снова понадобилось лечение. Рецидивы наблюдались в течение более двух лет, пока уролог не назначил длительный курс лечения антибиотиками, который, казалось, подействовал – по крайней мере, она так думала. "Через несколько лет, вспоминает Лиза, – симптомы инфекции мочевого пузыря возвратились. Причем с еще большей силой. Мне было так больно, что пришлось даже отказаться от секса".

Лиза – одна из легиона женщин, настрадавшихся от этого распространенного малоприятного заболевания. Действительно, инфекции мочевыводящих путей так распространены, что едва ли найдется женщина, у которой их ни разу не было. "Они идут на втором месте вслед за простудой, – говорит Кристен Уайтмор, соавтор книги "Лечение заболеваний мочевого пузыря", доктор медицины, адъюнкт-профессор, Пенсильванского университета и главный врач отделения урологии базовой больницы в Филадельфии. – По крайней мере одна инфекция в год бывает у 20 процентов женщин, что дает около пяти миллионов посещений врачей. У мужчин также случаются инфекции мочевого пузыря, но женщины заболевают чаще мужчин в 25 раз".

И если вы однажды заболели, вы рискуете столкнуться с этой проблемой снова и снова (инфекция возвращается в 15 процентах случаев). Д-р Уайтмор отмечает, что обычно бывает более двух рецидивов за полгода и более трех за год.

## УРОК АНАТОМИИ

Женщины очень уязвимы в отношении этой инфекции в силу их анатомии.

Короткие пути от прямой кишки до влагалища и уретры (отверстия, ведущего к мочевому пузырю) легко преодолеваются бактериями. Пока они не проникают внутрь тела, они безвредны. Но стоит этим обычно безобидным микроорганизмам (чаще всего это E-coli) попасть в уретру или в мочевой пузырь, как они превращаются в болезнетворные. Что еще хуже – они приживаются там и начинают размножаться.

Неотвратимо нарастают симптомы – жжение и боль при мочеиспускании, частые позывы к мочеиспусканию. В моче может даже быть примесь крови.

Появляется боль в низу живота, побаливают спина или бока.

Если вы когда-нибудь болели циститом, вы знаете, что его проявления причиняют столько неудобств, что их невозможно проигнорировать. И это хорошо. Если инфекции мочевых путей не лечить, инфекция доберется до почек, а это чревато очень серьезными последствиями.

## СРЕДСТВА ПРОТИВ ИНФЕКЦИИ

К счастью, для подавляющего большинства женщин инфекция мочевыводящих путей легко диагностируется и легко вылечивается. Обычно назначают антибиотики, например амоксициллин (amoxicillin).

"В 80—90 процентах случаев инфекций мочевых путей одной дозы антибиотика – от одной до четырех таблеток за прием – достаточно для того, чтобы разделаться с инфекцией и снять симптомы, особенно при первом, единичном проявлении болезни, – говорит д-р

Уайтмор. – Большинство врачей тем не менее назначают трехдневный или пятидневный курс, чтобы гарантировать излечение. Это гораздо меньше, чем мы привыкли прописывать, но достаточно, чтобы избежать вероятных осложнений – расстройства желудка, присоединения грибковой инфекции.

Если инфицирование произошло в период беременности, лечиться все равно можно, но только определенными антибиотиками, о которых известно, что они безопасны для растущего плода, – подчеркивает д-р Уайтмор. – Если не лечиться, то в 40 случаях из 100 у женщины в последней трети беременности развивается инфекционное заболевание почек".

## ЧАСТЫЕ РЕЦИДИВЫ

Если вам повезет, короткий курс антибиотиков избавит вас от инфекции.

Однако у некоторых женщин инфекция возвращается снова и снова с обескураживающей регулярностью, иногда сразу через несколько дней, иногда через недели. Почему так бывает? "Бактерии попадают в мочевой пузырь постоянно, – объясняет д-р Уайтмор, – но это не всегда приводит к развитию инфекции. Они просто вымываются из мочевого пузыря, это его основной защитный механизм".

Однако у некоторых женщин естественные защитные механизмы мочевого пузыря ослаблены. По одной из теорий, у тех, кто страдает от рецидивов инфекций мочевыводящих путей, стенки мочевого пузыря таковы, что бактерии «прилипают» к ним и не уносятся с мочой. Сейчас ведутся эксперименты, с тем чтобы найти способы предотвратить прикрепление бактерий к стенкам.

## СЕКС И ИНФЕКЦИЯ

В тех случаях, когда с помощью антибиотиков не удается предотвратить рецидивы, ваш врач может предложить пройти специальные исследования, чтобы проверить, как функционирует мочевой пузырь, и убедиться, что у вас нет диабета, опухолей, камней в почках или непроходимости мочевых путей.

Но зачастую причина повторяющихся инфекций так и остается неизвестной. Даже в этом случае можно сделать многое дли улучшения своего состояния. Например, некоторые женщины обнаружили связь между инфекциями мочевыводящих путей и частотой половых сношений.

"Женщинам, которые заметили связь между возобновлением инфекции и половыми сношениями, мы сейчас рекомендуем до полового сношения или сразу после него принимать одну таблетку антибиотика, – говорит д-р Уайтмор. Если можно предположить, что проблема связана с использованием влагалищной диафрагмы (колпачка КР) или разрушающих сперматозоиды химических веществ, мы предлагаем попытаться испробовать другое средство предупреждения беременности, например колпачок, надеваемый на шейку матки. Часто этого оказывается достаточно, чтобы покончить с инфекцией или снять остроту проблемы".

Если это не помогает и инфекция продолжает портить вам жизнь, то часто советуют провести длительный профилактический курс лечения, называемый еще сдерживающей терапией малыми дозами. Врачи обнаружили, что одна таблетка антибиотика на ночь может в некоторых случаях избавлять от развития инфекции при минимальных побочных явлениях. Женщинам, у которых время от времени симптомы цистита повторяются, врачи советуют лечиться самостоятельно. Вам рассказывают, какие лекарства эффективны при заболевании, и затем снабжают вас лекарствами про запас. При первых признаках инфекции вы проводите короткий курс лечения. Вам не приходится звонить своему врачу, ожидать ответного звонка, посещать врача, брать рецепт все это требует времени и затрат. Вы уже знаете признаки начинающейся инфекции и сможете начать принимать лекарства гораздо раньше. Вам нужно вести медицинский дневник и знать, какие симптомы требуют визита к врачу.

Если вы в том возрасте, когда менопауза уже позади, вам может принести облегчение такая простая вещь, как эстрогенозаместительная терапия.

"Иногда все, что требуется, – это наложить мазь, содержащую эстроген, на область влагалища", – говорит д-р Уайтмор.

## ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Если вы подвержены рецидивам цистита, ответы на приведенные ниже вопросы помогут вам и вашему врачу установить причину повторения инфекции.

Не слишком ли редко вы опорожняете мочевой пузырь? Слишком долгое удержание мочи приводит к переполнению мочевого пузыря. Когда это повторяется снова и снова, мочевой пузырь, представляющий собой мышцу, постепенно ослабевает и не может сокращаться с силой, достаточной для освобождения от всей накопившейся мочи.

Если мочевой пузырь не освобождается полностью, в нем будут постоянно присутствовать бактерии, увеличивая опасность развития инфекции.

Проявляется ли инфекция после полового сношения? Во время полового сношения бактерии из окружающей среды могут попадать в уретру в результате движений пениса. У некоторых женщин инфекция начинается всякий раз после полового сношения. Одна 24-летняя женщина рассказывала, что если в 10 часов вечера она занималась любовью, то заранее знала, что в 3 часа дня у нее появятся признаки инфекции. Связь цистита с любовными утехами нашла свое отражение в выражении "цистит медового месяца".

Пользуетесь ли вы влагалищной диафрагмой или пастой для разрушения сперматозоидов" "Исследования показали, что женщины, использующие диафрагму, в 2-4 раза чаще болеют циститом, чем прочие, – говорит Кристен Уайтмор, доктор медицины, главный врач урологического отделения базового госпиталя в Филадельфии. – Пружинящий ободок диафрагмы оказывает давление на шейку пузыря, которая может опухать, препятствуя свободному прохождению мочи, а это способствует развитию инфекции".

Исследования показали также, что специальные пасты, применяемые вместе с описанной диафрагмой, нарушают защитный механизм влагалища, в результате чего «неблагоприятная» флора легче размножается.

У вас наступила менопауза? Пониженный уровень эстрогена после менопаузы может влиять на работу мочевого пузыря и уретры. "Более того, – говорит д-р Уайтмор, – стареющий мочевой пузырь теряет эластичность и не сжимается так же эффективно, как раньше. В результате пузырь опорожняется не полностью".

## ГДЕ ЖЕ БАКТЕРИИ?

Все симптомы на месте. Вы их знаете как свои пять пальцев. Вы идете к врачу, и он просит вас сдать анализ мочи. Но на этот раз, когда приходят результаты, он вызывает вас и говорит: "Бактерий в вашей моче не обнаружено". Что теперь?

Прежде всего, не спешите исключить бактериальную инфекцию. Исследования, выполненные в последнее время, показали, что критерии оценки «нормальности» мочи выбраны неправомерно. Около трети женщин с острыми заболеваниями мочевыводящих путей имеют «хорошие» анализы, то есть содержание бактерий в моче ниже уровня, который, по лабораторным стандартам, соответствует наличию инфекции. Д-р Уайтмор говорит, что ваш врач может затребовать из лаборатории анализ с указанием количества любых обнаруженных бактерий.

Иногда бывает так, что фактически в моче нет бактерий, а диагноз тем не менее все тот же – цистит. Найти причину заболевания не всегда легко.

"Предлагаются разные объяснения такого явления, но чаще всего звучит:

"Мы не знаем", – признает Линда Брубакер, доктор медицины, заведующая отделением урогинекологии в Медицинском центре святого Луки в Чикаго. Неприятные ощущения

налицо, поэтому мы исходим из этой реальности и, как можем, лечим симптомы и ищем причину заболевания".

Д-р Брубакер говорит, что обычно она первые два-три приема пациенток тратит на то, чтобы объяснить женщинам, что происходит, и убедить их, что это не инфекция. "Убедить пациенток, что такие симптомы могут появляться в отсутствие бактерий, очень трудно, – отмечает она. – Затем мы начинаем перебирать разные обстоятельства их жизни и прикидывать, что могло вызвать цистит. Вот уж действительно метод проб и ошибок. У нас нет научного обоснования того, с чем мы имеем дело в таких случаях.

Мы начинаем задавать вопросы, – продолжает д-р Брубакер. – Не начали ли вы пользоваться новым средством для ванн? У вас давно нет менструаций? Опишите ваш рацион. Не было ли у вас сильного стресса? Мы ищем что-то, что могло вызвать раздражение мочевого пузыря, и исходим из этого. Если женщина в постклимактерическом периоде, мы можем начать с эстрогенозаместительной терапии. Использование нового средства для ванн должно быть немедленно прекращено".

## САМОПОМОЩЬ ПРИ ИНФЕКЦИИ

От того, что вы делаете для своего здоровья, как вы обращаетесь со своим телом, зависит, сможете ли вы предотвращать инфекции мочевого пузыря, независимо от того, пришлось ли вам уже не раз столкнуться с ними или нет.

Вот что советуют делать специалисты:

– Вымывайте бактерии из мочевого пузыря. Это лучшая защита от инфекции. Выпивая шесть-восемь стаканов воды в день, вы способствуете вымыванию бактерий.

– Полностью опорожняйте мочевой пузырь.

Когда вам кажется, что вы заканчиваете мочеиспускание, согнитесь и сильно нажмите на область, где находится мочевой пузырь. Затем встаньте, снова сядьте и попытайтесь помочиться еще раз.

– Посещайте туалет через определенные промежутки времени. Вредно и слишком долго удерживать мочу, и без конца мочиться. В идеальном случае между мочеиспусканиями должно проходить 3-4 часа.

– Помочитесь до и после секса. Это лучший способ промыть влагалище.

– После опорожнения кишечника всегда вытирайтесь в направлении спереди назад. В тех случаях, когда вы надолго покидаете дом, имейте при себе туалетную бумагу.

– Носите трусики с ластовицей из хлопка, избегайте носить тесное белье. Трусики из хлопка помогают держать область гениталий сухой; тесные трусики, напротив, задерживают влагу в этой области.

– Часто меняйте гигиенические салфетки или тампоны. Это очень важно для обеспечения гигиены и предотвращения инфекции во время менструаций.

– Не принимайте пенные ванны, не пользуйтесь мылом с большим количеством добавок. Они могут раздражать уретру и способствовать развитию инфекции.

– Прекратите пользоваться диафрагмой и пастами для разрушения сперматозоидов. У некоторых женщин бывает аллергия на латексную резину, из которой сделан презерватив, им может потребоваться отказаться от использования презервативов.

– Нейтрализуйте свою мочу за счет диеты с низким содержанием кислот.

Для уменьшения жжения в период обострения болезни можно использовать антациды, такие, как Turns или Rolaid. Вам станет легче, если два раза в день вы будете есть арбуз или выпивать стакан воды с разведенной в нем чайной ложкой пищевой соды. (Однако помните, что у некоторых людей пищевая сода приводит к задержке жидкости в организме. Если вы относитесь к их числу, избегайте пользоваться содой.)

## ДИЕТА И СТРЕСС

То, что вы едите, может играть первостепенную роль – к такому выводу пришли медики за последнее время. Долгие годы женщины переполняли свои мочевые пузыри клюквенным соком при первых признаках цистита, веря, что моча с высоким содержанием кислоты – ключ к здоровому мочевому пузырю.

Это не обязательно так, считают специалисты, которые с недавних пор начали подозревать, что кислые промывания, например клюквенным соком, могут обострять воспалительные процессы в мочевом пузыре, носящие неинфекционный характер. Это все равно что сыпать соль на раны.

"Я добивалась улучшения примерно в 60 процентах случаев только за счет того, что пациентки переставали употреблять пищу с высоким содержанием кислот, – говорит д-р Брубакер. – И действительно, нет никаких научных подтверждений того, что повышенная кислотность помогает. Напротив, я обнаружила, что у пациенток, увлекающихся таким лечением, воспаление мочевого пузыря становится хроническим". Кроме того, диета с низким содержанием кислот – один из самых безопасных методов лечения.

Стресс также может дать толчок к развитию воспалительного процесса. У одних стресс провоцирует язву желудка, мигрени, желудочные спазмы, у других появляются симптомы цистита.

"Характерно, что симптомы заболевания мочевого пузыря время от времени то появляются, то пропадают, – говорит д-р Брубакер. – И если вам не удается окончательно избавиться от проблем с мочевым пузырем, вы можете контролировать свое состояние, независимо от того, инфекция ли вызывает эти симптомы или что-то другое".

# ГЛАВА 88
# ЭНДОМЕТРИОЗ

Мэри Лу Баллуэг 15 лет ходила по врачам, прежде чем выяснила, почему у нее мучительные боли во время менструаций. "Боль бывает настолько сильна, что часто я оказываюсь не в состоянии подняться по ступенькам, ведущим в мой дом", – говорит Баллуэг, которой наконец, когда ей был 31 год, поставили диагноз – эндометриоз.

Баллуэг была уверена, что у нее эндометриоз задолго до того, как услышала это от врача. Она всегда отказывалась поверить, что ее симптомы носят психосоматический характер, что она ипохондрик или, как сказал один врач, "просто очень нервная". Она решила провести собственное расследование.

"Почти все, что я читала или слышала об эндометриозе, отказывалось противоречивым, путаным и часто неверным, – говорит она. – Казалось, никто ничего не знает об этой болезни". Это явилось одной из причин, по которой она обратилась в Ассоциацию врачей – специалистов по эндометриозу. Там она узнала, что даже сейчас 70 процентов обращающихся туда женщин жалуются, что их лечащие врачи пытались отнести симптомы к психологическим.

## НЕЖЕЛАННЫЙ ГОСТЬ

Врачи не знают, что вызывает эндометриоз. Они также не могут объяснить, почему у одних женщин он развивается, а у других – нет, хотя есть свидетельства, что он может наследоваться. Он – первое, что начинают подозревать, если женщина не может забеременеть. В общем, эндометриоз это обезумевший менструальный цикл. Каждый месяц, готовясь к возможной беременности, ткань, выстилающая матку, набухает кровью, готовится место, которое должно питать будущий плод. Если зачатие не состоялось, выстилка, называемая эндометрием, отторгается и выводится через влагалище другими словами, вы менструируете.

"Однако иногда нормальная ткань слизистой оболочки матки – эндометрий – проникает в фаллопиевы трубы, по ним – в брюшную полость, имплантируется и начинает расти за

пределами матки, – объясняет Дороти Барбо, доктор медицины, профессор с кафедры акушерства и гинекологии медицинского факультета университета штата Нью-Мексико и заместитель директора по лечебной части университетского Центра здоровья женщины в Альбукерке. Эндометрий может прикрепиться к яичникам, прорасти в фаллопиевых трубах, мочевом пузыре и даже в прямой кишке. Как и эндометрий внутри матки, он реагирует на сигналы, поступающие от гормонов яичников. Когда яичники дают команду эндометрию начать расти, эти приблудные фрагменты эндометрия тоже начинают набухать кровью. В результате вы можете испытывать сильную боль во время менструаций, при половых сношениях или даже просто при попытке принять душ. Или же вы можете не испытывать никакой боли. У вас может быть эндометриоз, а вы можете и не догадываться об этом".

В отличие от выделений при менструациях, при которых ежемесячно кровь из матки выводится через влагалище, крови из «ненормальной» ткани эндометрия некуда деться. Начинается воспаление. После того как воспалительный процесс стихнет, остается рубцовая ткань. Так как этот процесс повторяется из месяца в месяц, объем «ненормального» эндометрия может расти. Иногда это приводит к нарушению функций органов или даже к спайкам органов.

## ДИАГНОЗ – МНИТЕЛЬНОСТЬ

Самое худшее в эндометриозе – это его коварство. Он может годами проделывать свою разрушительную работу, а вы не будете знать об этом. Подсчитано, что у 1-2 процентов всех женщин, еще не достигших менопаузы, в большей или меньшей степени имеется эндометриоз. Это более 5 миллионов женщин в Соединенных Штатах. Заболевание может начаться в любом возрасте, но чаще всего бывает у тридцати– и сорокалетних. Когда женщина прекращает менструировать, все симптомы исчезают – если она может ждать до менопаузы без хирургического вмешательства.

Хотя тяжесть проявлений болезни может быть разная, "обычные жалобы страдающих эндометриозом – глубокая, постоянная боль перед, во время и после менструаций", – отмечает Эллен Янкаускас, доктор медицины, директор Женского центра семейного здоровья в Атаскадеро, штат Калифорния. По данным Ассоциации врачей – специалистов по эндометриозу, 83 процента женщин, страдающих этой болезнью, испытывают боли во время менструаций.

Если боли не очень сильные, то зачастую между первым обращением к врачу и постановкой диагноза и/или лечением проходит длительное время.

Исследователи обнаружили, что женщин с эндометриозом, жалующихся на болезненные менструации или боли во время половых сношений, обычно не лечили – или лечили лекарственными средствами, продающимися без рецепта, без дальнейших исследований. Одна из женщин утверждала, что врач похлопал ее по руке со словами: "Это входит в понятие быть женщиной". Другая рассказала, что ее врач прописал ей легкий транквилизатор, потому что решил, что таким образом, может быть, на нее действует учеба в колледже.

"Когда этим женщинам в конце концов поставили диагноз, большинство из них испытали чувство облегчения. Женщины были рады убедиться, что боли, которые они испытывают, имеют физиологическое объяснение, – отметили исследователи. – Они почувствовали себя реабилитированными".

## ЛЕЧЕНИЕ

"Как и в случае любого другого заболевания, в основе лечения должны быть разъяснение и поддержка, – считает д-р Янкаускас. – Для начала ваш доктор, по всей видимости, предложит вам попробовать принимать антипростагландин и противовоспалительные лекарства, продаваемый без рецепта адвил или его разновидность с

более сильным действием для облегчения болей. Но длительное лечение в большинстве случаев предполагает гормонотерапию или хирургию.

Не давать эндометриозу развиваться многим помогает гормонотерапия в виде противозачаточных пилюль, – говорит д-р Янкауска. – В состав большинства противозачаточных пилюль входит прогестин и эстроген, содержание которого по прошествии времени снизили. Так как именно прогестин уменьшает проявления эндометриоза, количество эстрогена должно быть сведено к минимуму". Иногда предписывают более сильное гормональное лечение, чтобы временно улучшить состояние до тех пор, пока не будет выполнено хирургическое вмешательство или, если у вас соответствующий возраст, не наступит менопауза. Беременность тоже сдерживает развитие эндометриоза, но не вылечивает его, как считалось раньше. "Напротив, – говорит Баллуэг, – симптомы возобновляются с новой силой через несколько месяцев после родов".

Даназол, синтетический мужской гормон, подавляет производство эстрогена яичниками и вызывает ложную менопаузу. Но, по наблюдениям д-ра Барбо, он часто дает нежелательные побочные эффекты – увеличение веса, депрессию, приливы. Еще одно средство – Gn-RH агонисты (гормон, высвобождающий гонадотропин) – используется в тех же случаях, и большинство женщин находят, что это лекарство предпочтительнее даназола, потому что не дает столь сильных побочных эффектов. Ни одно из лекарств типа даназола нельзя принимать более шести месяцев, иначе может начаться ложная менопауза и сопутствующий процесс уменьшения плотности костей.

Традиционная хирургия в прошлом заключалась во вскрытии брюшной полости и удалении ткани скальпелем или каутеризации (прижигании) ее. Новый высокотехнологичный метод носит название лапароскопии. "Выполняемая с помощью прибора, называемого лапароскопом, процедура, в которой используется лазерная или электрическая каутеризация, проделывается через небольшой надрез в животе, – объясняет д-р Барбо. – Так как брюшная полость не вскрывается, уменьшается опасность инфицирования, образования рубцов, кровотечения, нет сильных болей, и пациент в тот же день может отправиться домой. Эта методика, судя по всему, дает лучшие результаты по сравнению с традиционными методами в тяжелых случаях эндометриоза.

И конечно, есть еще гистерэктомия – удаление матки, а при эндометриозе – яичников. Почти 20 процентов всех случаев гистерэктомии приходится на операции по поводу эндометриоза. Отношение к ней неоднозначное. Но, как говорят врачи, даже эта радикальная операция не решает проблему полностью, потому что небольшие фрагменты яичников могут остаться в теле и вырабатывать эстроген. Более того, постоперационная эстрогенозаместительная терапия может вернуть эндометриоз, особенно в тяжелых случаях.

См. также: Гистерэктомия.

## ГЛАВА 89
## ЭСТРОГЕНОЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Нужна она вам или нет? Безопасна ли она? Поможет ли у вам? У вас наступила менопауза – или она уже позади, – поэтому вам необходимо выяснить все это, и выяснить поскорее. Какой смысл принимать эстроген, когда ваш организм прекратил его естественную выработку?

Решение, которое вы примете, может оказаться одним из самых важных из числа принимаемых в эти годы, оно окажет длительное воздействие не только на состояние вашего здоровья, но и на качество и продолжительность жизни.

"Когда около четырех лет тому назад у меня началась менопауза, мой врач предложил мне принимать эстроген, – говорит 55-летняя библиотекарша Мари Калифано. – Но я не хотела. У меня почти не было приливов или других неприятных симптомов. Я считаю, что менопауза – это нормальный период, через который проходит мое тело. И мне представляется неестественным замещать эстроген, который мой организм не хочет больше

вырабатывать.

Возможно, я рассуждала бы по-другому, если бы у меня были трудноперенос симптомы".

Розин Дуайер имела серьезные причины отказаться от эстрогена. "Я принимала его в течение двух лет после того, как у меня в результате хирургической операции в 28 лет началась менопауза, – говорит теперь 38-летняя парикмахер-модельер, – но позднее я решила остановиться". (Менопауза в результате хирургического вмешательства наступает после удаления яичников и матки.)

"Меня больше беспокоили возможные отдаленные последствия эстрогенозаместительной терапии, чем то, что у меня снова начались приливы. Все исследования, о которых я знала, проводились на женщинах в возрасте после 50—60 лет. Складывалось впечатление, что никто не знает, что может случиться с женщиной, которая начала принимать эстроген после двадцати лет и продолжала бы делать это в течение 30 или 40 лет, – говорит она. Кроме того, я читала, что эстроген повышает риск заболеть раком молочной железы и раком эндометрия. Если бы мой врач мог показать мне хоть одну работу, в которой черным по белому было бы написано, что польза от эстрогена перевешивает возможный риск, я, возможно, отнеслась бы к этому по-другому".

Клэрис Харрел, напротив, считает, что эстрогенозаместительная терапия дала ей вторую жизнь. Ее замучили сильнейшие перепады настроения и приливы, которые доводили ее до изнеможения, делали раздражительной, готовой "головой биться об стенку". "Теперь это самое легкое время в моей жизни, тогда как могло бы стать самым тяжелым, – говорит Клэрис, 46-летняя стюардесса. – Я чувствую себя женственной, я, как и прежде, сексуальна, я перестала быть мнительной, и, что самое главное, у меня нет больше таких ужасных перепадов настроения. Даже если бы я узнала сейчас, что эстроген вреден, я бы все-таки продолжала принимать его".

## ПОВОДЫ ДЛЯ ВОСТОРГОВ

Эстрогенозаместительная терапия обычно заключается в регулярном приеме эстрогена по схеме для замены естественного эстрогена, который в менопаузе организм вырабатывает все меньше. Иногда в схему включают другой гормон – прогестин (синтезированная форма прогестерона). Когда используется сочетание гормонов, лечение называют гормонозаместительной терапией. Гормоны чаще всего выпускаются в виде пилюль, хотя иногда их назначают в виде паст, кожного пластыря, инъекций и вагинальных суппозиториев. Миллионы американских женщин в менопаузе и после нее воспользовались эстрогенозаместительной терапией, и многие врачи верят, что большинство из них выиграют от лечения. В Америке пластыри выпускаются с разным содержанием эстрогена. Ваш врач поможет выбрать тот, что вам подходит.

Сегодня трудно найти врача, который бы не восторгался возможностями, предоставляемыми эстрогенозаместительной терапией. "В мире нет врача, который, изучив литературу по эстрогенозаместительной терапии, не посоветовал бы ее каждой женщине, у которой есть показания для ее применения, – восклицает Дебора Т. Голд, доктор философии, занимающаяся исследовательской работой в Центре по изучению старения и развития человека при медицинском центре университета Дьюка в Дареме, Северная Каролина. А таких женщин огромное количество".

Не секрет, например, что эстрогенозаместительная терапия снимает тяжелые симптомы во время менопаузы. Когда уровень эстрогена начинает падать, около 25 процентов женщин страдают от приливов, бессонницы, перепадов настроения, у них наблюдается атрофия влагалища. У некоторых, как это было с Клэрис, симптомы очень сильно выражены. Эстрогенозаместительная терапия способна снять эти симптомы на 95 процентов. Она особенно полезна тем, у кого менопауза явилась результатом гистерэктомии.

Симптомы, связанные с уменьшением эстрогена после хирургической операции, могут

быть особенно сильно выражены.

Врачам также хорошо известно, что эстрогенозаместительная терапия в менопаузе считается лучшим средством против остеопороза, болезни, обычной для женщин старшего возраста. Плотность костной ткани после менопаузы быстро уменьшается. В результате учащаются переломы костей. Но, если лечение эстрогеном начато сразу же после менопаузы, разрежение костной ткани сводится к минимуму в течение всего времени, пока женщина принимает этот гормон.

"Я вижу различие между приемом эстрогена и отказом от него, когда я смотрю на свою маму и на ее сестру, – говорит д-р Голд, адъюнкт-профессор психиатрии и социологии в одном из медицинских центров. – У моей тети после хирургической операции наступила менопауза, но она отказалась от лечения эстрогеном, потому что боялась рака. Моя мама после окончания естественной менопаузы приняла решение принимать эстроген. Сейчас у моей тети спина стала чудовищно горбатой, у нее были переломы позвоночника, бедра, запястья. У мамы, напротив, прекрасная осанка и никаких переломов. Вот вам две женщины с примерно одинаковым генетическим материалом, и именно эстроген обусловил такое различие в состоянии их здоровья.

Даже если не говорить о том воздействии, которое эстроген оказывает на симптомы менопаузы и состояние костей, – добавляет д-р Голд, – существует достаточно данных, свидетельствующих о том, что все равно его следует принимать".

## У ВАС ЕСТЬ СЕРДЦЕ

Д-р Голд ссылается на внушительное число исследований, продемонстрировавших, что эстроген улучшает сердечную деятельность и продлевает жизнь. В ходе одного из наблюдений, продолжавшегося 7 лет, исследователи из Южнокалифорнийского университета обнаружили, что женщины, принимающие эстроген, могут прибавить к своей жизни три года – главным образом из-за сильного снижения риска умереть от болезни сердца или удара.

Изучая причины смерти почти 9000 женщин, проходивших и не проходивших курс эстрогенозаместительной терапии, ученые обнаружили, что у женщин, принимавших эстроген, независимо от продолжительности приема, смертность от болезни сердца или удара снизилась. Даже недолгое применение эстрогена – в течение 3 лет и меньше, – которое было прекращено за 15 лет до времени проведения исследования, связывалось с некоторым уменьшением смертности.

Но женщины, принимавшие эстроген 15 и более лет, получали самые большие преимущества. Исследователи считают, что уменьшение опасности умереть от сердечных заболеваний может быть отнесено за счет благоприятного изменения уровня холестерина в крови.

## ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

Насколько обоснованна тревога женщин о возможном вреде эстрогенозаместительной терапии? Да, у нее есть отрицательные стороны. Особенно это касается повышения опасности заболеть раком молочной железы. "Я ужасно боюсь рака молочной железы, – признается Лусинда Микулски, 49-летняя учительница. – От него умерла сестра моей матери, и я видела, как она страдала. Хотя не все врачи придерживаются мнения, что эстроген повышает опасность заболеть раком молочной железы, я на всякий случай воздерживаюсь. По крайней мере, я знаю, что существуют другие способы уменьшить опасность сердечных заболеваний и остеопороза. Но я чувствую себя полностью беззащитной, когда речь идет о предотвращении рака молочной железы".

Действительно, в ряде предшествующих исследований допускалось существование связи между раком молочной железы и эстрогенозаместительной терапией. Но эти

исследования были выполнены в то время, когда использовались гораздо большие, чем принято сейчас, дозы эстрогена. Врачи знают, что эстрогенозаместительная терапия оказывает то же действие в половинной дозе. Недавний анализ исследования, выполненного с целью выявления связи между эстрогенозаместительной терапией и раком молочной железы, показал, что для женщины, принимающей 0,625 мг эстрогена в день – наиболее часто предписываемая доза, – опасность заболеть раком молочной железы не выше, чем для тех женщин, которые не принимают эстроген. Более того, утверждают исследователи, при такой дозе нет оснований полагать, что длительное лечение эстрогеном повышает опасность. Это исследование, однако, оставляет открытым вопрос о том, повысилась ли опасность заболеть раком молочной железы для тех, кто в прошлом принимал более высокие дозы (1,25 мг в день). Тем не менее специалисты настаивают на том, что риск очень невелик.

К сожалению, этого нельзя сказать о той роли, которую, независимо от дозы, эстроген может играть в развитии других видов рака.

## ВОПРОС О РИСКЕ

Исследования показали, что если принимать только один эстроген в течение более двух лет, то значительно повышается вероятность заболевания раком эндометрия (рак слизистой оболочки матки). Но врачи обнаружили, что назначение меньших доз эстрогена в комбинации с прогестином снимает эту опасность. По результатам наблюдений, рак эндометрия у женщин, принимавших комбинированные гормоны, встречался реже, чем у тех, кто не пользовался гормонами.

Здесь есть какое-то противоречие. Исследователи все еще не вполне уяснили, какое влияние может оказывать прогестин на опасность заболевания раком молочной железы и препятствует ли он благотворному воздействию эстрогена на костную ткань и его роль в улучшении сердечной деятельности. "Мы знаем, что прогестин, принимаемый вместе с эстрогеном, может оказывать вредное воздействие на холестерин крови, понижая количество «хорошего» холестерина (с липопротеинами высокой плотности) и повышая «плохой» холестерин, – говорит Донна Шуп, доктор медицины, адъюнкт-профессор с кафедры акушерства и гинекологии из Южнокалифорнийского университета в Лос-Анджелесе. – Эстроген сам по себе оказывает благоприятное воздействие на холестерин".

Ответы на эти вопросы может дать длительная клиническая проверка, которая в настоящее время уже проводится по программе, получившей название "Воздействие эстрогена и прогестина в постменопаузе". Исследователи, поддерживаемые Национальным институтом сердца, легких и крови, оценивают влияние гормонозаместительной терапии по четырем основным показателям состояния сердца – холестерину с липопротеинами высокой плотности, инсулину, кровяному давлению и фибриногену (фактор свертывания крови), а также по состоянию костной массы и изменениям в молочных железах и матке. Они надеются выяснить, какая схема лечения обеспечит наибольший эффект и наименьший риск.

А пока обнадеживающие результаты дало исследование, авторы которого оценили действие сочетания эстрогена и прогестина в малых дозах на состояние женщин в менопаузе при непрерывном приеме гормональных средств.

Исследователи из Центра медико-санитарных наук Аризонского университета в Тусоне обнаружили, что сочетание 0,625 мг эстрогена и 2,5 или 5 мг прогестина в день значительно улучшали состояние женщин с выраженными симптомами климакса и обеспечивали защиту эндометрия матки, одновременно сохраняя благотворное действие на уровень холестерина в крови, который эстроген, принимаемый без прогестина, как известно, снижает. Более того, отмечают исследователи, заметно уменьшилось число случаев кровянистых выделений, сходных с менструациями, которые довольно часто наблюдались при более высоких дозах прогестина.

Д-р Шуп также экспериментирует с новым способом введения прогестина, который, по-видимому, позволит избавиться от неприятных и небезопасных побочных эффектов. Она

наблюдала группу женщин, которые получали прогестин из специальных устройств, введенных в матку (IUD). "При использовании IUD прогестин попадает только в матку – единственное место, где он нужен, и побочных эффектов, которые обычны для перорального введения прогестина, не наблюдается", – говорит она. Д-р Шуп надеется, что в дальнейшем будет создано устройство, которое можно назвать прогестиновым маточным имплантантом, которое сможет эффективно поставлять прогестин в течение пяти-десяти лет и будет изготовлено из материала, обладающего свойством рассасываться.

## ВЗВЕСЬТЕ ВСЕ

Решение использовать эстрогенозаместительную терапию или гормонозамещающую терапию нелегко дается большинству женщин. Клэрис Харрел не единственная женщина, которая имела причины так горячо рекомендовать эту терапию. В действительности даже скептически настроенная Розин Дуайер после семилетнего перерыва снова начала принимать эстроген после того, как ее новый врач нашел, что в ее костях произошли сильные изменения.

"Он напугал меня, – говорит она. – Теперь я ношу пластырь с эстрогеном и верю, что он поможет. Должна признаться, что есть и побочный эффект – у меня усилилось сексуальное чувство".

Никто не отрицает благотворного воздействия эстрогенозаместительной терапии на сердечную деятельность. Труди Л. Буш, доктор философии, эпидемиолог с факультета гигиены и общественного здравоохранения университета Джона Хопкинса, отмечает, что болезни сердца, а не рак являются основной причиной смерти женщин в постменопаузе. Каждый год от сердечных заболеваний умирают 12 из 2000 женщин в возрасте старше 50 лет. На рак молочной железы приходится 2 смерти.

И все же эстрогенозаместительная терапия показана не всем. Мари Калифано, например, говорит, что ей прекрасно живется и без эстрогена. Несмотря на повышенный риск сердечных заболеваний – она признается, что весит на 30 фунтов больше нормы и в их семье болезни сердца не редкость, она предпочитает в случае необходимости воспользоваться негормональными средствами. "Я просто не люблю принимать лекарства", – говорит она.

Даже если вы хотите принимать эстроген, большинство врачей скажут вам, что, если вы лечились по поводу рака молочной железы, лучше прибегнуть к альтернативным методам лечения. (Многие дают такой же совет тем, для кого существует повышенный риск заболеть раком молочной железы.) Если у вас были тромбы или сердечные приступы – и особенно если вы много курите, – вам тоже могут посоветовать не прибегать к эстрогенозаместительной терапии.

Кроме того, если вы страдаете от эндометриоза или у вас фиброма (эстроген способствует их прогрессированию), больная печень, мигрень, не в порядке желчный пузырь или вы страдаете от эпилепсии, вам дадут хороший совет, если порекомендуют избегать гормональной терапии.

Если эстрогенозаместительная терапия вам не показана, для уменьшения опасности сердечных приступов и остеопороза и для уменьшения наиболее неприятных симптомов климакса вы можете воспользоваться многими другими негормональными методами лечения.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ГОРМОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Если вы решили принимать эстроген или эстроген с прогестином, специалисты рекомендуют предварительно принять некоторые меры предосторожности.

– Прежде чем начать принимать гормоны, сделайте маммограмму.

– Неукоснительно следите за состоянием молочных желез во время лечения. Это

означает, что один раз в год вы должны делать маммограмму, два раза показываться врачу и ежемесячно проводить самодиагностику грудных желез.

– Если вы принимаете один эстроген без прогестина и у вас не удалена матка, регулярно делайте биопсию эндометрия.

– Если у вас бывает повышенное кровяное давление, следите за давлением.

– Принимайте минимальную эффективную дозу гормонов.

## РЕШЕНИЕ ПРИНИМАЕТЕ ВЫ

Эстрогенозаместительная терапия все же имеет неприятные побочные эффекты. Чаще всего бывают жалобы на задержку жидкости в организме, болезненность грудных желез и увеличение веса. А если вы принимаете прогестин вместе с эстрогеном, у вас могут быть кровянистые выделения, похожие на выделения при менструациях. Розин говорит, что ее больше всего беспокоит увеличение веса и задержка жидкости, хотя она согласна мириться с этим, так как боится остеопороза. Что же касается увеличения веса, то ее врач сказал ей: "Будешь поменьше класть в рот, у тебя не вырастет живот".

Давайте взглянем на вещи немного иначе. "Сегодня женщины проживают значительную часть своей жизни – около 30 лет – после менопаузы, – говорит д-р Голд. – При таком изменении предполагаемой продолжительности жизни нам необходимо выработать соответственные здоровые привычки для того, чтобы наши тела хорошо послужили нам все это время".

Эстрогенозаместительная терапия является одним из примеров здорового поведения. Как говорит Клэрис, "это ваше личное решение, которое вы принимаете вместе с врачом. Вы должны воспользоваться всеми научными данными применительно к вашему состоянию здоровья".

См. также: Болезни сердца, Менопауза, Остеопороз.