

Dr. med. M. BAUM

NÄRVILISUS

KUIDAS KÕRVALDAN OMA
NÄRVILISUSE

VIIES TRÜKK

KIRJASTUS „RADA“ TARTUS
1936.



NÄRVILISUS

Järeltrükk ka osaliselt keelatud.

Dr. med. M. BAUM

NÄRVILISUS

KUIDAS KÕRVALDAN OMA NÄRVILISUSE

VIIES TRÜKK

KIRJASTUS „RADA“ TARTUS
1936.

Tõlkinud K.



i32956502

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

G. Roht'i trükk, Tartus 1936.

Sissejuhatus.

Närvihäired osutuvad tänapäeva levinenuimaiks kannatusteks. Närviline on tänapäev lapsest raugani, peaaegu iga inimene. Ja ehkki on väga mitmesuguseid närvilisuse astmeid, tunneb siiski iga närviline inimene, et ta ei oma täit tööjõudu. Sellepärast on arusaadav ta igatsus igal juhul saada lahti oma närvilisusest. Kuid nii väga kerge see polegi, sest närvilisus on pahe, mille põhjused väga paljudel juhtudel on pärandatavad. Närvid on nõrgad ja vähese vastupidavusega; nad ei ole neiks pingutusteks, mis seotud elukutsega, mitte kohastunud ja nende hoidmine igapäevases olelusvõitluses pole igakord võimalik. See põhjustabki närvide ülepingutusi ja seega ka närvilisuse.

Kui närvilisus ei ole pärilik, vaid tegu on inimesega, kes on olnud ennem täiesti terve, siis on meil tegemist üsna raskekujuliste närvihäiretega. Selliste närvihäirete kõrvaldamine on õige raske ja nõuab hulga aega ja kannatust. Siis aga võib loota, et kui tervenemine juba on saabunud — on ta ka lõplik.

Seda ei või aga mainida päritud närvilisuse puhul; see hoiab inimese enamasti kuni elulõpuni enda kütkeis ja selline inimene peab kestvalt hoolitsema enda närvide eest.

Kas on närvihaigusi üldse võimalik ravida? Nii kuulatakse paljuid küsivat.

Vastus mainitud küsimusele oleks järgmine. Närvihaigused on oma iseloomult väga erinevad. On raskeid ravimatuid ja kergeid ravitavaid närvihäireid. On raskeid närvihaigusi, mis ehkki ravimatud tänapäeval siiski nii kaugele ravitakse, et nad haigeid võrdlemisi vähem rõhuvad ja häirivad, ning teiseks on närvihaigusi, mis elu haigele teevad väga kibedaks.

Arstiteadus on just viimaseil aastail nii erakordselt arenenud, et tänapäev on võimalik neid närvihaigusi ravida, milliste ravimine varem osutus täiesti lootusetuks. Kuid siiski on ka veel praegugi halbusi, mis ravimist tunduvalt raskendavad ja takistavad ning teevad selle tihti päris võimatuks. Need halbused on, et haiged tulevad sageli liiga hilja ravimisele, nimelt alles siis, kui haigus on juba juurdunud, või neil jälle puudub vajalik püsivus, et kannatada välja tihti kuid vältavaid kuure.

Millal peab närvihaige arsti poole pöörduma?

See on juba inimese iseloomu joon, et häda eriti halvaks ei peeta. Loodetakse, et see varsti paraneb ja et arstiabi kasustamine on ülearune. Ja just närvihaiged näivad ses suhtes olevat eriti kergemeelsed. Alles siis kui neil tervis halveneb, püütakse, kui võimalik arstilt abi otsida, märgatakse aga veidigi paranemist, siis on see jälle varsti unustatud, mis varemini kavatseti teha.

See on just närvihaigustele iseloomuline, et paranemine ja halvenemine näiva põhjusest vahelduvad ja teevad vastavalt neil hetkil haige pea rõõmsaks, siis jälle kõik lootuse kaotanuks. Haigus ei takista haiget ta tegevuses, ehkki ta kõike peab toimima ja sooritama suurema pingutuse ja tähelepanuga. Ka väliselt on ta haigus vähe, või peaaegu mitte sugugi märgatav.

Närvihaigustel on aga tendents ajajooksul halveneda, — mitte äkki, vaid pikkamisi, peaaegu haigele endalegi märkamatuks. Kuid sellistel haigetel puudub ometigi kindel tahe pöörduda vastaval ajal abisaamiseks arsti poole.

Närvihaigus võib kesta kuid, vahel isegi aastaid, enne kui haige lõpuks otsustab kasustada arsti abi.

Enamasti on ta enne seda juba kõiki võimalikke vahendeid katsetanud, saamata neist loomulikult vähimatki kasu ja abi. Viga ei peitu siin mitte niivõrd vahendeis ning metootides, kui just ses, et selline haige on kõiki neid vahendeid ja ravimismetootete kasustanud poolikult, kannatamata välja vajalikku ravimiskestvust. Kuid nende närvilise iseloomu puhul see on ka täiesti loomulik ja arusaadav.

Kõige parem on nende närviliste inimeste seisukord, kes suudavad endale võtta kogenud majaarsti, kelle valve all nad alatasa seisavad, kes tunneb neid juba lapsest saadik, oskab neile valida vastava sobiva elukutse ja hoida neid eemal kõigest häirivast.

Ent ka teised närvihaiged peaksid niivõrd, kui vähegi võimalik, pöörduma abisaamiseks arsti poole, keda nad usaldavad; nad peaksid samuti alluma arstlikule järelvalvele. Sest ühegi haiguse puhul pole nii olulise tähtsusega haige eluviiside, tegevuse ja lõbususte kontrollimine, kui just närvilisuse puhul. Arst peab olema lootsiks, kes juhib tormides vappuvat elulaeva ohtlikest karidest mööda vaiksesse sadamasse. Ka pole need arsti antud korraldused haigele mitte arstimid, vaid ainult juhised, kuidas elada ning end erutumisest hoida. Ka need reeglid nõuavad aeg-ajalt muutmist, olenedes olukorrast, milles haige viibib. Seepärast ärgu hiiligu haige mööda neist arsti poolt ettekirjutatud ettevaatusabinõudest.

Haiguse kestvus ja ravimise vältus.

Närvilistel inimestel puudub püsivus, samuti ka kannatus, sellepärast on neile vajaline väike surve ja sundus, millised nad paremini omandavad sel teel, kui nad, kellel see võimalik, võtavad endale mahaarsti. Närvihaigetel ei sobi käia ühe arsti juurest teise juurde, kuna haige võib arstide erinevate ravimismetootide tõttu kaotada usu arsti võimetesse. Kui teil on oma mahaarst, siis külastage teda nii tihti kui see teile näib olevat hädavajaline. Arstlikud näpunäited ja pikemaks ajaks määratud kuurid ei katke, ja haige on, nii öelda, sunnitud kannatama välja lühemat või pikemat aega vältavat ravimist. Omades mahaarsti, ei satu te nii kergesti kiusatusse, katsetamaks ühe või teise tuttavaist soovitatud kuuriga. Just närvilised inimesed osutuvad tänulikuks objektiks soolapuhujatele, sest kõik uus, salapärane ja iseäraline mõjub närvilisele inimesele ergutavalt, kuid lõplikust paranemisest ei saa siin olla juttugi.

Närvilised kuuluvad ka selliste haigete hulka, kes loevad meeeldi raamatuid, mis kirjeldavad nende haigust. Nad on arvamisel, et nad võivad arsti abi vältida, kui nad järgnevad raamatuis antud nõuandeile. Nad aga sellejuures ei mõtle, et need nõuanded omavad ainult üldise iseloomu ja et ainult arst võib määrata

igale üksikule sobiva ravi. Raamatud annavad ikka ainult üldise ülevaate ravimeist ja ravimismetoodest, kuid tarvitada saab ja võib neid sama vähe, kui lihtsa aurumasina kirjelduse järele viimast ehitada. Keegi ei suuda meid veenda, et ta lihtsa kirjelduse järele võib teha valmis kuue või saapad. Ja kuidas peaks siis olema võimalik sellest palju raskema teostamine — haiguse ravimine.

Arstki ei arsti iseennast kui ta on haige. Sest haige pole küllalt erapooletu, ka siis kui ta on arst. Ja närvihaige, kelle aju tunneb iseendale kaasa ning kes tihti kõneleb, et ta ei suuda enam korralikult mõtelda, kuidas peaks selline inimene suutma valida raamatuist välja endale kohased arstimid ja ravimismetoodid ja kuidas peaks ta neid mõistma otstarbekalt kasustada? See käib tal kindlasti üle jõu; tal pole seks vajalist kannatust.

Sellepärast allu oma majaansti, või vähemasti kindla, kogenud usaldusarsti nõuandeile, kes annab sulle hääd nõu ning juhib su kindla käega elust läbi.

Millest on tingitud närvihaigused.

Närvilisi inimesi on olnud juba ajaloo ürgseist ajast alates, sestsaadik kui maakerale ilmusid esimesed inimesed ¹⁾. Juba vanaaja arstid kirjeldavad selliseid inimesi, samuti tunti närvilisust ka keskajal, kuid alles möödunud sajandil närvilisus levis nii laialdaselt, et võidakse peaaegu kõnelda närvilisest sajandist.

Kahtlemata on olelusvõitlus muutunud ilmselt raskemaks. Tung mõnususete ja rikkuse järele ühes kasvava tööpuudusega on närvidele sedavõrd pingutav ja koormav, et suurt hulka inimesi tabab närvihalvatus ja edasises kestvas pingutuses nende närvisüsteem ja närvid haigustuvad üha raskemal kujul.

Otsustavalt on soodustanud närvilisuse suurenemist ka edusammud tehnikas ja nimelt eriti liiklemise arenemises. Muidugi, keegi ju ei soovi, et neid edusamme poleks tehtud, kuid see on tõsiasi, et just need on osalt süüdi närvilise sajandi tekkimises. Teatavasti on küllalt tehnilisi saavutusi, millised mõneski suhtes on inimkonnale kahjulikud.

Elame tänapäeval alatises ärrituses, alatises erutuses ja närvilisuses; telegrammid, telefonikõned, kir-

¹⁾ Ameerika teadlase H. F. Osborni järele arvestatakse tänapäeval inimsoo iga 1.000.000 aastaga.

jad, ja mitte just kõige vähemal määral ajalehed, mis muil mail isegi mitu korda päevas ilmuvad, ei lase meie närve rahuneda. Sellepärast on näit. ületöötanud närvilisele ärimehele eriti tähtis veeta oma suvepuhkus metsaüksinduses, kaugel liiklemiskeerisest ja ärilinna askeldusist, kohas, kuhu ei saabu telegrammid, kirjad jne. ning kus puudub telefoniühendus. Ta peab saama täielikku rahu; oma ärist, mis ta jätnud usaldavaisse kätte, ta ei tohi midagi teada saada. Ja tal on õigus nõnda toimida, sest parim arstim ta kurnatud närvidele on rahu.

Pole kahtlust, et ka raudteesõit teeb teatud määral närviliseks. Liiklemise arenemisega on ka reisimine tunduvalt soodustunud ja reisijate arv tublisti kasvanud. Jalgratta ja auto suurenev kasustamine on osaliselt tervendavaks reaktsiooniks närviliseks tegeva raudteesõidu mõjule.

Kuid mitte ükski töö ei tee inimesi närvilisteks, vaid ka mõnu, — lõbude otsimine ja eriti meeleliste lõbudega üliküllastus põhjustavad paljude inimeste juures raskeid närvihäireid ja närvide „kokkuvarisemisi“.

Närvivapustus.

Närvivapustus ja kergemeelsed eluviisid on üksteisega seoses, sest ulaelu põhjustab väga sageli närvivapustusi.

Närvivapustus on moodsa elu tulemus; suurlinnades eriti on ainult töö ja naudingute vahelduvus, kuid sääal pole kunagi rahu. Suurlinna lõbud mõjuvad sama pingutavalt kui töögi.

Paljud, tundes selle vajadust loomusunniliselt, otsivad suvel rahu mererannast ja muist suvituskohtadest. Aga ka siin pole rahu. Sellised moodsad suvituskohad on ju teatavasti suurlinlaste kogumiskohtadeks, ja siis, kuna siit leitakse vanad suurlinna tuttavad ja moodsa kuurordi lõbud uuesti, pole sest rahuvajavatele närvidel vähimatki kasu ega kosutust. Lõpuks tuleb tahes-tahtmatult alluda oma saatusele ja oodatud kasu asemel saadakse ainult kahju. Ainult vähesed inimesed suudavad kannatada välja seda päevast-päeva, aastast-aastasse kestvat närvesöövat elu. Suuremat osa inimesi aga tabab lühema või pikema aja jooksul mitmesugusel kujul väljenduv närvilisus. Närvid ei suuda enam korralikult töötada ja talitleda (funktsioonida), nende töötamisvõime on halvatud ja nad ei suuda enam seda sooritada, mis nad suutsid varemini, et aga paljudel juhtudel pakilised vajadused

nõuavad ülemäärast tööd, siis jõutakse kergesti närvide ülepingutuseni ja nad n. öelda põletatakse kiiresti läbi. Leidub ju küll ka inimesi, kes suudavad panna vastu raskeimale närvide koormatuselegi, kuid need on isikud, kes omavad sellise tööjõu, milline puudub suuremal osal inimestest. Need on aga ainult vähesed väljavalitud, kes samal ajal on ka vaimliselt arenevuselt väljapaistvad isikud. Ainult sellised isikud võivad sellega kiidelda, et nad igasugusi närvidepingutusi suudavad taluda.

Suuremal osal inimestest väljendub kokkuvarisemine väga mitmesugusel viisil, kuna vastupanujõud on individuaalselt erinev. Näit. väljendub närvilisus närvilise ärimehe juures kannatamatuses, kärsituses, kergesti erutuvas ja äkises iseloomus.

Ta ei saa öösi hästi magada, isu vaheldub, — puhu on tal suur söögiisu, puhu on talle söök jälle vastik. Ta ei kannata enam oma laste käratsemist, puhkus mere ääres või mägedes ei anna ta erutatud närvidele rahu, sest et ta alati peab mõtlema oma ärile ja sellega ühenduses olevaile muredele.

Selline alaline närvide erutus haarab ka keha enda võimusesse ja peegeldub näojoontes kui ka närvilises sõrmede mängus. — See ei jäta avaldamata oma mõju ka kogu organismile.

Juuksed hõrenevad, lähevad varakult halliks ja hakkavad langema välja. Kerge, nõtkuva kõnnaku asendab väsinud, aeglane käik, sirge rüht vajub kokku, seljalihased ei suuda enam selgroogu ülal hoida. Ka teised lihased jäävad nõrgaks ja kiduraks; endisest rasvakihist ei ole varsti enam midagi järele jäänud.

Kui ka paljud närvilised inimesed end suudavad teiste ees valitseda, ei suuda seda suurem osa siiski teha ja nende närvilisust võib neil tavaliselt juba silmist lugeda. Närvilise inimese silm ei suuda pilku enam nii teravalt kontsentreerida, see eksleb pea siin, pea sääli ja silmadel puudub loomulik sära. Tegemist on siin kas ebaloomuliselt läikivate, niiskete, ettetungivate silmadega, või jälle silmadega, mille sära on täiesti kustunud ja pilk tõnts ja elutu. Paljudel juhtudel näeme närvilist silmalaugude pilgutamist, tihti värisevad ka silma-, lõua-, põse- ja suulihased. Eba-kindlast silma pilgutamisest võib areneda silma värisemine ja kõõrdi vaatamine. Iseloomuline on ka, et närvilised inimesed ei saa teistele, kellega nad ajavad juttu, silma vaadata, või nad võivad seda teha ainult lühikesi hetki.

Mainitagu veel, et närvilised inimesed palju raskemini haigustuvad kui terved, ja seega laostub nende keha tervis veelgi rohkem. Nõrk, korratu ja halb toitumine ning halb magamine nõrgendavad keha ja teevad kehale temperatuuri ja sademete mõju tunduvalt suuremaks. Nõnda luuakse soodsat pinda ka nakkus- ja kroonilistele haigustele.

Ka vaimlised talitlused kannatavad raskesti ületöötanud närvide all. Närvilised inimesed unustavad kergesti, nende otsustamisvõime muutub ebakindlaks ja nad ei suuda enam nii loogiliselt mõelda kui varem. Mida enam nad oma ajusid mõtlemiseks pingutavad, seda enam lähevad nende mõtted segi; nende saavutused vaimsel alal vähenevad kohutavalt. Kuid peab siiski töötama edasi, sest vaja äri edasi pidada, või olla ametis, et naine ja lapsed ei jääks nälga. Nagu piits

nõrka ja töökoormat enam mitte edasi vedada suutvat hobust veel kord sunnib erakordselt pingutama oma jõudu, enne kui ta langeb kokku lõplikult, nõnda katsub ka ärimees, kel närvide häving silmi ees, veel niikaua töötada kui on vähegi võimalik.

Siis tuleb aga lõpuks see hetk kui ta närvihaiglasse viiakse, — sageli see on vaid ilusam nimi hullumajale.

Kohutava sagedusega suurenevad aasta-aastalt paranematud ja parandumatud ajupehmenemise juhud just vaimsel tööpõllul töötavate isikute hulgas, kes peavad igapäev end ülemääraselt erutama.

Vaevalt suudavad veel riigi- ja erahullumajad mahutada ära neid õnnetuid, kelle närvid ja ajud on jäänud olelusvõitluses nõrgaks.

Kes selliseid isikuid pärast päevi ja aastaid kohtab, see vaevalt veel tunneb neid. Juba neljakümne-aastaselt vanaks ja halliks raugaks muutunud, vaatavad nad endiseid sõpru tühjade, ilmetute ja mõistmatu silmiga. Närvide ülepingutuse on asetanud täielik vaimne pankrot, millest tervistumine on täiesti võimatu.

Vähesed aastad, mis neil on veel jäänud elada, veedavad nad täielikus osavõtmatuses; nad on muutunud elavateks laipadeks, suurivaevu väljendavad nad veel sõnadega oma toidutarvidust.

Naissoo närvillisus.

Ka naissoo juures kasvab närvide ülepingutus üha sagedamaks. Mida rohkem naine mehe konkurendina tööstuses esile kerkib, seda rohkem kasvavad ka naiste tervislikud häired, millised tabasid siiani ainult mehi. Nad muutuvad naissoole seda kahjulikumaks, et naise närvid ja aju on vähem vastupidavad kui mehe närvid ja aju.

Muidugi on ka üksikuid naisi, kes oma raudsete närvidega võivad iga mehega võistelda, kuid need ei tule siin vaatlusele. Suurem hulk naisi on aga nõrgad ja väga närvilised. Närvilisus on peaaegu naissoo lohutamatu saatja, eriti moodsa naise elus tavaline kaasnähe.

Põhjused, mis teevad naisi närviliseks, pole nii selged kui meeste juures. Pärilikkus, vale kasvatus ja tõsise tegevuse puudumine on peamised põhjused, mis naise närvisüsteemi rikuvad ja hävitavad. Päritud närvilisus esineb naissoo juures suuremal määral, kui meessoos juures. Ta esineb juba lapse juures erinevais närvilistes haigusnähtustes.

Närviliste vanemate päris väikesed lapsed saavad kergesti krambid ja väiksemagi ebasobivuse puhul kõrge palaviku. Veidi suuremad lapsed kannatavad n. n. öiste ülesehmumiste all. Nad hüppavad öösi

järsku üles, hakkavad nutma ja karjuma, tunnevad õhupuudust, kuid rahustuvad aga varsti. Saavad lapsed 8—12 a. vanuseks, on nad juba verevaesed. Hilisemal eluaastail nad kannatavad pääle kahvatuse ja verevaesuse sagedasti peavalusid ja närviliste valudega seotud seedimisrikkeid, viimaste kutsudes ellu närvilisi valu-
sid ka alakehas.

Omi lugematute hädadega, mis iga võimalikku organi võivad tabada, külastab närviline naine üht arsti teise järele. Kuna ta meeleldi pöördub eriarstide poole, siis põletatakse, vaevatakse ja pinseldatakse jne. kord nina, kord kõhtu, kord kurku nii hoolega kui võimalik. Erilist tähelepanu pööravad aga naistearstid suguorganitele, kuna nende arvates algavad kahtlemata kõik naistehaigused alakehast.

Tehakse lõikusi nagu soovitakse; harva rahuldu-
takse piinamiste ja loputustega. Ka tampoonide ja emakarõngaste-pessaride väljavõtmine ja uuesti sisse-
panemine kuulub kergemate toimingute hulka. Lõikus-
himulised naistearstid, keda sageli just närvilised nai-
sed selleks ise sunnivad, sooritavad tähelepanuvääri-
vaid ja väga sageli ülearuseid operatsioone.

Nad õmblevad emaka kõhuseina külge kinni ja ei pane rõhku sellele, et see mõtlemata operatsioon hil-
jem järgmise sünnituse juures teeb võimatuks lapse
väljatõukamise loomulikult teel. Operatsioon on, võib
olla, juba aastate eest sooritatud; naine mõtleb veel
vaevalt sellele ja ämmaemand imestab, miks sünnitus
ei toimu loomulikult.

Tuuakse arst; ka see ei leia viivitunud sünnituse
põhjust, sest ta ei või taibatagi, et selline mõtlematu
operatsioon on asjas süüdi.

Nüüd kutsutake eriarst, see soovitab teha keiserlõiget, s. t. kõhu ja emaka läbilõikamist, et sel juba Macbethi ajast tuntud viisil last eraldada ja sünnitamine viia lõpule. Harilikult leitakse operatsiooni sooritades põhjus, miks sünnitamine ei edenenud. Lõpeb kõik hästi, võib naine õnne tänada. Sageli aga röövib selline operatsioon naiselt tervise ja elu.

Naiste suguorganite operatsioon ei kõrvalda pea-aegu kunagi närvihäireid. Selle asemel, et pärast operatsiooni tervistuda, langeb just suur osa naisi tervislikult veel enam kokku.

Laste kasvatamine nährvilisteks.

Õhk, valgus, liikumine ja korrapärane töö ja puhkus ning korralik toitumine on nährvide korrashoidmise eeltingimusteks.

Kuidas on aga lugu nende tingimuste täitmisega?

Juba imikugi juures tundub rahupuudust. Vanemad, tädid, õed, vennad ja muud sugulased ei lakka lapsega mängimast. Üks võtab ta kätele, teine hoiab ta silmi ees mänguasju, mõni lõbustab end ta südamlukust naerust ja katsub teda ikka jälle uuesti naerma ajada. Keegi aga ei mõtle sääljures, et kõik see nõuab imikult ülepingutust, et laps niisama nagu täiskasvanugi väsib ja, võib olla, end mainitu puhul peab ülepingutama. Seda võime sageli imiku juures tähele panna, kui me teda veidigi hoolsamini jälgime.

Kui laps kasvab suuremaks, ei kaota ülalmainitud asiolu sugugi oma tähtsust. Lapsed vajavad küllaldast magamist, nad peavad minema vara voodisse, et homikul puhanuina ja värskeina ärgata. Kas pole aga nähtud noid õnnetuid, keda vanemad õhtuni veavad kaasa lõbustustele: kontsertidele, teatritesse jne., ning kes öösi surmväsinult koju tulevad. Järgmisel homikul nad peavad varakult tõusma ja minema magamatult ning väsinult kooli. Sellist laste korratut eluviisi võime panna tähele väga sagedasti.

Muidugi, neil vanemail, kellel pole kedagi koju jäämas, on vähemalt põhjusi laste kaasavõtmiseks. Kuid see ainult pehmendab ja selgitab asja, pole aga mitte sellise teguviisi vabanduseks, sest kohustused laste vastu on tähtsamad kui tarve meelelahutuste järele.

Üsna suurele osale tütarlastest, kes kasvavad üles, keeldakse jooksmine ja liikumine värskes õhus. — Nad peavad vaikselt kodus istuma ja klaverit mängima. Ülejäänud vaba aja nad veedavad romaanide lugemisega, mida sageli tehakse veel hilja õhtul voodiski.

Mis puutub kooli, siis nähakse juba ammugi, et õppekava tuleks muuta, et reformid koolikorralduses on vajalikud. Kardetakse aga põhjalikku koolireformi teostada, kooli avalikult ümber muuta, et see vastaks nüüdisaja moodsaile nõudmisile ja vaadetele. Selliselt seisukohalt vaadatuna peaks koolireformi teostama juba nii laialdases ulatuses, et tänapäeva koolist ei jääks peaaegu enam midagi järele.

Praegu pingutavad lapsed liigselt omi ajusid surnud teadmiste pähetuupimisega, nad peavad tuupima õppeaineid, mis neile pärastises elus on täiesti kasutud ja ülearused. See sünnib suuremalt osalt sellepärast, et maailmas on vähe pedagoogiliste annetega inimesi, — inimesi, kes teaksid, mida lapsed nimelt vajavad. Ja just naisõpetajate hulgas leidub pedagoogilisi talente palju vähem kui meesõpetajate hulgas.

Ülearuse balasti unustavad tütarlapsed nii pea kui nad kooli on lõpetanud ja siis algab, juhul, kui nad on rikkaste vanemate lapsed, aeg, mis nad veedavad jõude mitte midagi tehes ja tundes isegi seda tegevuse puudust. Kuna nad koolipõlves kuni keskööni pidid

õppima omi õppeaineid, ei tea nad nüüd äkki korraga, mida hakata pääle oma vaba ajaga. Ainult võrdlemisi vähesed nendest tegutsevad hoolega kunsti, teaduse ja kirjanduse alal, — suur osa ka köögis, kuid kõige suurem osa hakkab mängima „täiskasvanud daami“ — hakkab muutuma närviliseks. Sest peente kommete hulka kuulub ju nädalas mitu korda migreeni põdeda. Selliseid närvilisi ebahaigusi võidakse endale väga kergesti sisendada. Ja noored daamid mängivadki nii kaua tulega, kuni nad saavad tõelised peavalud ja muutuvad närviliseks; — seks pole palju vaja, sest soodne pind on seks juba loodud.

Pole ühtki teist haigust, milline jätaks näkku sügavamad jäljed kui närvilisus ja närvihaigused. Teiste haiguste puhul võib haige pärast tervitumist saada taas tagasi endise värske, õitseva välimuse ja jume. Närvilisuse tagajärjed aga kaovad harva ja paremas eas need võivad kaevata näo siledasse nahasse kortse ja sügavaid jooni. Närvilise naise juures ei esine tukslemisi, mis esinevad näit. närvilise mehe juures, seevastu aga on närvilistel naistel erisugune murelik-kibe näoilme. Suunurgad on terava lõigetega ja neist jooksevad välja iseloomulised jooned; silmad asuvad sügaval silmakoobastes ja on ümbritsetud tumesiniste ringidega.

Närviliste naiste käitumisviis pole ühesugune. Kui nad on üksi ja neid keegi ei näe, siis on nad väsinud, tuimad, unised. Kuid nii pea kui tuleb külaline, kes neid huvitab, pole enam väsimust ega närvilisust märgata. Erutatuna nad lobisevad tundide viisi, kuni külaline lahkub ja nad uuesti langevad roidumusse. Nad võivad teeselda normaalset, tervet inimest,

siis kui neil erutus puudub, ei suuda nad seda teha. Võhikul, kuid ka isegi arstil pole igakord kerge tunda ära sellist daamide närvilisust. Nad oskavad, kui seda vaja, varjata oma närvilisust ja mõnigi võib raputada uskumatult pead, kui ta kuuleb kui närviline on see või teine daam, kes talle näginud siiani täiesti normaalsena.

Seksuaalelu ja närvillisuse seos.

Seksuaalelu nähtused on seoses närvisüsteemiga. Närviliste elementide tihe seos peaaigus ja seljaajus ei jäta mõjustamata ka teisi säälsamas asuvaid elemente. Ühe peaaigu osakese väsimus mõjub terve närvisüsteemile väsitavalt. Just sugulis-närvilised juhud on eriti sellised, mis terve närvisüsteemi endaga kaasa kisuvad.

Mainitagu seda tähelepanuväärivat asiolu, et see, mida nimetatakse seksuaalseks tarviduseks — seemenduse füsioloogiliseks vajaduseks, — pole nii selge ja arusaadav talitus, kui kõik teised inimese füsioloogilised talitused ja muud tarvidused. — Nii näiteks on söömise ja joomise tarvidus loomulik. — Seevastu on seksuaalsed erutused, sageli isegi täiskasvanuil õige ähmaselt või üldse mitte välja kujunenud. Nimelt puudub seksuaalne tunne — sugukihu naissool sageli täielikult, või see on väga ebamääraselt välja arenenud.

Arvamine, nagu oleks naissool seksuaalsus tunduvalt enam välja arenenud kui meessool, on täiesti õigustamatu.

Ses suhtes on asi just vastupidi. Suuremale osale naistest on seksuaalne akt — coitus täiesti vastik. Kui siiski naise seksuaalsus peaaegu sama suurt mõju närvidele avaldab, kui meeste oma, siis on see seletatav naiste närvide kergema erutuvusega.

Närvilisus murdeas.

Sugukihu ehk sigitamistung on mehe juures väga nõrgalt arenenud, lihtsamini öeldes: laste sigitamisest pole siin suurt juttu.

Ka haritud naise juures kaob sigitamistung ikka enam ja enam, ehkki ta on naise juures enam arenenud kui sugutamistung. Juba õige noored naisterahvad ihaldavad lapsi, — naisterahvad, kel pole veel tungi mehe järele.

Teatavasti algab suguküpsus lõunamaalasil palju varem, kui põhjamaade rahvastel. Kaugemal põhjas see näiteks algab 18. eluaastaga, seevastu aga menst-rueerivad tütarlapsed Indias juba 12. ja Egüptuses isegi 10 aastaselt. Meil algab see aga 14—17 eluaasta vahel.

Meessoo juures algab suguline arenemine 15—16 eluaastaga; täielik suguküpsus saavutatakse umbes 18. aastaselt. Väliselt märgatakse seda hääle madaldumisest, sügavamaks muutumisest ja habeme kasvama hakkamisest.

Kuna mehe juures pollutsioonide esile tulemine teda juba varakult õpetab seksuaalelu tundma, jääb tütarlapsele sugukihu siiski võõramaks asjaks. Me ei tohi sagedasti armumisi ja armuunistusi ühendada seksuaalsete tunnetega. Armunud noor tütarlaps on sek-

suaalselt peaaegu külm ja sageli ta tunneb otsekohest vastikust seksuaalakti vastu. Ja see seksuaalne külmus jääb sageli püsima kogu eluajaks.

Paljud langenud tütarlapsed pole mitte oma füüsilise armastuse, vaid pigemini neid eksitanud meeste ohvrid. Tugeva sugukihuga tütarlapsed on ikkagi haruldased.

Esimene menstruatsioon toimub harilikult ilma vaevata. Siiski ilmnevad sageli hädad, mis jäävad ka edaspidiste menstruatsioonide kaasnäheteks, nagu ristluuvalud, rõhumise ja raskuse tunne, tõmbed alakehas jne.

Võrdlemisi haruldasem on närviline südame klopimine, mis ka muidu võib tulla ette tervete tütarlaste juures. See ilmub juhuslikult esimese menstruatsiooniga ja kaob aegamisi jälle ära. Sageli on sellise närvilise südame kloppimisega seoses ka teised närvilised olekud, nagu ülierutuvus, ägedus, tujukus jne. Enamasti on need noored tütarlapsed, kes pärit närvulistest perekondadest, kes on elavaloomulised, kergesti erutatavad ja kes varakult on hakanud külastama tantsutunde ning hiljem käima ballidel.

Kui väga närviline erutuvus sellel elujärgul on tõusnud, nähtub sellest, et just sellal üksikuid närvihäireid eriti sagedasti ette tuleb, nagu näit. epilepsia (langetõbi) jne.

Olelevad närvihaigused halvenevad igakord menstruatsiooni saabumisega. Naistel, kes põevad närvinõrkust, ilmuvad pea- ja seljavalud enne menstruatsiooni ja selle kestel; nad tunnevad end eriti nõrgana ja peavad heitma voodisse.

Menstruatsioon soodustab ka migreeni (närvilise peavalu)-hoogude ilmutumist. Mõnedel naistel esineb migreen menstruatsiooni kestel või enne seda, kuid muul ajal nad ei kannata selle all üldse. Sarnane on ka epileptiliste hoogude suhe mentsruatsiooniga. Need ilmuvad ülekaalukalt mentsruatsiooni ajal, ja harilikult lühikest aega enne seda; tavaliselt on need hood, mis ilmuvad menstruatsiooni ajal, raskemad kui vahepealsed.

Ka närvivalud halvenevad enne mentsruatsiooni algust. Seda võib sageli panna tähele näo närvivalude puhul.

Naise nãrvillisus klimakteeriumi ajastul.

Klimakteeriumiks nimetatakse naise elus seda ajastut (perioodi), mille jooksul naise seksuaalelu-avalduised aegamõõda kustuvad. Menstruatsioon kaob, kuid mitte jãrsku ja ühekorraga. Ta saabumine muutub korrapãratuks ja ta ei ilmu enam iga nelja nãdala, vaid harvemini, — 6—8—12 nãdala jãrgi. Verejooks on vahest tugevam, vahest nõrgem ja selle kestvusaeg pole kindel ja ühepikkune.

Klimakteeriumi periood saabub harilikult 40.—50. eluaastate vahel. Enne mõõdub 2—3 aastat kui menstruatsioon tãiesti lõppeb. Aeglane menstruatsiooni kadumine on naise organismile soodsam, kui selle jãrsk ärajäämine.

Enamik naisi kannatab klimakteeriumi ajastul nãrvilisi rõhutusi, loomulikult kannatavad neid nãrvilised naised enam kui terved. Naised muutuvad erutatuiks, tujukaiks ja kalduvad sageli raskemeelsusse ja melankooliasse. Neid muutusi seletatakse sellega, et naised, kes on oma kehalised erutused kaotanud, on ja tunnevad end õnnetuina. Kuid selline seletus peab paika ainult vãheste naiste suhtes. See on kindlasti õige nende naiste suhtes, kes tunnevad, et noorus ja nende võlu on nüüd lãinud jãljetult kaduma. Kuid selline meeolelu muutus tuleb nãhtavale ka selliste naiste

juures, kes pole kunagi pannud rõhku oma välimusele ja vanaduse tulekust on olnud juba ammu teadlikud.

On selge, et siin on tegemist närvilisusega, mis põhjustab erutuvust ja mööduvaid palaviku hooge, mille üle paljud naised klimakteeriumi ajastul ja veel hiljeminigi kaebavad.

Selleks „lendavaks palavikuks“ nimetatakse järsku ilmuvat tugevat palavuse hoogu näol, kaelal, rinnal ja ka kogu kehal, ning selle kaasnäheteks on miski ebamäärane hirmutunne ja tususus. Toas olles tekib tunne nagu oleks sääl liiga palav, või nagu poleks sääl küllaldaselt õhku. Mööduva palavuse juures ilmub sageli ka higi. Edasi esineb klimakteeriumi perioodil sageli südame kloppimine, tihti ilma miski välise põhjusega. Need hood võivad kesta minuteid, tunde, ent ka päevi, neile seltsib südame ümbruses rõhuv, masendav tunne, pigistus rinnas ja üldine suur nõrkus. Edasi kaebavad naised neil aastail pöörituste üle. Pööritused võivad olla nii tugevad, et seda kannatajad tuiguvad ja kukuvad.

Mainitagu, et need närvilised hood ka noorte naisterahvaste juures ette tulevad, kui neil on haiguse tõttu operatiivsel teel munasarjad (ovariumid) kõrvaldatud. Ka siin on sel juhul mainitud nähted peaaegu alati seoses menstruatsiooni kadumisega. Ovariumeita naistel ilmuvad need hädad peamiselt sel ajal, kui nad ootavad menstruatsiooni tulekut. Need avalduvad tõmblevais, kramplikes alakeha- ja ristluuvaludes. Pääle mainitu kannatavad selliselt opereeritud naised palavikku ja erutusi, mis on harilikult seoses hirmutunde ja pigistusega südame ümbruses. Ka meeolelu muutused on nende juures sagedased, suuremalt osalt

nad muutuvad kergesti erutatavaiks, pahuraiks ja tujukaiks ning kaebavad sääljuures ka mälu nõrgenemise üle.

Paljud naised lähevad klimakteeriumi ajastul tüsedamaks, närvilised naised aga jäävad, nagu vaatlused näidanud, kõhnemaks. — Nad peavad end toidustama enam toitvamate söökidega, mis näiteks sisaldavad rohkesti jahu ja suhkrut. Igal juhul peavad naised sel ajastul loobuma toitaineist, mis võivad tekitada seederiistate ummistamist, — eriti kaunviljades, kõvast lihast, kartulitest; kõiksugu hapudest ja erutavaist toitudest; kangest kohvist, teest ja samuti ka alkoholilisist jookidest.

Väga kasulik on tarvitada sellal sobivaid kõhupuhastusaineid; need mõjuvad hästi vereringe-häirete vastu. Sobivamad seks otstarbeks on sciquette'i sool (0,5—1 teelusikatäit veega päevas), India daatli ehk tamarindi (*Tamarindus indicus*) konservid (1 tükk päevas), Curella rinnpulber (0,5—1 teelusikatäit veega päevas). — Abistamiseks võib kasustada klistiire veega. Ka leiged vanne kasustatakse hää eduga. Need rahustavad närve ja vähendavad haiglast erutuvust. Nädalas võib võtta kaks sellist 20—30-minutilise kestvusega vanni.

Uusimal ajal on leitud, et neid hädi võib kergendada ja isegi kaotada loomade munasarja ainest sisaldavate tablettide sissevõtmisega, lähtudes mõttest, et keha vajab selle organi ainest, mille talitlused juba kustunud. Endastki mõista tuleb siinjuures arvestada hõimkonnaliste sugulussuhete ja vereliinide kaugustega üksteisest.

Kas on karskus seksuaalelus kahjulik?

See on olulisema tähtsusega, et see niipalju arutatud küsimus ükskord ometi on lõplikult lahendatud. Sellepärast vastame sellele küsimusele selgesti ja lühidalt. Suguline karskus pole kahjulik.

Endastki mõista tuleb seda lauset teatud mõttes piirata. On näiteks seksuaalakti juba sooritatud ja omatakse tugevaid seksuaalseid tundeid — tugevasti arenenud sugukihu, — siis pole järsk tagasihoidmine soovitatav. Selle tagajärgi näeme meeste juures, kes on sunnitud pidama karskust, nagu näit. laevadel, vanglasis jne. Siin võib kergesti tulla esile masturbatsioon.

Kui aga seksuaalakti pole veel sooritatud ja puudub ka tugev sugukihu, siis on ebaõige seksuaalakti alata ainult sellepärast, et seda tavaliselt tehakse. Et suguline karskus inimest haigeks ja närviliseks ei tee, seda näeme katoliku vaimulikest.

Närvilised haigused nende juures pole sagedased; seevastu omavad katoliku vaimulikud just tugevad närvid. Muidugi kasvatatakse katoliku vaimulikke juba varasest noorusest alates vastavalt oma tulevasele elukutsele, kuna suurema osa teiste elukutsete juures kokkupuutumine naissoo ja muude meeleliste lõbudega on möödapääsematu.

Kus selline erutamine puudub ja kus samal ajal elukutse on sarnane, et isikul selliste asjade jaoks aeg ja huvi puudub, sääl ei tundu suguline karskuse pidamine mitte raske olevat. Seevastu edendab ülimäärane toitumine istuva eluviisi juures ohtral määral alkoholi tarvitamisega kroonilisi kõhuummistusi ja reegli-pärase tegevuse puudumine ning erutavad romaanid kalduvust intiimsemaks läbikäimiseks ja kohtumiseks naistega.

Vanas Roomas peeti absoluutset seksuaalset karskust keha atleetiliseks arendamise soodustajaks. Nagu Tacitus kirjeldab, on sellele pannud rõhku ka vanad sakslased, et noored inimesed mitte liiga vara ei õpiks tundma armumõnuseid.

Võrdlemisi harva tuleb ette juhuseid, kus suguline karskus on haigusi põhjustanud, nagu näit. järgmisel dr. Loewenfeldist kirjeldatud juhul:

Üks 26-aastane orduvend nägis juba mõnda aega nii haiglane, et ordu ülemused lasksid teda arstlikult läbi vaadata.

Patsient, kelle näojooned väljendasid tuimust ja kes oli alguses väga kinnine ja sõnakehv, jutustas lõpuks järgmist.

Ta põlvnevat talupoegadest ja olevat astunud juba väga noorelt, 18 aastaselt täiesti vabal tahtel kloostrisse, kus ta eriti armastanud teha aiatööd. Ta ei olevat kunagi sooritanud seksuaalakti, samuti ka kunagi onaneerinud. Kloostri-elu esimestel aastatel olnud ta kehaline olukord ja meeleolu rahuldavad, kuid juba pikemat aega tungivat ta mõtteisse seksuaalsed kujutelmad, mida ta pidavat patusteks ja kogu jõuga, kuid asjatult püüdvat tagasi tõrjuda.

Alaline võitlus, et valitsevaid seksuaalseid kujutelmeha suruda ja hinge piinad, mida alaliselt uuenevad patused mõtted valmistavat, olevat aegamööda ta närvid rikkunud.

Ta ehmus ja värises väiksemagi välise põhjuse juures, oli muutnud tööks kõlbmatuks ja inimistekartlikuks; ta koguni hoidus käitumisest oma ordu vendadega nii palju kui see oli võimalik. Uni oli puudulik. Naisterahva pilk võis teda kõrgemal määral erutada.

See haiglane olukord arenes ta mõõduka eluviisi kiuste ja alatise väljas töötamise ja askeldamisele vaatamata. Päritud kalduvusi vaimuhaiguseiks polnud võimalik patsiendi juures kindlaks määrata, — on siiski võimalik, et ta juba kottu oli pärinud nõrgad närvid.

Et siin oli tegemist mungaga, kel oli võimalik tagasipöördumine endisse — maailmalikku ellu, siis soovitas arst noormehel kloostrist välja astuda ja võimalikult pea abielluda.

Mainitagu siin lühidalt veel järgmist juhist: Valaline 34-aastane algkooliõpetaja oli siiani enda tõenduse järgi seksuaalaktist hoidunud, ta polnud samuti ka onaneerinud, sest et teda usulised mõtted olevat takistanud seda tegemast.

Kuid juba mõni aasta ta kaevas kasvava seksuaalse erutuse ja sugukihu üle, mis alguses avaldus ainult sümpaatias noorte naisterahvaste vastu, viimasel ajal aga ei suutnud ta end taltsutada käitumises noorte naisterahvastega, mispärast patsient, kuna ta iseenese valitsemist küllalt ei usaldanud, püüdis võimalikult hoiduda käitumisest noorte naisterahvastega.

Aegamisi lisandus seksuaalsele ülitundlikkusele halb tuju, hirmutunne jne. ja need hädad suurenesid viimasel ajal niivõrd, et patsient pidi pöörduma arsti poole. Arst soovitas patsiendile puhkust mägedes ning hiljem abielluda.

Just sellised hirmutunded on eriti seoses seksuaalse karskusega, nagu näitab järgmine juhus.

Härri K., 32 aastat vana, vallaline, kaupmees, kes olnud noorest saadik nõrk, närviline ja arg, tundis umbes 4 aasta eest ühel suuremal avalikul väljakul äkki tugevat peapööritust ja hirmu. Hiljemini kordusid need hirmujuhud, eriti avalikest väljakuist, harvem tänavaist üleminekul. Selle kõigele seltsisid ka vahelduvad peavalud. Hiljem ilmusid hirmutunded ka võõrastemajades ööbimistel, edasi juba kontsertidel, teatrites, restoraanides jne. Sageli käisid nende hirmutunnetega kaasas ka külmavärinad, mis avalduksid eriti jalgade värisemises.

Viimasel ajal ilmus see hirmutunne ka juba siis, kui ta alles kavatses minna teatrisse, kedagi külastada, või teha ärireisu, jne.

Patsient kinnitas, et ta pole kunagi onaneerinud ega seksuaalakti harrastanud, seda tõendasid ka ta tuttavad, et seksuaalse karskuse pidamine polevat talle kunagi olnud raske. — Teda raviti leige vee kuuridega ja soovitati abielluda.

Üldiselt leitakse selliseid hirmutundeid ainult nendel isikutel, kelle juures seksuaalset karskust, võib-olla tuleb vaadelda kui närvilisuse tunnust ning kes muidu omavad kalduvusi närvilisulele.

Naissugu kannatab seksuaalset karskust palju kergemini kui meessugu. Teatavasti tingivad seda suurel

määral ka just tänapäeva sotsiaalsed olud, et paljud naised ei abiellu, — naised, kelle seltskondlik seisukoht, haridus ja moraal ei luba seksuaalakti sooritamist ning kellest on teada, et nad sääljuures siiski seksuaalset tarvidust ebaloomulikult ei rahulda. Neid on, kes sellist tarvidust ebaloomulikult rahuldavad, võrdlemisi vähe või peaaegu üldse mitte.

Ainult sääl, kus närvilisule pind loodud, või kus meelelist lõbutunnet ebasobiva tegevusega, romaanide ja vastavate kujutelmadega erutatakse, võib seksuaalne tarvidus — seemenduse füsioloogiline vajadus ka naise juures haiglase kõrguse omandada.

Närvilisus seksuaalse liialduse viljana.

Mainitagu siin ainult neid kaht seksuaalse liialduse avaldust, millised loovad kõige sagedamini närvihaigustele pinda: onanismi ja ebaloolumulikku sugutust.

Ebaloolumiliku sugutuse mõistesse kuulub niihästi ülemäära sagedane, kui ka enneagselt katkestatud sugutus.

See on juba igivana kogemus, et liigne seksuaalsus põhjustab terviserikkeid. Ka rahva vaist (instinkt) on, nagu rahvaluuled sest kõnelevad, neid hädaohti, mis sel juhul hinge ja ihu varitsevad, tabavalt iseloomustanud. Tannhäuser, näiteks, kes Veenuse mäelt põgeneb ja paavsti juurest omi patudele lunastust otsib, on murtud mees — oma viletsust ta sellega ei pehmandanud, kuna ta vallalisena oli ühe deemonliku naise võlude kütkeis.

Lisatagu, et meie teadmised mõjustustest, mis seksuaalne liialdus närvisüsteemile avaldab, on alles võrdlemisi puudulikud.

Individuumide erinevuse tõttu on endastki mõistetav, et on võimatu tõmmata piiri parajuse lõpu ja liialduse alguse vahele. Seepärast võime ainult sääli liialdusist kõnelda, kus kauemini kestnud ebasoovitud mõjustused on jätnud järele teatavaid jälgi.

Seksuaalset liialdust, mis päevi, sageli terveid nädalaid kestab, kannatavad noored, terved mehed tavaliselt ilma miskisuguste ohtlike tagajärgedeta. Teatavasti on just suur osa värskest abiellunud mehi sellistes „pattudes“ süüdi, kuid väga harva on ilmnenud selle tagajärgedena haigused.

Kui aga mehed on närvilisusele kalduvad ja kui selle juurde setsib ka ülemäära alkoholi tarvitamine, siis võib ka parajus seksuaalelus saada tõsiste ja väga raskete närvihäirete ja haiguste põhjustajaks. Mehed, kes on jõudnud üle 40. eluaasta, pole seksuaalelus enam nii vastupidavad, kui nooremad mehed. Pangu seda eriti tähele need mehed, kes kannatavad vere-soonte lubjastumist. Tuletatagu neile meelde, et pingutus seksuaalakti sooritamisel võib põhjustada pea-aju veresoonte lõhkemist.

Ühel juhul, kus üks 60-aastane härra abiellus endast umbes 30 aastat noorema naisega, ilmusid härra juures varsti pärast pulmi peapööritused ja seedimishäired, mainitule seltsisid veel nõrkus ja minestusjuhud, mis sundisid ta heitma voodisse, kust ta alles pärast pikki nädalaid võis tõusta üles. Ka hulk aega veel pärast seda ta tundis nõrkust jalgades, mida ta enne kunagi polnud märganud. Seejuures mainitud härra oli alati armastuses eelistanud parajust ja mõõdukust.

Üldiselt on kuid ja aastaid kestnud seksuaalsete liialduste tagajärjed palju halvemad, kui need sellistena on ühekordse liialduse tagajärjel. Jalgadesse lööb nõrkuse tunne, kõndimine on raskem, kõnnak kindlusetu, jalad külmetavad, ilmuvad tuimad seljavalud, mis on oma teravuse tõttu väga rasked taluda. Mainituile

seltsivad varem või hiljem seksuaalse nõrkuse nähted, seksuaalsete muljete kõrgendatud erutavus, sagedased seemnevoolud (pollutsioonid), enneaegne seemnevool ja potentsi kaotus. — Nähted, mis tingitud seljaaju erutuvusest. Kuid üelmäärase pingutuse tagajärjed ei piirdu ainult mainitud organiga, varsti ilmuvad häired, mis tingitud ka juba peaajust: peapööritused — harvemini isesugune peavalu — nägemishäired, unepuudus ja hirmutunded. Mainituile lisanduvad hiljem südame kloppimine, isupuudus, kõhu lahtisus, pärssingud urineerimisel ja teised sarnased närvihäired. Ühe sõnaga, on saabunud üldine närvinõrkus. Vahest kergivad ühed, vahest teised hädad enam esile.

Muidugi, raskete närvihäireteni jõuavad neil juhtudel ainult üksikud ja sellised isikud, kel on päritavad vaimuhaigused. Laialdaselt on tänapäeval levinud arvamine, et peaaaju pehmenemine ja selgrootiisikus (tabes dorsalis) on seksuaalsete liialduste vili ja tulemus; kuid uusimad eriteadlased eitavad seda vaadet, ehkki pole kindel, et viimasel ajal sooritatud uuringud jällegi vastupidiseid tulemusi ei saavuta.

Ka langetõve — epilepsia põhjuseks peeti alles, võib olla üsna hiljuti, seksuaalset liialdust, uusimad uurijad on aga selle arvamuse tühistanud. Kuid on siiski kindel, et langetõve juures seksuaalne liialdus haiguse hoogusid soodustab ja need sagedasemaks muudab.

Pole ka kahtlust, et seksuaalakti sooritamine ebanormaalseis asendeis on täiesti kahjulik. On teada juhuseid, kus ebanormaalses asendis seksuaalakti sooritades lõi jalgadesse halvatus. Üht vanemat härrat, kes harrastas juba kauemat aega seksuaalakti sooritamist

ebanormaalses positsioonis, tabas ühel sellisel juhul äge värisemine mõlemast jalast, mis kestis kaks päeva ning sellele järgnes jalgade halvatus ja impotentsus.

Üks teine patsient, kes sooritas esimest korda sel viisil seksuaalakti, langes selle järele minestusse, sellele järgnes osaline jalgade halvatus ja uriini tilkumine; jalgade halvatus kadus mõne nädala pärast, kuid närvinõrkus kestis ja andis end veel terve aasta tunda.

Seksuaalakti sooritamine pärast söömist on vane- maist arstidest samuti kahjulikuks tunnustatud. Mõ- negi isiku juures on seeläbi tekkinud seedimishäired.

Kehalised pingutused kohe pärast coitust — sek- suaalakti — avaldavad sageli soovimatut mõju. Pole ka soovitav pärast seksuaalakti sooritamist käia pikka teekonda. Ühel sellisel juhul olid tagajärjeks ägedad öised ja päevased seemnevoolud (pollutsioonid).

Seksuaalakti sooritamisel naiste närvisüsteem võtab märgatavalt vähem osa, ka ülemäärase seksuaal- akti sooritamisel ei teki neil selliseid närvihäireid kui meestel. Küll aga ilmuvad need siis, kui sugutus enne- aegselt katkestatakse, mida ainult selleks tehakse, et hoiduda sünnitamisest. Kui ka selline sugutusviis omab eriliselt suure leviku rakendamise lihtsuse tõttu, siiski on teisest küljest kindel, et selle tagajärjed on väga raske iseloomuga.

Arstid ja paljud teised arusaajad mehed asuvad praegu seisukohal, et püüdes, hoiduda laste sünnitami- sest, ei leiduvat midagi ebaviisakat ja kõlbmatut

Pääle üldiste närviliste nähtuste, nagu: peavalu, mälu kadumine, nõrkus ja väsimus kätes ja jalgades, kõditunne sõrmeotsis, nukrus ja eriti hirmutunne, när-

viline südame kloppimine, samuti südame muljutused on mainitavad pahesid, mis sellistele isikutele on omased.

Loobutakse sellisest seksuaalakti sooritamise viisist, kaovad varsti ka närvilised nähted, muidugi ainult siis, kui need pole veel väga sisse juurdunud.

Kas närvilised inimesed tohivad abielluda?

Väga sageli tuleb arstil otsustada, kas närviline inimene tohib või ei tohi abielluda. Tegelikult on sel küsimusel igal juhul eri lahendus, sest kogemused näitavad, et seksuaalakti sooritamisel on väga mitmesugune mõjustus närvilisusele, eriti aga hüsteeriale. Salgamata avaldab mõõdukas seksuaalakt paljude närvinõrkade isikute enesetundele soovitatavat mõju.

Teisküljest aga põhjustab seksuaalakti sooritamine sagedasti, juba olemasoleva närvilise väsimuse suurenemist, ka siis, kui pole liialdusest juttugi.

Üks prantsuse arst on pannud tähele, et üksikute närviliste isikute juures seksuaalakti sooritamine üldist meelte, eriti kuulmis- ja nägemismeele nürinemist põhjustab; on pandud tähele isegi lühemaks ajaks pimedaks jäämist. Sama arst kirjeldab edasi üht närvihaiget, kellel seksuaalakti sooritamise tõttu tekkisid mööduvad halvatused.

Patsient, 48-aastane mees, oli lapsest saadik juba olnud nõrkade jalgadega, siiski ei avaldanud seksuaalakti sooritamine pikemat aega nendele miskit mõju. Kui aga mees murede tagajärjel jäi neurasteeniasse, ilmus pärast akti, mis ainult iga 3—4 nädala järel toimus, kurtus ja selline nõrkus jalgades, et seismine osutus võimatuks. Need häired aga möödusid pea ja

kadusid pärast seda täielikult, kui patsient oma neurasteenilistest hädadest vabanes.

Närviliste naiste juures on üldiselt vähem pandud tähele seksuaalakti sooritamisest — niipalju, kui see neid suudab rahuldada — tingitud halbu, ebasoodsaid mõjustusi, kui närviliste meeste juures. Närviline väsimus võib aga küündida niikaugemale, et nõuetav rahuldus jääb saamata, sel juhul võib panna tähele, et närviliste ja juba päris „põhja vajunud“ naiste juures seksuaalsete kohustuste täitmine avaldab halba mõjustust. Suurema osa närviliste meeste, kui ka naiste juures ei avalda mõõdukas, normaalne seksuaalakti sooritamine miskit halba järelmõjustust.

Küsimuse arutlusel, kas närvilised isikud võivad abielluda, pole mitte üksi seksuaalakti sooritamise mõjustus mõõduandev, vaid siin arvestatagu ka kõigi võimalike abielu olukordadega.

Selle kohta ütleb Loewenfeld: „Reeglipärane seksuaalakti sooritamine, nagu seda võimaladb abielu, avaldab kahtlemata paljudel juhtudel närvinõrkadele isikutele soovitatavat ja hüvitavat mõjustust. Kuid oleks kindlasti liialdatud, kui tahaksime sellistes oludes abielu hääd mõjustust rajada ainuüksi vabale seksuaalakti sooritamisele. See on teiste kõrval ainult üks tegur, mis mitte ei oma väiksemat tähtsust.

Sellistena võetagu arvesse mugavusi hästi korraldatud koduses elus, tähelepanu kõrvale juhtimine mõningatelt asioludelt, osalt koduste kohustuste ja murede, osalt abikaasade omavahelisi sõbralikke suhteid, rahuldust, milline eriti naistel tuleb teadvusest, et on leitud tugi eluks ning lõpuks rõõmud, mida valmistavad lapsed.

Ometi on siin tegemist teguritega, mis igas abielus mitte ei esine. Kui need kõige ettenägelikkuse pääle vaatamata puuduvad, kus abielu pole küllalt materjalselt kindlustatud, suurenevate murede allikaks osutub või iseloomude sobimatuse tõttu leiavad aset alalised erutused ja pahandused, seal on soovitav lahku minna, kuna korrapärane seksuaalakti sooritamine neid vigasid ei suuda parandada.

Aga ka sobivate väliste suhete ja iseloomude kooskõla puhul tuleb vähemasti osaliselt kõnelda abiellumise vastu, kui on tegemist raskete hüsteeriliste ja neurasteeniliste häiretega. Sest ka järglased — järeltulev sugu kannatab sellise abielu tagajärjel, sest närvilised häired on kergesti päritavad.

Teiseks on arstil väga harva mõjuvaid põhjusi otseseks abiellumise soovitamiseks. Kahtlemata on raskemeelsust põdevale inimesele kindlasti kasulik abielluda korraliku terve inimesega.

Võrdlemisi haruldased on sellised juhud, kus seksuaalakti algamine, nimelt pulmaööl, raskeid närvi ja vaimuhaigusi võib põhjustada. Enamasti on neil juhtudel tegemist noorte, õrnade ja närviliste kalduvustega tütarlastega, kelle on pulmaöö ees ebamäärane hirm ja kes mehe sugutuskatsest nõnda kohkuvad, et täielikult või osaliselt mõistuse kaotavad.

Sageli peab arst vastama küsimusele, kas isik, kes juba on vaimuhaige, või omab kalduvusi vaimlisteks häireteks, tohib abielluda.

Igal juhul on õigem ennem abielust loobuda, kuna hädadoht, et lapsed vaimuhaiguse võivad pärida, on väga lähedane.

Onanismi mõjud närvisüsteemile.

Ehkki meil mainitud teoses onanismi ja tema mõjustusi pole võimalik täielikult käsitada, ei või me siiski jätta tähelepanemata asiolu, et onanism, kui teda ülimalt harrastatakse, närvikava kahjulikult mõjustab.

Mainitud tõik on tuntud juba sajandeid. Talmudis mainitakse, et selle peaaegu, kes onaneerib, kuivab ära. Peaaegu kõik onanistid kaebavad ägedaid peavalusid, rõhumisi peas ja peapööritusi, nad ei suuda enam nagu varem vaimliselt tegutseda. Rõhumine ja valu asub vahest laubas, vahest kuklas. Mainituile seltsivad unepuudus, hirmutunded, raskemeelsed-hüpoondrilised kujutlemad; eriti kaebavad haiged vaimlist lõtvust ja energia puudumist. Nad ei suuda parema tahtmisegagi ka lühikeseks ajaks omi mõtteid koondada, hääd tahet neil ju on, kuid see ei anna soovitud tulemusi. Alaliselt juurdleb onanist oma eba-voorsete kahjulikkusest ja muutub sellepärast ikka üha kurvemaks ning tujukamaks. Igasugune julgus kaob ja — lõpuks ollaksegi elust tüdid.

Kõige enam satuvad hädaohtu need onanistid, kellel on olemas vanemaist päritud närvisus. Nende juures võib onanism saavutada erakordse kõrgustaseme. Õpilased ja üliõpilased on sageli ainult onanismi ja järg-

neva närvilisuse tõttu pidanud lahkuma oma eluteelt. Prof. Fürbringer jutustab ühest noormehest, kes oma priskuse ja andekuse väheste aastate kestel onanismiga oli häbistanud oma endise parema mina haledaks varjuks.

Kui onanismi mõjustusi kehale ja vaimule nii mitmekülgselt kirjeldatakse, siis see oleneb sest, et onanismi laialdase leviku kiuste väga paljud arstid omavad selle asja suhtes väheseid kogemusi.

Teispoolt mainitagu, et tegelikult onanismi tagajärjed iga üksiku isiku juures on väga erinevad. Leidub indiviide, kes on jäänud aastate pikkuse onaneerimisele vaatamata vaimselt ja kehaliselt värskeks ja terveks, kuna teised juba lühikese ajaga võivad saada raskeid närvihäireid.

Üldiselt mainitagu, et energiline, pikaaegne onaneerimine tekitab enamikul juhtudel tõsiseid, isegi püsivaid vaimlise ja kehalise tervise häireid. Mõõdukalt harrastatud onanism sellevastu ei tekita häireid üldse, ehk ainult pealiskaudseid ja üleminevaid häireid.

Rohlederi järele kaob onanismi mõjustusel naha nooruslik terve ja värske jume, nahk omandab enam kahvatu, pleekunud, valkja värvuse. Silmad kaotavad läike ja tule, selle asemele asub roidunud ja väsinud näoilme. Näojooned lõtvuvad, lühidalt, omandatakse igav, roidunud ja väsinud ilme ning välimus, mida võime tabavamini nimetada „läbipõlenud“ ilmeks. Sellele lisandub lodevus rühis, kehanõrkus ja lihaste jõu vähenemine, mis tõttu suuremad kehalised pingutused muutuvad võimatuks.

Üsna sageli leitakse onanistidel külmi käsi ja jalgu, ühenduses suurema või väiksema hulga higi eritumisega. See tähendab nõrkust vereringes, mis hilisematel aastatel võib põhjustada tõsiseid südame- ja vereringehäireid.

Mainituile lisandub veel vaimline nõrkus. Vaimlised võimed vähenevad, tuleb nähtavale mälunõrkus, mis üha suureneb, hajameelsus tegevusis ja talituses ning enese võimete usaldamatus.

Haiged muutuvad tighedaks, jonnakaks, kergesti erutuvaiks, tujukaiks, tõmbuvad seltskonnast eemale, armastavad üksindust ja otsivad võimaluse piirides hüljatud, mahajäetud paikkondi. Kalduvus kurvameelsusele suureneb ikka enam ja enam.

See aeglane, seletamatu patsiendi tuju muutus, seoses kogu välise olemuse muutusega, lubab vane- maid, õpetajaid ja kasvatajaid arvata, et on tegemist onanismiga.

Kui sellele ei tehta lõppu, siis selle mõjustused võivad küündida närviliste häireteni. Ilmub närviline rahutus, edasi pööritus, udu ilmumine silmi ette, rahutu uni, unepuudus või haiglane unisus, erutavad, piinavad ja nõrgestavad unenäod.

Vähemagi kehalise või vaimlise erutuse puhul tekib südame kloppimine. Ilmneb isupuudus, soov võimatute toitude järele, mis võib tõusta kuni tulise näljatundeni.

Hirm tervise halvenemise pärast, südametunnistuse piin, argus, kurb tuju, suurenev mälu nõrgenemine täiendavad onanismi kaudu närvinõrgaks muutunud inimese pilti.

Eriti halvasti mõjuvad onanisti vaimlisele olemusele haiglased seemnekaotused, mehelik nõrkus. Ses suhtes, millal tuleb seemnevoole (pollutsioone) pidada loomulikuks, millal ebaloomulikeks, valitseb selgusetus.

Normaalsed on need siis, kui nad öösiti ilmuvad himurate unenägude tagajärjel; normaalne täiskasvanud inimene, kes sugutusest hoidunud, omab keskmiselt 1—2 pollutsiooni (seemnevoolu) nädalas. Loomulikult on see arv ligikaudne. Normaalseks võib ka lugeda, kui mehel on nädalas 3—4 pollutsiooni, samuti võib pidada loomulikuks ainult üht öist pollutsiooni.

Seevastu tuleb juba igaöist pollutsiooni pidada haiglaseks. Teisküljest võib mehest, kes ei suguta ega ei oma ka pollutsioone, arvata et ta harrastab onanismi.

Mis puutub päevastesse pollutsioonidesse, siis loomulikud on seemnevoolud, mis tingitud tugevast meelelisest erutusest. Haiglaseks seemnevooludeks päeval tuleb pidada selliseid, mis ilmuvad ilma miskisuguse meelelise erutusega. Sageli voolab siis seeme lihtsalt välja. Nimelt on erektsiooni puudumine nõrkuse tunnuseks.

Ka öösised seemnevoolud, mis ilma erutusega tekkivad, on ebanormaalsed.

Lõpuks leiame veel seemnevoole, mis tulevad ilmsiks refaektsiooni — roojamise puhul ja mida võib lugeda nõrkuse tunnuseks.

Rohleder on arvamisel, et noorte tütarlaste kahvatus (chlorosis) on suuremalt osalt tekkinud varemini mainitud onanismist.

Kahvatud tütarlapsed kõhukrampide, alakeha-
valude, valgevooluse, südame kloppimise ja roidunud
ilme ning närvilise käitumisega on onanismi kahtlased.

Tavaliselt loobutakse onanismist, kui patsient
jõuab aastatesse, kus inimene juba loomulikku sek-
suaalakti hakkab sooritama.

Väga harva tuleb ette raskemaid vaimlisi häireid
ja suuremalt osalt ka ainult sääli, kus närvilisuse põhi
sellisteks haigusteks juba on olemas.

Krafft Ebing ütleb selle kohta: onanistidele ise-
loomuline vaimne ebakindlus kohtlemisel, piinlik
tunne, et igaüks võiks haige salajast harrastust näha,
valmistab pinda vaimliseks haigustumiseks.

Haigetele tundub ja nad usuvad, et neid tõesti
nähtakse, teravalt uuritakse, jälitakse ja koguni taga
kiusatakse. Inimeste jutud ja käitumine, isegi aja-
lehed ja kuulutuspostid sisaldavad tigedaid torkeid
ja solvamisi. Nad näevad ja kuulevad seda, mida pole
olemaski; ta tunneb mitmesuguseid lõhnu, usub et ta
ka ise vastikult lõhnab ja kujutleb, et inimesed selle-
pärast tast eemale hoiavad.

Kuude ja aastate pärast saavutab haigus oma kõr-
guse. Ta kuuleb hääli, et ta olevat kõlbmatu ja et tal
oleks aeg maailmast lahkuda; seltskond on töötanud
tema hukkamiseks kaasa aidata. Ta kardab, et ta sõb-
rad võivad teda nõiduda ehk mürgitada.

Mainitagu näitena järgmist juhist:

Üks insener, kes põlvnes tiisikushaigest perekon-
nast, oli olnud varasest noorusest saadik onanist, siiski
kuni 36 eluaastani terve ja oma elukutses kõigiti tubli.
Et ta perekonnas tuli ette päritavaid haigusi, nähtub

sest, et üks ta õdedest oli väga närviline, teine õde aga koguni nõrgameelne.

Alates 36 eluaastast hakkas insener haigustuma; ta jäi kõhnaks, kõhis ja kannatas närvilisi hädi. Kuur supelasutises parandas siiski tunduvalt ta olukorda. Niipea aga kui ta jälle oma erialal töötama hakkas, ilmusid närvilised häired uuesti, nüüd juba ühenduses kõhuvalude ja oksendamisega. Patsient muutus selle tagajärjel väga raskemeelseks, pidas end impotentseks, tegi endale ägedaid etteheiteid onanismi pärast, kahtles oma tervenemises, muutus tujukaks ja hoidus inimestest eemale.

Edasi ilmusid haiguse käiku igasugused kompamisastingud. Ta tundis enda kehas elektrilaenguid, ta pahemat jalga läbis vool. Ta tundis, kuidas ta keha lõhustus kahte ossa; kui ta sõidukist välja astus, oli tal tunne, nagu jääks keha selja taha õhku rippuma. Sellejuures ta kaebas veel surve ja kahisemise üle peas ja kannatas kehvast unepuudust.

Kord ta kuulis häält: „Ma olen sind positiivselt ja negatiivselt elektriseerinud.“ Ühel ametireisul tuli tal järsku tunne, nagu libiseksid tal söögid suust mööda pahemat jalga alla. Öösi ta kuulis häält: „Kuidas soovid sa surra?“ ja uskus, et ta viimne tund on tulnud.

Surnud vanemad ja majaarst ilmutasid end talle; teinekord ta nägi enne voodisse heitmist paljuid temale täiesti võõraid nägusid punases kumas. Ta kuulis käskivaid hääli, mis talle ütlesid, et ta peab pihtima või jälle apteegist muskust tooma.

Tänavail olevat teda sõimatud silmakirjateenriks, valelikuks jne. Öösi voodis oli tal sageli tunne, just-

kui põleksid ta käed ja jalad ja justkui tõmmataks tal keha küljest mõnd liiget ära. Ta tundis kuidas teda lahatakse, kuidas koed ta kehast välja võetakse, kuidas kondid keha küljest ära kistakse jne. Ta tundis end olevat magnetiseeritud, oma pead ta pidas metalliks.

Need meeltepetted piinasid teda nii kohutavalt, et teda pääle selliste nähtude kaheaastast kestvust oldi sunnitud paigutama hullumajja. Siin arenes haigus edasi. Ta tundis end olevat magnetiseeritud ja elektriseeritud, tal polnud enam sisikonda, ta tundis oma seljal elevandi lonti, üks saag saagis teda üha, teda puuriti nabast, teravad asjad tungisid igast küljest ta pääle, ta voodi kõikus siia ja sinna, ta kehha aeti masinaid ja nuge, tal oli kehas terve hulk teravaid konkse jne.

Samal ajal esinesid kuulmispetted. Akna all ta kuulis kiremist, ta kuulis, et ta on parandamatu, et teda lahatakse. Kellad kõnelesid, samuti sääsed, ta oma sõnadele liideti juurde silp: „lojus“, talle öeldi ta omi mõtteid. Kell hüüdis talle: „Sa oled pankrotis.“ Igal pool kuulis ta sõimusõnu, isegi päikesest lendasid need ta kõrvu jne.

Haiguse käiku ilmusid ka nägemispetted. Ta nägi oma keha sisemust; nägi oma nime õhus; kõik toas oli läbipaistev. Lugemise katse puhul lendasid tähed aknast välja. Oma kohvitassis ta nägi, kord ilusat naist, kes talle vastu naeratas. Vahetevahel ta tundis suus metalli maitset. Ka söögil oli vahest mürgine maitse.

Sellejuures patsient onaneeris kehtvalt tugevasti. Pärast onaneerimist ta meeleline erutus oli nii tugev, et ta igakord silmi avades nägi visioone.

Ühel päeval klopiti õues kuube. Ta tundis järsku, kuidas seejuures tema pääle mõeldi, ja otsekohe ta aistis, kuidas hoobid jõudsid üles temani ja tegid talle väga valu.

Need vaimlised häired kestsid kokku 12 aastat ja patsient, kes viimase eluaastani onaneerimist harrastas, suri kopsupõletikku.

Impotents on suuremalt osalt ülemääraste pingutuste tagajärg ja ei vaja mitte olla nooruse-pattude tagajärg, vaid võib olla tingitud ülisuurest närvide pingutusest, kui närvilisuse osanähtus. Mitmesugused sümptoomid saadavad seda haigust, nagu valud, nõrkus ja eeskätt energiapuudus, siiski võib mees, kes teab, et ta on suguvõimetu, näida tervena ja tublina, nii et isegi ta sõbrad teda õitseva tervisega meheks peavad.

Viiks pikale kõiki impotentsuse liike loetleda. Mainitagu, et tsentraalsüsteemist tingitud impotentsus, nagu näiteks tabes dorsalisest, suhkruhaigusest või nefriitist põhjustatud, kuuluvad arsti kompetentsi ja ei tule siin vaatlusele.

Psühhilist impotentsust seevastu, mis põhjeneb kartusel, või mis tugevast nõrkusest ellu kutsutud, — neurasteenilist impotentsust ravitakse uusimal ajal häid tagajärgi andva pillidesarnase preparaadi „Potentol’iga“.

„Potentol“ ei ole miski erutav, vaid kestvalt jõuandev vahend, ka mitte arstim, vaid tõeline närvide toitja; edu ei olene siin arstimist, vaid see põhjeneb just sellel, et „Potentol“ iga närvi jaoks sisaldab spetsifilise toidu. „Potentol“ on teaduslikult koostatud ja mitte mõni salaarstim. Ta koosneb osalt letsitiinist,

mis peaaigus esineb glütseriin-vosvorhappena, olles tuntud kui mõjuv abinõu organismile närtsuse — marasmi ja seksuaalsete liialduste puhul. Ühel ajal selle ainesega mõjustab Lääne-Aafrikast pärit Yumbehoa, — yohimbehe (*Corynanthe johimbe*) koor — johimbiin oma alkaloiidide sisalduvusega rakkude tegevust¹⁾. Koort tarvitavad pärismaalased juba kaua aega sugukihu tekitava vahendina. Ühes roboritvalkrauaga on sel kogu organismile suurepärase mõjustus, ja nõnda, lühema või pikema aja jooksul, ilmuvad häiritud talitused-funktsioonid uuesti ja on märgata uut energia tagasipöördumist ja tõusu.

Iga karp „Potentoli“ sisaldab 50 pilli. Päevas võetakse 3 korda kaks pilli ja joodakse veidi vett pääle — hommikul pärast kohvijoomist, kell 4 pääle lõunat ja õhtul enne magamaminekut. Hapud toidud, samuti ka õlu on „Potentol'i“ kasutamise ajal keelatud.

¹⁾ Yumbehoa põõsas kuulub n. n. madaraliste (*Rubiaceae*) sugukonda. Meil on sest sugukonnast kodumaal mainida varjulilli (*Aster perula*) värv- ja lõhnava varjulille liike, ning mitmesuguseid madaraid (*Galium*). Tuttav on kõigile ka selle sugukonna alasukonnas (*Coffeoideae*) kivi-puu (*Coffea arabica*).
Red. tähendus.

Närvihaigustest hoidumine.

Et hoiduda närvilisusest, peetagu silmas hügieenilist eluviisi. Siia kuuluvad eeskätt parajus söömisel ja joomises, seksuaalelus, korrapärane vaimline ja kehaline tegevus; edasi on tähtsad korralik puhkus ja uni ning varane ülestõusmine.

Magamise vajadusele ei pöörata sageli küllaldast tähelepanu. Isegi pikk uni ei kosuta, kui õhtul joobnuna voodi heidetakse, või kui kinnises õhutamata ruumis magatakse, end paksude sulgvaipadega kaetakse, nii et ilmub nõrgestav higi, või kui voodi on ebamugav.

Peame kõiki mainitud asiolusid arvestama. — Ka täie kõhuga magamine pole suurema osa inimestele häa. — Sel puhul ilmuvad kergesti luupainajad ja nad ärkavad üleni higistena, raske peaga ja magamisest kosutust saamata. Ei maksa end katta liigsoojalt, teisküljest hoolitsetagu selle eest, et kehal poleks liiga kõva ja et kuskilt ei tunduks rõhumist.

Halb asend voodis, surved kehale ja halb õhk on sageli jubedate unenägude, rahutu ja väsitava une põhjuseks. Kui selline olukord aastaid ja aastakümneid kestab, siis on selge, et ka närvisüsteem sellest ülimal määral kannatab.

Inimene, kes hommikul pärast ärkamist end puhanna ja värkena ei tunne, kellel pea on segane ja väsinud, võib olla kindel, et selles on süüdi voodi või magamistuba, tingimusel, et ta muidugi ise on terve.

Paljud teavad ka, et tema voodis kõik nii pole nagu peaks olema. Peapadi on vahest liiga kõrge, vahest liiga madal, voodivaip sageli liiga raske. Kuid selleks ollakse laisk, et seda muuta.

Magamistoa õhuakna avamise või kartlikkude inimeste juures kõrvaltoa ukse avamisega, võib kergesti alaliselt õhku uuendada. Magamistuba, milles on hommikul paha haisev lehk, pole hästi tuulutatud.

Erilist tähelepanu pööratagu ühele asiolule, millest siiani üldse väga harva on käsitletud.

See puutub äratamisse. — Kui vähegi võimalik, tuleb hoiduda isikut magamast üles äratamast. Isegi lapsed on sellele sageli väliselt väga tundlikud ja muutuvad kergesti närviliseks, kui äratamine toimub iga päev sellisel sobimatul viisil.

Enamail juhtudel valitakse ülesäratamise viisiks üleshüüdmine, või veel halvem, üleskisendamine. Selliselt äratatud kargavad ehmunult üles ja tajuvad sealjuures otsekohe peas ebamugavat tunnet, milline ei lahku neil sageli terve päeva jooksul. Nad on väsinud, löödud ja kaebavad väga tihti peavalusid. Kui otsitakse peavalu põhjusi, arvestatagu ka selle asioluga.

Järsku magamast üles ehmatatuil puudub see värske tunne, mida omatakse tavaliselt hommikul magamast tõustes. Jatkatakse sellist ülesäratamist päevast-päeva, siis hakkab aegamööda avalduma närvilisus, uni muutub rahutuks ja pääliskaudseks, iga müra puhul kargab magaja ehmunult üles, hommikutundidel

ta viibib poolunes, kartes iga hetk kuulda ärataja ähvardavat häält. Pole ime, kui varem või hiljem ilmub nähtavale tõeline närvilisus.

Kõige parem on sellistel inimestel, kes äratajat ei vaja ja unest iseenesest ärkavad. Normaalselt ärgatakse ise üles, siis kui ollakse küllalt maganud ja peaju on jälle värske ja töövõimeline. Nii siis on väga tähtis vara magama heita, et oleks võimalik vajalikku tundide arvu magada. Väga otstarbekohane, et kahjulikku äratajat vältida, on harjutada end teatul tunnil üles tõusma. Pärast mõningaid katsetusi see õnnestub peaaegu igäühel, väljaarvatud ainult juhud, kui lühikesest magamisest oldakse liiga väsinud.

Tervislikust seisukohast on parem paar korda õigel ülestõusmise ajal edasi magada, kui end sobimatult lasta äratada mõnest inimesest.

Kui aga ei tulda võõra abita toime, siis on seks parem kasutada äratuskella, mis ei tee väga suurt müra, ja kui temaga oldakse harjunud, — ei ehmata.

Kõige sobimatum äratamiseks on inimese hääl, eriti siis, kui äratamine sünnib toorel, teraval, kriiskaval häälel. Pehmet, melodilist häält võib siiski enam soovitada. On parem mitu korda hüüda, iga kord häält veidi kõvendades, kui magajat järsku valju häälega äratada.

Õlust raputamine peab samuti sündima õrnalt. Külma veega piserdamine on lubamatu ja tervisele kahjulik. Kui hommikul üles ärgatakse, peab kohe üles tõusma, kui aga veerand või pool tundi voodis edasi lesitakse, pole ülestõusmine värskendav, ärkaja, olles end „ülemaganud“ — tunneb end väsinuna ja mitte värskena.

Selline ülemagamine tuleb sageli ette ka pärastlõuna uinakul. Kes end pärast sööki väsinuna tunneb, võib heita puhkama veerand, kõige rohkem pooleks tunniks. Kes magab kauemini, umbes 1—2 tundi, tunneb end pärast ärkamist sama väsinuna kui ennegi.

On palju inimesi, kes siis ainult pärast sööki tunnevad magamise vajadust, kui nad on söönud liiga palju, süües parajal määral, nad ei vaja pärast sööki magamist; siis puudub neil ka sinakas-punane nägu ja liigpaksuse ebamugav tunne, tuim peavalu ja neil on huvi vaimliseks tegevuseks.

Väga kahetsusväärses olukorras on inimesed, kel on selline elukutse, mis ei luba neid korralikult ja õigel ajal välja magada. Eriti suurlinnus, kus öid päevadeks muudetakse, on lugematuid elukutseid, mis öötundidel nõuavad ülalolekut. Nende väsinuist, kahvatuist ja unistest nägudest nähtub, et neil korralik magamine on puudunud.

Nende juures leitakse väga palju raskeid närvihäireid igasugusel kujul. Nimelt on silmatorkav, kui kiiresti need inimesed vähese magamise tõttu kokku kuivavad, kõhnaks jäävad. Paksudele, tüsedakehalistele pole paremat salendamisvahendit, kui magamise vähendamine. Muidugi ei tohi ükski arst anda nõu sellise barbaarse vahendi kasutamiseks.

Suurem osa inimesi vajab magamiseks 6—8 tundi, et end korralikult välja puhata ja hommikul värskel jõuga uuesti tööle asuda. Üle 8 tunni magamine pole soovitatav, kui pole mitte tegemist nõrkade, haigete, verevaeste isikutega.

On inimesi, kellele jätkub 4—5-tunnilisest magamisest, need aga on suuremalt osalt mehed, kes on oma

nõudmistes ja lõbudes äärmiselt mõõdukad ja kes palju vaimselt töötavad.

Lühimagajad ei kannata unepuudust. Neil on magamine lühike, kuid kosutav. Magamise tervishoid on tähtis peatükk; kes õieti magab, see ei muutu nii kergesti närvihaigeks.

On tuntud tõik, et närvihaigused kergesti järglastele — järeltulijaile üle kanduvad — päritakse. Selle üle on palju mõteldud, kuidas tuleks asja korraldada, et närvi- ja vaimuhaiged isikud lapsi ei sigitaks.

Nõuandele, mitte abielluda, ei järgneta tavaliselt mitte, ja üldine riiklik keeld põrkab kokku mitmesuguste takistustega. Keskajal tehti katset panna maksma tiisikushaigete abiellumiskeeld, kuid see ei aidanud midagi ja mainitud keeld tuli varsti tühistada.

Sest isegi tänapäev ei saa täiesti kindlaks teha, kes on nii haige, et on karta haiguste päritavust lastele, ja edasi, ka seadusest üleastumine on võrdlemisi kerge. Väljaspool abielu sündinud laste arv näitaks sel juhul kiiret tõusu.

Mainimisväärt on seadus, mis ühes Ameerika riigis on kurjategijate kohta jõusse astunud, selleks, et takistada kurjategijaid sigitamast; teatavasti on kuritegelikkus päritav. Mainitud riik laseb kurjategijad kastreerida, s. t. mehed muudetakse nende munandite kõrvaldamisega steriilseks — suguvõimetuks. See on võrdlemisi hädaohutu operatsioon. See võiks, võib-olla ka parandamatute vaimuhaigete juures kõnesse tulla.

Palju õigem ja lihtsam kui abiellumiskeeld ja kastratsioon, on sellistele isikutele, kelle sigimist ei soovita, anda riigi kulul välja rasedusest hoidumise

vahendeid. Moraalsed kahtlused, mis riigil on, on siis kindlasti ülearused.

Hoiatada tuleb ka sugulasabielude eest, nimelt nii väga armastatud abielu eest tädipoja ja täditütre vahel. Sellisest abielust võrsunud lapsed on sageli vaimuhaiged, idioodid, kurtummad, silmahaigustega jne.

Kerged vead vanemate juures arenevad laste juures kõrgemal määral välja; kuid ka vanemate kasulikud omadused arenevad laste juures suuremal määral välja, ehkki selliseid omadusi on üldiselt palju vähem kui vigu.

Haiglased lapsed, kes juba varastes eluaastates tervetest lastest erinevad, vajavad erilist tähelepanelikku kasvatust, keda tuleb hoida kasvatamisel hellitamisest, samuti aga ka sundabinõude tarvitamisest. Närvilised vanemad on sageli kõlbmatud kasvatajad. Alkohol on lastele alati kahjulik. Neid jälitagu, et nad ei saaks harrastada onaneerimist.

Väga raske on neurasteenikutel elukutse valik. Elukutse, mis suurt erutumist, vaimlist pingutust ja vastutust nõuab, nagu raudteeametnikud, õpetajad, õpetlased, ei sobi neile, aga ka võõrastemaja- ja restoranipidaja elukutse pole neile alkoholi tarvitamise võimaluse tõttu soovitav.

Närvihalguste äratundmine.

Kõnelesime siiani närvihagusest ainult üldiselt, sellele tähelepanu pöörmata, et närvihäiretel on väga mitmesuguseid liike ja vorme. Isegi n. n. närvilisus pole ühtlane haigus, ka siin on palju isesuguseid olukordi, milliseid kõik kokku „närvilisteks“ nimetatakse.

Sõna neurasteenia, mis on tänapäeva väga moes ja kõigil suus, ei tähenda õieti muud midagi kui n ä r v i -nõrkust, selle sõnaga tuntakse teda juba umbes 20 aastat. Neurasteenia tunnused on järgmised: kõlbmatus vaimliseks tööks, püsivuse puudus, kehaline rahutus, hirmuhood, raskemeelsuse hetked, peapööritus, tuim pearõhumine, unehäired, kujukalt öeldud — nagu „sipelgate jooksmine“ liigetes, masendatud tunne, südame kloppimine, seedimise rikked ja alakeha valud.

Need on haiguse tunnused, millistest mainitagu enim haiglaselt suurenevat väsimust.

Siiski on hää, kui tehakse vahet kahe täiesti erineva närvinõrkuse seisukorra vahel.

Esimesel juhul on tegemist üliväsimusega, mis tingitud ülemäärasest pingutusest, eriti vaimlisel alal. Teisküljest kohtame inimesi täiesti samaste sümptomidega, kelle juures aga ületöötamisest ei või olla juttu. Palju enam on nende juures tegemist sünni-

pärase kerge väsimustundega ,mispärast nad ei suuda teha isegi igapäevaseid kergemaid töid.

Sageli aga võib närviliste juures leida mõlemaid juhuseid: sünnipära kalduvust neurasteeniasse ja ülemäärast vaimlist pingutust.

Iga kord pole kerge neurasteeniat ära tunda. Teda võidakse isegi haigustega, nagu kopsupõletiku, neerupõletiku, südamehaigusega jne. ära vahetada, kui haiget pole korralikult läbi vaadatud.

Jooksva juures võib halb tuju, rögaga kaetud keel, seedimisrikked, ka ringutustõbi ja värisemine neurasteeniat meenutada.

Ka verevaesust vahetatakse sageli neurasteeniaga. Et neid üksteisest eraldada, pandagu tähele, et verevaesuse puhul eriti kehaline pingutus väsitavalt mõjub, kuna neurasteenikud enam vaimlise töö alla kannatavad. Unepuudus esineb verevaesuse juures harva: pigemini võib siin panna tähele just haiglast unisust. Naha ja ilanaha kahvatust, külmi käsi ja jalgu me puhtakujulise neurasteenia puhul ei leia. Sageli esineb neurasteenia verevaesusega koos.

Edasi võidakse neurasteenia vahetada ära alkoholi ja nikotiini liigtarvitamisega. Äge ja kirgline suitsetaja, kes juba nikotiini mürgist läbi imbunud, avaldab täiesti neurasteeniku muljet. Nii kaebas selline patsient väsimuse, erutuvuse, peapöörituse, hirmu, sügelmise üle sõrmeotstes, südame kloppimise ja seedimishäirete üle; ta käed värisid. Ta teatas alguses, et ta päevas kaks kuni kolm paberossi suitsetab. Alles täpsam järeluurimine selgitas, et ta ühes vabrikus tubakaproove tehes oli suitsetanud ära hiigla hulga

paberosse ja et tal selle tagajärjel muuseas ka nägemine oli nõrgenenud.

Kuid ka teissugust laadi närvi ja peaajuvalusid võidakse vahetada ära neurasteeniaga. Nõnda ilmuvad ka peaaigus näit. areneva kasvaja puhul ägedad pea-valud ja pööritud, nii et sageli jääb hulk aega otsustamata, milline haigus teatud juhul on leidnud aset.

Väga sageli on peaaigusifilis — (lues) närviliste sümptomidega seotud: peavalu, erutuvus, raskemeelsed mõtted jne., kuid siiski kutsub ajusifilis sagedamini ellu nõdrameelsuse.

Ka selgrootiisikus (tabes dorsalis) omab teatud sarnasust neurasteeniaga. Sest tõmbavad valud, ebakindel kõnak ja häired seksuaalsuses esinevad mõlemate haiguste juures. Siiski, selgrootiisikuse puhul on valud palju ägedamad.

Erilisi raskusi sünnitab sageli hüsteeria ja neurasteenia üksteisest eraldamine. Hüsteeria juures peame krampide ja hüsteeriliste juhtude kõrval alati panema tähele selle iseloomu, piiritumat egoismi, tujukust, koketeerimist ja haiglasi kujutlusi.

Hüsteeria eraldamine neurasteeniast on tähtis sellepärast, et mõlema haiguse ravimine on erisugune. Neurasteenia ravimisel on peaasi rahu ja hüsteerikute eemaldamine senisest ümbrusest ja tööst.

Pole ka kindel, et lagetõve neurasteeniaga ära ei vahetada. Sest on olemas langetõve juhuseid, kus esinevad peavalud ja pööritud, kuna aga krampid, teadvuse kaotamine ja kurb meeoleu täiesti puuduvad. Siin võib haigusi eraldada, kui panna tähele, et lange tõve juhud perioodiliselt ilmuvad, milline asjaolu neurasteenia juures puudub.

Kergekujuline nõrgameelsus võib samuti edasi-areneeda raskekujuliseks. Tuleb ette juhuseid, kus nõrgameelne „memmepojuke“ kõiksuguste pedagoogiliste ja arstlike abinõudega koolist nõnda õelda „läbi veetakse“, kuid praktiliseks eluks osutub ta täiesti kõlbmatuks. Poiss muutub peanorutajaks, on tööks täiesti kõlbmatu, kaebab igasuguseid hädi, mida vanemad peavad närvilisuse tunnusteks, kuid kogenud arst tunneb aga varsti, et siin pole tegemist närvinõrkuse, vaid nõdramõistuslikkuse ja nõrgameelsusega.

Et selliseid lapsi varakult ära tunda, selleks on kooliarst. Uusimal ajal on selliste nõrga edasijõudmisega lastele avatud erilised koolid — nõdramõistuslike laste koolid, kuna on pandud tähele, et nõdramõistuslikud lapsed pole haruldased; siiani peeti neid ainult laiskadeks ja rumalateks.

Sündimisel päritud nõrgameelsuse kõrval märgitagu veel hiljem omandatud nõrgameelsust, see võib kuid ja aastaid halva meeolelu näol esineda, enne kui ta end selgemalt avaldab.

Sageli esineb kõrvade kohisemine, halb tuju jne. Õigetele jälgedele satutakse kui pannakse tähele iseäralisust haige käitumises, grimasside — lõustade tegemist, affekteeritud käeandmist, söömist jne.; ka ilmuvad kuulmishäired, milliseid haige, kui talt küsitakse, tavaliselt ei salga.

On loomulik, et tuleb ette ka haigustumisi, kus on raske õelda, kas on tegemist neurasteenia või juba vaimuhaigusega.

Nõnda esineb näit. haigustumisi, kus haiged on otsustamisvõimetud, pikaldased ja sõnakehvad; neil on ükskõik, mis nende ümber maailmas sünnib, nad

suhtuvad kõigele täiesti passiivselt. Järsku aga muutuvad haiged rahutuiks, ettevõtlikuiks, kõike korraldajaiks, jutukaiks, ja sellistena nad näivad oma elavuse ja hää tujuga ümbrusele täiesti tervetena, kuna nad aga ise juhuslikult võivad tunnistada, et nende erutusaeg on neile veel õudsem ja piinavam kui nende halva tuju periood. Need perioodid vahelduvad üksteisega; sageli esineb nende vahel ka normaalsuse perioode. Sellised vaimuhaiged on haiguse tavaliselt juba pärilikult omandanud. Nendele ei aita ka mitmekuuline puhkusaeg midagi, neurasteenikutele see tavaliselt mõjub aga hästi.

Loomulikult ei tule arengujärgus esinevat melankoolsust vahetada ära neurasteeniaga. Muidu võidakse ebameeldivalt üllatuda haige enesetapmiskatsest; tavaliselt eelnevad sellele hädaohtlikule sammule ja teole enesesüüdistus ja etteheited iseenesele.

Ka sellist haigust, nagu on peajupehmenemine, võib alguses vahetada ära neurasteeniaga.

Et haigusi üksteisest eraldada, pandagu tähele järgmist. Kui keegi keskmistes eluaastates, näit. kolmekümne ja neljakümne eluaasta vahel haigustub neurasteeniasse, ilma, et tal tegelikult vaimlisi ülepingutusi oleks olnud, siis on kahtlused ajupehmenemise kohta õigustatud. Kahtlus suureneb niipea, kui puhkuskuurid ei too enam miskit paranemist.

Edasi pandagu tähele, et neurasteeniline peavalu tavaliselt alalist tumedat, just nagu tina rõhumist laubas ja kuklas esile kutsub, kuna ajupehmenemise juhul peavalu hooti ja suuremalt osalt väga ägedalt end avaldab. Väga varakult ilmub ajupehmenemise puhul ühepoolne näohalvatus, niisama silmaterade ebaühtlus ja

naha valutunde vähenemine. Edasi tulevad ajupehmenemisel ilmsiks õige suured mälupuudused, eriti varasema noorusaja kohta, haige iseloom muutub suguliselt kergesti erutuvaks ja ta ei pane enam moraalile suurt rõhku.

Edasistest ajupehmenemise häiretest mainitagu häireid kõnes ja kirjas, käte värisemist, haistmise ja maitsemise häireid, rakkude halvatust, nõrgameelsust; meeltepetteid, suurusehullustust (mania grandiosa), jälgimismaaniat. Pööritused ilmuvad harilikult juba õige varakult.

Õigel ajal ajupehmenemise tunnetamine on suure praktilise tähtsusega. Sageli tuleb ette juhuseid, et algava ajupehmenemisele vaadatakse kui neurasteeniale ja et patsient oma suurushullustuses ja nõrgameelsuses mõtetute sisseostude ja teiste selliste tegudega võib teha endale ja oma varandusele suurt kahju.

Neurasteenia raskemad sümptoomid.

Juba laste juures kohtame raskemaid neurasteenia sümptoome. Nad erutavad kergesti, saavad sageli krambid ja hakkavad sonima, niipea kui neil on palavik; nad kannatavad öisi ülesehmatusi, kuutõve jne., on tülinorijad ja mitmekülgselt ekstsentrilised. Koolis jõuab neist enamik päris hästi edasi, kuid praktilises elus ja tõsisel tööil nad jätavad väga paljugi soovida.

Mainitud omadusile lisanduvad hiljem raskemeeluse tujud, etteheited iseendale, kummalised harjumused, nagu sõrmeküünte närimine, näomoonutamine, näotõmbused, väljakannatamatu esinemine, ebanormaalsed seksuaalsed kalduvused. Neile seltsivad hirmutunded, millised aeg-ajalt ühes südame kloppimise, kahvatuse, värisemise, higi, pöörituse ja kõigi liigete nõrkusega saavutavad erilise tugevuse.

Sageli iseloomustab neurasteenikuid avalike väljakute hirm ja kartus, nad kardavad üksi minna üle mõne suurema avaliku väljaku. Lähevad nad aga kellegiga koos, siis on neil selline väljakuhirm kadunud. Samuti on ka neile omane kõrguse-, tühjade uulitsate-, raudteesõidu-, mustuse-, haiguse-, mürgi-, välguhirm, hirm inimestega kohtuda, hirm üksi tuppa jäämise eest jne.

Kõik need olukorrad moodustavad ülemineku normaalsest hirmust, mida inimene siin ja sääl tunneb vaimuhaigusest tingitud hirmule, mis ilmub illusioonide ja hallutsinatsioonide tulemusena.

Neurasteenikuile on omased ka nn. kinnisideed. Haigetel heliseb alati kõrvus miski meloodia, mõlgub meeles mõni portree, situatsioon; nad peavad kõiki ümbruses olejaid kujutelma alasti, nad tunnevad valutamatut tungi kõiki lugeda, kõiki nimesid üles märkida, kõigest kurvastuda, kõige järele pärida. Asi võib minna isegi nii kaugele, et haige tunneb vallutamatu tungi süüdata midagi põlema, või kellegile noaga sisse lüüa. Teistel juhtudel ta tunneb tungi hüüda ebaviisakaid sõnu, matmise juures naerda jne.

Mõni neurasteenik peab äraminekul korduvalt vaatama järele, kas ta pole mitte unustanud uksi sulgeda; ta läheb postkasti juurde tagasi olles hirmus, et ta kirja pole postkasti pistnud, vaid postkasti kõrvale maha visanud.

Ka tervel inimesel on selliseid mõtteid ja kartusi. Viiman aga suudab end valitseda, ja see just eraldabki terve inimese tahtejõuetust närvihaigest ja enesekontrolli võimetust vaimuhaigest.

Uusimal ajal kasustatakse närvinõrkuse astme kindlaks määramiseks meetodi, mille abil saab haiguse suurust täpsamalt hinnata, kui senise umbkaudse hinnangu järgi. Pääleselle võib selle metoodiga määrata, kas teatud ravimise järele on paranemist saavutatud; on isegi võimalik määrata indeksiga, kui palju on haige iga nädalaga paranenud.

Metood seisab ses, et uuritavat isikut lastakse arvutada; seks kasutatakse lihtsat kokkuarvamist.

Katsealune istub vihk ees, igasugusest häirimisest kaitstud kohas laua taga. Vihku on trükitud ridatsi ühekohalised suurenevad arvude read, milliseid katsealune peab arvama kokku kahe kaupa ja resultaadid kirjutama välja. Iga minuti või iga viie minuti pärast heliseb signaal, kusjuures katsealune selle momendi märgib oma arvutusreas.

Nii lastakse katsealust teatud aja, umbes pool tundi või ka kauem, arvutada ja vaadatakse järgi, kui palju kokkuarvamisi iga minuti resp. iga viie minuti jooksul on tehtud.

Kontrollil selgub, et iga minuti jooksul pole tehtud ühepalju arvutusi. Katse terve inimesega näitab, et kokkuarvamiste hulk aegapidi kasvab, ja nimelt nõnda, et suurem hulk kokkuarvamisi tehakse teise ja neljanda veerand-tunni vahel. Siis aga langeb arvutamise ind ja on teise tunni lõpuks madalam kui see oli alguses. Alguses esinev tõus on harjutuse ja kasvava vilumuse tulemus. Aja jooksul aga aju väsib, mis mõjustab arvutamiskiirust, kusjuures harjutamise mõjustus vallutava väsimuse tõttu juba vähem arvesse tuleb.

Mainitud katse puhul on väikesed kõrvalekalded kergesti võimalikud. Nood põhjenevad osati välistel segamistel, osalt ka järsku mõjule pääsnud tugeval tahteimpulsil, mis eriti sageli esineb töö alul, pärast segamist või pausi, niisama ka katse eelseisva lõpu puhul.

Kokkuarvamiste hulgal pole siin olulist tähtsust. Ühe katsealuse juures võrreldagu eeskätt ta mitmesuguseid tagajärgi. Pole lubatud mitmesuguste erisikute tagajärgi võrrelda, sest mitmesuguste isikute

resultaadid, olenedes hariduslikust tasemest ja arenevusest, erinevad väga tunduvalt. Nii sooritasid 21 tervet, mitmesuguse erineva haridusliku tasemega katsealust poole tunni jooksul 129—401 kokkuarvamist — katse andes seega väga suured differentseid.

Kui üks ja sama isik neid arvutamisi iga päev sooritab, siis märgatakse tema juures harilikult katsest katsesse suurt arvutamiste hulga tõusu, milline on olenev kasvavast vilumusest ja harjumusest.

Otsustamiseks, kas katsealune on terve või haige, pandagu tähele, et tervete inimeste juures teise veerand tunni jooksul sooritatud arvutamistöö tulemused on suuremad, kui esimese veerand tunni jooksul.

Närvinõrkadel, kes kannatavad kroonilis-närvilist väsimust, ilmub väsimus juba arvutamise alul, haige ei suuda juba väheste minutitegi möödudes enam nii palju üritada kui alguses, ehkki ta vilumus on suurenenud. Ka väsimuse astet saab määrata kindlaks selle järgi, kas haige teatud aja jooksul on teinud vähem või rohkem kokkuarvamisi.

Teiste närvihaiguste juures tuleb jälle ilmsiks täielik korrapäratus; vahel nad suudavad katse juures rohkem, vahel jälle vähem. See tööjõu vaheldumine on omane paljudele närvilistele inimestele.

Eriti väärtuslik selle meetodi juures on neurasteeni käigu ja ravimisresultaatide kontrollimise võimalus. Kui haigus paranema hakkab, lähenevad ka arvutamise tulemused normaalse inimese arvutustele. Kuna väsimuse korral leidis aset suurim võime töö algul, siis nüüd see nihkub ikka lähemale esimese ja teise veerand tunnile. Luges üsiku kokkuarvu-

tamisi, võidakse tervistumise tulemusi arvuliselt avaldada.

On kahtlemata tarvilik, et need katsed kogu aeg toimuksid samasuguseis tingimuses. Need peaksid toimuma igapäev ühel ja samal ajal ja samas ruumis, kust igasugused kõrvalised segamised ja häirimised on kõrvaldatud. Katsealune ei tohi enne arvutamist teha kehalist ega ka vaimlist tööd, ta ei tohi suitsetada ega tarvitada alkoholilisi jooke.

Katset korratakse umbes iga 8—14 päeva takka, vähemalt pooletunilise kestvusega. Intelligentset patsiendid oskavad selliste katsete väärtust hinnata, nad on tänulikud, kui nad arvudes näevad oma paranemist.

Neurasteenia ravimine.

Eeskätt peab haige usaldama oma arsti, see on maksev küll kõikide haigete, kuid eriti aga närvihaigete kohta. Arst peab oskama haigele arusaadavasti seletada ta hädi. Ta peab haiget rahustama, et pole mitte tegemist rske, parandamatu peaaaju haigusega ja et nooruses harrastatud onanismist pole karta miskisuguseid ohtlikke tagajärgi.

Arstil peab olema püsivust patsiendi kaebeid korralikult ära kuulata. Viimane aga omakord peab salgamata puistama välja terve oma südame. On vää neid kaebeid alahinnata ja igal võimalikul juhul „kujutelmadeks“ pidada.

Oskab arst neurasteenikule teha selgeks, et tegemist on küll tõsise, kuid paranemis- ja tervistusmisvõimaliku haigusega, siis usaldab end haige meeleldi arsti hoolde.

Mainitu kuulub neurasteeniku vaimlisse ravimisse, kes vajab kindlat tuge. See on üks suggestiooni liike, millega kahtlemata selle haiguse ravimisel võib saavutada tagajärgi. Endastki mõista ei saa närvilisi sümptoome, nagu näiteks unepuudust suggestiooni ega ka hüпноosiga kõrvaldada. Kuid vead, nagu söögiisu puudus, kalduvus pööritustele, impotents, mis põhje-

neb eneseusalduse puudusel, on sageli hüпноosiga ravitavad ja kõrvaldatavad.

Väga tähtis on küsimus, kas tuleb haige oma senisest ümbruskonnast eemaldada, või saab teda ka samas elukohas tagajärjekalt ravida.

Eemaldamine on vajalik krooniliste väsimuste juhtudel, kui keha on saanud väga palju kannatada, kui haige on märgatavalt kõhnenenud ja kui ta senises ümbruskonnas ei saa veeta ühtegi rahulikku tundi.

Sama vajalik on koha vahetus, kui ümbruskonna inimesed avaldavad talle halba mõjustust, või ka siis, kui haige eest korralikult ei saada hoolitseda. Väga sageli on teised perekonna liikmed samuti närvilised, nõnda pole haige puhkus sellises ümbruses üldse mõeldavki.

Mõnes perekonnas jälle puudub igasugune arusamine haigusest, kusjuures neurasteenikut sageli solvatakse ja pilgatakse ja seega talle kasu asemel ainult kahju tehakse.

Muidugi pole oma erialal ja ametis töötaval mehel kerge seks oma tegevust katkestada, et elada mõni kuu ainult oma tervisele. Ametnik võib ennem saada loa seks otstarbeks, sest ta kohta võib seni täita asemik. Arstil, vabrikandil, kaupmehel on palju raskem end, ilma tunduva erialalise ja majandusliku kahjustuseta, teatud kohustusist vabastada. Ja kui ta end lõpuks omist kohustusist vabastabki, siis tulevad jälle väga sageli talle mured järele.

Otstarbekohane on valida puhkus nõnda, et see langeks kevad- või suvekuudele. On aga haigel täiesti võimatu end teatud ajaks oma tööst vabastada, siis peab ta vähemasti oma elukutse alal püüdma oma tööd ker-

gendada. Kõik kõrvaltegevused, mis sageli kogu vaba aja ära neelavad, peavad jääma täielikult ära.

Neurasteeniline õpetaja näiteks peab loobuma kõigist kõrvaltegevustest, — eratundide andmisest, astuma välja teaduslikust lugemisringist; ei tohi enam külastada ettekandeid, ning nõnda toimides ta märkab varsti selle tegevuse osalise piiramise hääd mõjustust oma tervisele. Eeskätt ta peab vältima ja hoiduma (igapäevastest) häirimistest. Ülearused lõbustused, kärrikad seltskonnad, õhtused olengud ja koosviibimised, mis põhjustavad korratut eluviisi — kõigist mainituist peab ta loobuma, samuti ka täielikult loobuma tubaka, kohvi, tee ja eriti alkoholi tarvitamisest. Rasketel juhtudel tuleb iga tilga alkoholile vaadata nagu mürgile; ent ka kergeitel juhtudel on täielik loobumine hõlpsamini teostatav, kui osaline piiramine.

Kui on otsustatud senisest elukohast lahkuda, siis peab olema küllaldane ka kosutusaeg. 2 nädalaga ei ole midagi päale hakata. Isegi kergema neurasteenia puhul peab puhkus kestma 6—8 nädalat, raskema neurasteenia juhu puhul peab puhkus olema tunduvalt pikem.

Raskekujulise haiguse puhul peab haige minema närvihaiglasse. — Ta ei tohi võtta vastu ühtki külalist. Ainult arst ja põetaja võivad tema juurde minna. Eeskätt ta peab heitma voodi. Igasugune tegevus säälujuures, ka rääkimine, on keelatud; väga raskel juhul teda toidetakse lusikaga, — ta ei tohi isegi oma loomulike vajaduste rahuldamiseks üles tõusta.

Pärast esimesi nädalaid võib haige päevas 2—3 tundi voodis istuda; teisel kuul ta võib 1—2 tunniks tõusta üles enne ja pärast lõunat, siis ikka üha kaue-

maks ajaks, kuni 10 tunniks, mille järele ta lõpuks alles kolmandal kuul võib hakata sooritama mõnda ots-
tarbekohast ja sobivat üritust. Too tegevus soodustab
üllataval viisil magamist, kuna siiski isu ja seedimine
sageli kannatavad. Kõige enam esineb kerge kõhu-
ummistus, kuid selle aitab kõrvaldada elekter ja
massaž.

Mis puutub toitumisse, siis on algul piimakuur
väga soovitatav, eriti korpulentseile ja verevaestele nais-
tele. Aga juba ühe nädala möödudes võib toite ker-
gesti seedivate toitainestega täiendada. Mainituile
lisaks antakse haigele veel linnase ja liha mahla.

Neurasteenia ravimisel on peaasi rahu. Sellisele
käsule tõmmaku iga patsient kolmekordne kriips alla.
Vaimlised pingutused, teaduslik töö, lõbuerutused,
mured, kära jne. on neurasteenikule kahjulikud. Kuuri
algus neurasteenik parem ärgu mingi isegi jalutama ja
ärgu tegelegu ka aiatöö ja muu sarnasega. Ka kerge-
matel haigusjuhtudel on umbes 8-päevane puhkekuur
voodis vajalik. Eriti vajalik on see peapöörituse ja
peavalu, üldise kahvatuse ja verevaesuse puhul.

Päris kergetel neurasteenia juhtudel haige peab
heitma vara magama ja tõusma hilja üles, et ta 10—14
tundi võiks maitsta kosutavat unerahu. Päeval ta peab
sagedamini 5—10 minutiks pikali heitma, pärast sööki
iga $\frac{1}{2}$ —1 tunniks.

Jalutamisele tuleb kindlasti eelistada rahu. Kui
aastaaeg lubab, siis võib haige tundide kaupa vabas
õhus istuda või lamada. Ta võib päevitada ja sääl-
juures viibida nii kaua ja palju päikesepaistel kui
võimalik, mida rohkem ta lahtiriietatult viibib päikese-
paistel, seda parem.

Tunneb haige, et ta on saanud juba veidi kositust, siis ta võib aega mööda hakata jalutama, siiski ta peab igasugusest kiirustamisest hoiduma ja väsimuse ilmunisel otsekohe endale puhkust lubama.

Toitumise küsimusele lisatagu veel, et paljudel neurasteenikuil on kasulik lihatoitudest loobuda ja elada ainult taimetoitudest. Jahutoidud, riis, saago, roheline aiavili, värske salat ja eeskätt keedetud puuvili on neurasteenikuile väga otstarbekohased. Tähtsamaks joogiks jääb keedetud piim. Tõrkujaile patsientidele võib piima teha maitsevamaks šokolaadi, kakao, kaera- ja odrakõrvi näol.

Väga tähtis on, et haige söögiajad oleksid reeglipärased. Parim on, kui ta iga 2—3 tunni järgi või vähemasti 5—6 korda päevas sööb, et söömisega mitte oma kõhtu koormata.

Mõnedel närvilistel inimestel tuleb söögi vaheajal järsku hiigla isu, neil on soovitatav kanda kaasas tükike šokolaadi või kuivikuid. Ka öösi peab neil midagi söödavat saadaval olema. Sageli aitab isu rahuldamiseks ainult teadmisest, et toit on saadaval. Terve kuuri vältusel peab dieet vahelduma ja aegamööda suurenema. — Burkhardt kirjutab patsientidele, kes ei oma seedimishäireid ega kõhnust, kolmanda nädala algusest pääle järgmise söögikava:

Kell 7 enne lõunat:

$\frac{1}{2}$ liitrit piima, poole tunni
jooksul joomiseks.

Kell 8 enne lõunat:

väike tass kohvi koorega, 1—2

viilu külma, praetud või hästi hakitud liha, 3 viilu saia, üks taldriku täis praetud kartuleid.

Kell 10 enne lõunat:

$\frac{1}{3}$ liitrit piima kuivikutega.

Lõuna ajal, kell 12:

$\frac{1}{2}$ liitrit piima poole tunniga joomiseks.

Kell 1 peale lõunat:

roheline supp, $\frac{1}{4}$ naela liha (praadi, linnuliha,), kartuliputru, aiavilja, ploomikom-potti, magusat jahutoitu.

Kell $3\frac{1}{2}$ peale lõunat:

$\frac{1}{2}$ liitrit piima, $\frac{1}{2}$ tunniga joomiseks.

Kell $5\frac{1}{2}$ peale lõunat:

$\frac{1}{3}$ liitrit piima, külm praetud liha, 2 viilu saia võiga.

Õhtul kell 8:

külm praetud liha, 4 kuivikut, $\frac{1}{2}$ liitrit piima aegamisi joomiseks.

Õhtul kell $9\frac{1}{2}$:

$\frac{1}{3}$ liitrit piima, 2 kuivikut.

Kui haigel tekib kõhu ummistus, siis ta peab saama toitumiseks palju keedetud puuvilja, piima-suhkrut, mett, rasva, kohvi ja haput piima. Peale selle võib kõhtu masseerida või jälle teha vee sisse-valamisi, millele lisatud juurde glütseriini või õli.

Eduka toitluskuuri puhul peab keha nädalas võtma juurde vähemalt 0,6—1,2 kg.

Prof. Binswanger koostas 20-aastase naispatsiendile, kes väga otsa oli lõppenud ja kaalus ainult 34 kg, järgmise dieedi kava:

Kell 7 hommikul:

ülakeha pesemine 25° C vee-ga. Kakao, praetud sai, või.

Kell 9 hommikul:

$\frac{1}{4}$ liitrit piima, Grahami leib, või, hakitud liha (sink, keel).

Kell 11 hommikul:

rammuleem munaga.

Kell 1 $\frac{1}{4}$ peale lõunat:

supp, praetud liha, aiavili, kartulid, riisijahutoit, sai.

Kell 2 $\frac{1}{2}$ peale lõunat:

ülestõusmine, hää ilmaga tun-niajaline jalutus, muidu kerge majatöö.

Kell 4 peale lõunat:

kakao, praetud sai.

Kell 5 peale lõunat:

üle-päeviti vann ja võimalikult vahelduvalt soolavann, märg pakend 20°—25° C ja faraadiline vann, teistel päevadel tund aega lugemiseks.

Kell 6 peale lõunat:

liha, või, leib; — väike uinak.

Kell 8 peale lõunat:

supp.

Kell 9 peale lõunat:

magama minek.

Teisest nädalast alates hommikuti üks tund massaži ühes kuiva pakendiga. Neljandast nädalast alates suurendati toiduhulka. 16 nädala jooksul tõusis keha kaal 19,2 kg võrra.

Väga oluline tähtsus neurasteenia puhul on elektril ja massaažil. Mis puutub veega ravimisse, siis mainitagu, et eeskätt tuleb hoiduda keha liiga külma veega ravimast ja äkki ülevalamast, sest et selline ravimisviis on ainult kahjulik.

Voodis lamavaile patsientidele on soovitavad soojad keha temperatuuri soojuses kümblused, kestvusega 5—30 minutit. Rahutuse ja unepuudusega haige võib isegi pikki tunde viibida vees; siiski hoolitsetagu selle eest, et kuum vesi ei läheks liiga jahedaks.

Kümblemisel võib alati veidi lehelist või soola vanniveele juurde lisada ja igakordsel vannist väljumisel keha külma veega üle valada.

Väga mõnusad on haigele niisked-soojad pakendid

ja keha mähkimised, mis alguses lühikest aega, pärast aga kauemini võivad kesta.

Soovitav on järgmine vaheldus:

- 1) päeval: lihtne või soolavann.
- 2) niiske-soe pakend.
- 3) faraadiline vann.
- 4) rahu.

Kui kümblemisvõimalused kodus puuduvad, siis aitab kergemal juhul keha pesemine. Selleks võetakse 30° C kuumaks aetud vesi ja madaldatakse aegamööda selle temperatuuri. Ühtlasi lisatakse veele juurde ka veidi merisoola.

Pesemine peab toimuma ruttu; pärast pesemist tuleb keha korralikult kuivatada. Öhtuti enne magama heitmist on soojad jalavannid soovitatavad, kuna need soodustavad und.

Paranejad võivad kuni 22° C juures meres 1—2 minutit supelda¹⁾. Selle kõrval on soovitatavad osa-

¹⁾ Nõrkadele ja verevaestele on supeluskuurortidest tervistumiseks soovitatavad järgmised kuurordid: Haapsalu, kus ravitakse kloroosi ja teisi verevaesuse vorme, funktsionaalseid närvihaigusi, väsimust, nõrkust ja neurasteeniat. Tervise kosutamiseks annab eelmerkliima häid tagajärgi; üllatavalt hästi mõjustab tervistumist ka merisport, milleks on soodsad võimalused süstade, purjekate ja sõudepaatide kasustamisega, samuti Haapsalu osoonirikkad männimetsad ja ilus loodus. Ka Pärnu on närvihaigeile soovitatav; ravitakse närvihaigusest tekkinud unepuudust ja neurasteeniat. Kodumaa kuurortidest on närvilistele inimestele soovitatavad ka veel Kuresaare ja Narva-Jõesuu. Kuresaare pehme merekliima on seks eriti sobiv. Ravitakse: neuriti, kõiksugu nõrkuse seisukordi, verevaesust, hüsteerilisi närvivalusid ja vaimlise tööga kurnatuid. Ravimise edukuse pärast mainituiga võistleb ka Narva-Jõesuu, kus ravitakse üldist närvihaigust, närvinõrkust, hüsteeriat ja neuralgiat. Viimane on väga soovitatav kosutamispäigaks kõigile mainitud haigusi põdejale.

V. L.

Red. tähendus.

lised kümblyused ülevalangutega, jahedad istevannid 10°—15° C juures, kestvusega 1—3 minutit, külmade kompressidega laubal ja kuklas. Tuššid pähe on keelatud!

Unepuuduse vastu on edasi soovitatavad märjad keha mähised ja märjad sukad, mis on kaetud kuivade villaste seostega, resp. sukkadega ja millised jäetakse jalga terveks ööks.

Paljudele kergemakujulistele närvihaigetele on ükskõik, kas nad lähevad mereranda või mägedesse. Sageli otsustavad asja välised asiolud, kaugus, ühine üritus, ka patsiendi endised kogemused jne.

On patsient näiteks leidnud, et ta mere-supelasutises olles pole saanud magada ja on kannatanud unepuudust, siis ei tohi ta loomulikult uuesti sinna minna, et end sääli närvilisusest ravida.

Muidu on aga meresuplus väga soovitav. Külmi suplusi võib patsient sooritada ainult arsti loaga. Enamasti küll on need talle liiga erutavad.

Alaliselt rõhutatagu rahu tähtsust patsiendile. Soojematel päevatundidel viibivad patsiendid lamamistoolidel vabas õhus; alles märgatava jõukasvamise puhul võidakse aegamööda hakata tegema väiksemaid jalutuskäike.

Reisud, sagedaste koha vahetustega ja igasugused lõbustused on neurasteenikuile kahjulikud. Keha tugevdamiseks on soovitav teha vabaharjutusi, võimlemist tubastel võimlemisriistadel ja hiljem mõõdukalt ka teistel võimlemisriistadel.

Igasuguste sportlike harrastuste puhul on eeskätt tähtis mõõdukus. Mitmesugustest spordialadest, nagu

vehklemine, sõudmine, jalgrattasõit, pallimäng, ratsutamine, mägironimine, küttimine, uisutamine jne. on võitnud erilise poolehoiu jalgrattasõit. Kui seda arstliku kontrolli all mõõdukalt harrastatakse, siis on kindel, et see aitab neurasteenilistest hädadest ülesaamiseks kaasa. Tervistunuile on väga kasulik sobiv tegevus vabas õhus, nagu puuraiumine ja -saagimine, aia- ja põllutöö. Halva ilmaga võib harrastada maalimist, joonistmist, tapeetimist jne. Soojalt soovitatav on tiseritöö, milline patsiendi töölõbule avaldab soovitatavat ja ergutavat mõju. Vaimline tegevus tuleb alles teises järjekorras vaatlusele. Lugemismaterjal nõuab korralikku valikut; haigele ei tohi anda lugeda midagi erutavat ega masendavat.

Kahjuks aga tuntakse praegusajal veel puudust sobivaist närvihaiglast, eriti just kehvemate jaoks. Arstimid on paljudele neurasteenikuile ülearused. Ainult sääl, kus see osutub paratamatuks, antakse neid. Rahustusainetest on tuntuim broom, sageli mõjub hästi ka baldriani tee.

Väga armastatud patsientidest, kes kannatavad ajutisi häireid, on segu mis koosneb castoreumist, baldriani ja Hoffmanni tilkadest. Sellest võetakse vajaduse järgi 15 tilka suhkruga.

Kui ühes neurasteeniaga esineb ka kahvatus, siis leiavad kõigile tuntud rauaained siin jällegi eelistatud kasustamist.

Sagedase unepuuduse vastu mainisime juba terve rea vahendeid. Hea uni nõuab rahulikku, pimedat, jahedat tuba ja mitte liiga raskeid vaipu. Edasi tuleb magamiseks määratud ajal hoiduda igasugusest vaim-

lisest pingutusest, erutavast lektüürist, vihast ja lõbunaudingust. Ka kõht ei tohi olla ülekoormatud.

Kui see kõik ei aita, siis tuleb otsida abi kahju-
tuilt unepuudust kaotavalt vahendeilt.

Leidub arste, kes närvilisuse juhu suguliste häiretega seovad ja väidavad, et närvilisusel polegi teisi põhjusi olemas. Me uurime sellepärast ka seksuaal-
elu, et leida üles häda põhjusi.

Kahtlemata on ka teisi närvilisuse põhjusi. Kuid on kindel, et seaksuaalsed häired väga sageli põhjustavad närvilisuse puhkemise. Teisküljest mainitagu, et närvilisus kutsub sageli esile seksuaalseid häireid.

Seksuaalse neurasteenia ravimeist võiks nimetada dr. Richardi regeneratsioon-pille, — 120 tükki karbis. Neid võib peamiselt soovitada sellistele meestele, kelle tervis liialduste või jälle nooruspattude pärast on kannatanud.

Onanismi, pollutsioonide, meheliku võimetuse ja sellest arenenud närvinõrkuse puhul on samad pillid soovitatavad.

Regeneratsioonipillidel on omadus närvisüsteemi uuesti elustada, teha tugevamaks ja noorendada. Ühenduses mõistlike eluviisidega aitavad need tervist endisele, õigele teele juhtida ja annavad kestvalt jõudu, mida tervistumiseks vaja.

Õiste pollutsioonide vastu aitab ehtne dr. Richardi arstim. Arstimini käsitlemine pole raske. Muretsetakse harilik tripperipriit ja täidetakse see ülalmainitud

injektsioonvedelikuda. Siis asetatakse prits kusitile (urethra), pärast seda, kui eesnahk (praeputium) on vasaku käega tõmmatud kõrvale ja pritsitakse vedelikku aegamööda kusitisse. Selle järele tõstetakse prits kusitilt uuesti ära ja surutakse kusiti ülemist osa sõrmedega, et sissepritsitud vedelik mitte uuesti välja ei voolaks. Vedelikku lastakse mõjuda 2—3 minutit.

Ühest pritsimisest päevas jätkub. Ainult eriliselt nõrgad ja kergesti erutuvad isikud võivad pritsimise teha ka hommikul pärast ülestõusmist.

Alguses põhjustab pritsimine teatud valu ja põletistundeid. Eriti sel juhul, kui pritsi mõju ulatub liiga kaugele. Kuid valu kaob varsti, sest et põletik eespoolse kusiti osadest kaob kergemini ja kiiremini kui tagumisest osast.

Tripperi puhul tuleb sageli ette, et põletik, mis siin asub peamiselt kusiti eesosas, ka edasi tahapoole levib, ja selle tagajärjel põhjustab niihästi päevaseid kui ka öisi pollutsioone. Kui väga need keha nõrgestavad ja sageli lühikese aja jooksul täieliku impotentsi esile kutsuvad, on üldiselt tuntud.

On päevased ja öised pollutsioonid lakanud, siis omandab endine lõtv nahk uuesti sametilise pehmuse, lihased saavutavad endise jõu ja kõik orgaanilised talitlused — funktsioonid hakkavad jälle toimuma täielikult. Pääle selle aitab tugev toit, sagedad ja pikad jalutuskäigud terves, puhtas õhus kaasa, et juba vananenud keha loomulikult viisil uuesti nooreneb.

Tugevate päevaste pollutsioonide vastu on mõjuvamaks arstimiks dr. Smith'i pesemisessents. Kasutamiseviis on väga lihtne ja täiesti kahjutu. Patsient peseb end iga päev 3—4 korda, hommikul, keskpäeval

ja õhtul enne magamaheitmist dr. Smith'i pesemis-essentsiga mõlemate reite ülaosa esikülgi kuni põlvini ülalt allapoole.

Tähelepanu pööratagu ka järgmisele harva esinevale juhusele. Nimelt juhtub vahest, et vedeliku sissepritsimisel kusitisse, sääl järsud valud tekivad. Ilanaha ülejäänud osa paistab sääljuures päris loomulikuna. See juhus on väga sarnane teistele kroonilistele ilanaha põletikele, kus mõnes kohas päälispinnalised marrastused — erosioonid võivad tulla esile. Need nõuavad vastavat ravimist.

Selliste raskete komplikatsioonide puhul vaja tingimata ravimine usaldada vilunud arsti hoolde, kuna see ulatub mainitud raamatu piiridest välja.

Kõigi kolme staadiumi ravimisel pööratagu tähelepanu külmetumisele. Enamasti see tabab juba haigeid kehaosi. Reeglipäraselt on külmetumise mõjustus selline, et haiguse soodsama kuju puhul võivad tekkida halvimaad taashaigustumised. See ei tohi meid ka eriliselt üllatada, kuna meil juba endistest kogemustest on teada, millist mõju näiteks omavad külmad jalad voodi märjastamisele.

Ei tohi sugunärve väsitada saabuvate erektsioonide puhul erootiliste kujutelmadega, samuti ei tohi seksuaalset erutust kõvendada ega süvendada, pigemini tuleb just mõtteid juhtida teistele asjadele ja tekkinud sugukihu, nii palju kui võimalik, maha suruda. Alles siis, kui see uuesti on muutunud võimsaks ja energiliseks, osutub mõõdukas sugutus kasulikuks.

Liig suure paastumise puhul ravib loodus patsienti uuesti pollutsioonidega, ja nõnda võib ravimine hakata tegema uuesti vähjakäiku.

Suguorganite halvatus ses staadiumis pole täiuslik, isegi sel juhul mitte, kui kuude ja aastate vältel pole leidnud aset ükski erektsioon. Siin võidakse kõnelda ainult osalisest halvatuses, mis iseloomustub üldiselt vastavate närvipleksuste reduktsiooni ehk taandamisega.

Selle kõrgeima staadiumi tervistumisvõimalus põhjeneb samuti sel patoloogilisel vaatlusel. Regeneratsioonpillidel seoses füsioloogilise närvitoite soolaga on sugunärvide innervatsioonile soovitav mõju. See on aga erinev selliste kantariidide omast, milliste kasutamise tagajärjel võib tekkida harukordne erutus ja isegi põie- või kusitipõletik.

Ilanaha põletikke, nagu kogemused näidanud, ravitagu enam või vähem tugevate erutusvahenditega. Need peavad ühel ajal omama kokkutõmbavat mõju, selline mõju peab aga alati alluma närvideerutuse astmele.

Autori injektsioonid on koostatud nõnda, et need ergutavad ja jõustavad närvide talitlust ja on samuti kohandatud ka põletike kõrvaldamiseks.

Kui seda kombineeritud ravimist toimitakse teatava järjekindluse ning püsivusega, siis on ka selle haiguse enim hooletusse jäetud ja vananenud kuju puhul veel paranemine ja tervistumine võimalik.

Käsitleme lühidalt veel üht tõika, mille närvilisuse määramisel ja ravimisel pole just väike tähtsus. —

Närvilistele inimestele on omased iseloomulised kohutavad hirmu ja õuduse unenäod. Tihti nad võivad isegi ütelda, millal neil sellised unenäod algasid.

Tihti on sellised unenäod aeglaselt areneva närvilisuse eeltunnuseks.

Need lühikesed teatmed on kirjutatud vaid küsimuse vastu huvi äratamiseks. Küsimuste põhjalikumal käsitlel vajatakse aga arsti eriteaduslikke kogemusi, nõuandeid ja juhiseid, mida iga närviline inimene peab vastuvaidlematult täitma, kui ta soovib tervistuda.

S I S U.

1.	Sissejuhatus	5
2.	Millal peab närvihaige arsti poole pöörduma . . .	7
3.	Haiguse kestvus ja ravimise vältus	9
4.	Millest on tingitud närvihaigused	11
5.	Närvivapustus	13
6.	Naissoo närvilisus	17
7.	Laste kasvatamine närviliseks	20
8.	Seksuaalelu ja närvilisuse seos	24
9.	Närvilisus murdeas	25
10.	Naise närvilisus klimakteeriumi ajastul	28
11.	Kas on karskus seksuaalelus kahjulik	31
12.	Närvilisus seksuaalse liialduse viljana	36
13.	Kas närvilised inimesed tohivad abielluda	41
14.	Onanismi mõjud närvisüsteemile	44
15.	Närvihaigustest hoidumine	53
16.	Närvihaiguste äratundmine	59
17.	Neurasteenia raskemad sümptoomid	65
18.	Neurasteenia ravimine	70

Teine trükk.

EDU KÕIKJAL

Peente kommete ja viisakuse käsiraamat igäihele.

Mainitud teos toetub moodsamaile ja parimaile sellelaadilisile välismaistele käsiraamatutele, kuid on kohandatud meie oludele.

Suuris kultuurmais on säärased raamatud levinud miljonites eksemplarides — sellepärast, et nad pakuvad igapäevases elus ülivajalikke eeskirju. Meil on ta esimene suurem ja sisukam teos sellel alal ja hoolikalt toimetatuna ning paljude piltidega varustatuna väärib see ka meil massilist levikut.

Erilist huvi peaks see raamat pakkuma kõigile noorile ükskõik millisest seltskonnakihist — kõigile neile, kes tahavad saavutada edu kaasinimeste juures ja kõigile neile, kes tahavad sobida paremasse seltskonda. Madal hind teeb selle kõigile kättesaadavaks ja luksuslik välimus muudab selle uhkusajaks kodudele.

See pole raamat, mis korraks kätte võetakse ja siis unustatakse, vaid niisugune, millelt korduvalt tuleb nõu küsida.

Hind 2 kr. — Hinna rahas või postmarkides ette saates — lähetame raamatu postikuludeta.

KIRJASTUS „RADA“, TARTUS.

HIND 1 KR. 25. S.

A

10276