

No<sup>o</sup> 203.



№ 203.

Dr. med. J. Luiga

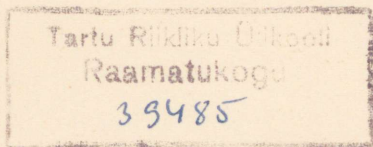
# Närwinôrkus

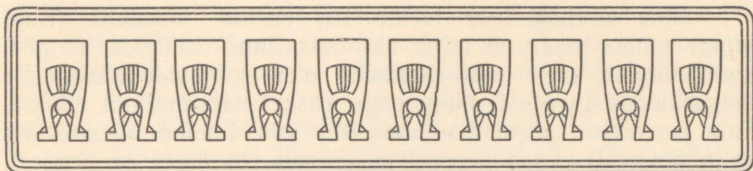
37743

Tallinnas □ 1908

August Busch'i raamatukaupluse kirjastus

2.





## Närwinõrkus.

Meie aeg olewat iseäranis närwilik. Wõistlemine igal põllul ajawat inimest üle jõuu töötama. Kahtlus waadetes, kärklitus püüdmistes, ägedad eluwoitlused, ülikoorem nooreloo õppimise ajal, nooreloo kaswamine ja kaswatamine wõõras õhus rikkawat inimese terwise, tegewat teda närwilikuks ja muutlikuks, „hellaks ja nõrgaks“.

Waraline puudus ühel pool kiisub inimeste hinged liig pingule, teeb nende keha jõuetuks, kapitalide küllus teisel pool lödwendab liialt jõukate elujõudu.

Kas meie aeg tõesti inimesi närwilisemaks, närwinõrgaks on teinud, selle üle wõiks waielda. Kindel on aga, et inimesed enam ennast tähele panewad ning oma wigadest ja hädadest enam hädaldawad. Arstiteadus on edenunud, temaga ühes haiguste teadus ja inimese keha hellus.

Neurastheniaks, närwinõrkuseks on Amerika arst Beard 1880 aastal haiguse ristinud, mis ennast ägedas ärituses ja rutulises ärawälimumes awaldab, ilma et keha juures ühtgi nähtawat riket sees ehk wäljas märgata oleks. Sakslased nimetawad haiguse loomu õigelt ja lühidalt „*reizbare Schwäche*“, erutatud nõrkuseks.

Amerikas, wabrikute ja tööstuse pääpaikades, leidis Beard haiguse üles. Selt saadik peetakse haigust juft suurelinna haiguseks, meie aja kultura tõbeks.

Olgugi haigus Amerikas ristitud, Eestis on teda ehk weel laiemalt leida: „eestlased jääwad kergesti närwinõrkusesse,“ — kinnitawad närwiarstid mitmel puhul.

Dr. P. Hellat teatab erakirjas, et tema Peterburis, mitme rahwa asupaigas, ühegi rahwa juures neurastheniat nii raskel kujul pole näinud ega leidnud, kui Peterburi eestlaste keskel. Hellat nimetab koguni iseäranis rasket liiki närwinõrkust „*Neurasthenia esthonica*“, Eesti närwinõrkuseks.

Kaudsed  
põhjused.

Oma äranägemine toetab Dr. Hellati tõendust. Kuid juurde wõiks lisada, et mitte üksi suurelinna eestlased ei põe, waid niisama meie maa-elanikud: olen juft maapõllutööliste hulgas wäga sagedasti ning wäga rasket närwinõrkust näinud. Talu peremehed põewad niisama kui talu sulased. Saaremaal on nähtawasti „Eesti neurasthenia“ pesa, saarlased on kangesti hellad, närwinõrgad. Waimuhaigust ei ole Saares aga mitte enam kui Suurelmaal.

Kahtlemata ei ole närwinõrkus, erguhellus, eestlaste keskel mitte meie aja olude tagajärg, meie aja kultura, hariduse wili. Ka muiste on eestlased närwilised olnud. Närwilikkus awaldas ennast teisel kujul. Oli ju ka enne rahwa hingeelu teistfugune. Hingeelu on aga närwinõrkuse kujunemises tähtis faktor.

Luupainaja  
erguhaigus.

Kui meie wanu rahwajuttusid uurime, siis selgub, et luupainaja muiste rahwast wäga tihti ja raskelt tülitas. Jutud luupainajast ja muinasjutud meelte wiirastustest mängiwad meie muinasjuttude kogudes suurt osa. Luupainaja oli närwinõrkus, *neurasthenohysteria* ise. Rahwas kehastas oma ilmawaate tõttu haiguse loomu, andis temale muinasjutulise luulelise kuju. Suurem jagu luupainaja juttudest\*) on liht haiguse kirjeldused, nagu meie neid närwihaigemajades haigelugudes küll ja küll leida wõime.

Meelewiirastused käiwad närwinõrkusega ühes. Waadatu tagu Kreuzwaldi, Kunderi ja teiste muinasjuttude kogusid läbi. Otsie kohutaw on juttude arw, mis lihtsalt meelewiirastuse põhjal on tekkinud. Kõiklugused imelised nähtused ja kuulmised iseäranis õõsi wõi pimedas, wõi üksikus kohas saunas, rehetubades käiwad wiirastuste hulka, on illusionid ja hallutsinationid, on haiglaste meelte tegewusel saadud, wõi wähemalt haiglastelt erutatud hingeelu põhjal kujutatud.

Pikemalt juttu teha muinasjuttude saamisest meelte wiirastuse alusel, wiiks meid kaugele oma aimest, olgugi asi ileneisest huwitaw.

Kuidas terwis meie rahwa juures „kuldsele a'al“ enne orjapõlwe oli, selle üle waikib ajalugu. Et eestlased õige wiisid oliwad wastu hakkama, näitab, et neil jõudu, muidugi ka terwisist oli. Haiglane on kartlik ja hädaldaja, aga mitte tegudele kõlbaw.

Kalewipoeg on, nagu ta Kreuzwaldi luulest wastu paistab, terwe mees. Närwilik ta mitte ei olnud. Uni on terwisel tundemärk ja und Kalewipojal oli. Ei ole ka põhjust arwata,

---

\*) Waata M. J. Eisen: Rahwaraamatud, jutud kollist, haldjast ja luupainajast. Luupainaja seletused ja 25 juttu luupainaja kohta. Põderi trükk Narwas, 1906.

et kangelase uni haiglast laadi oli, sest ta uinus harilikult pä-  
rast rasket tööd, olgugi et uni väga kaua kestis. Haiglane  
uni tuleb ikka wäsimusest. Kataleptiline uni, mis kuude wiisi  
kestab, ilmub inimestele, kes ka muidu kõigiti juba hinge- ja  
erguhaiguse märkifid enese küljes kannawad. . .

lgatahes ei wõi siis küll mitte tõendada, et haridusega  
ühes närwinõrkus kohutawalt kaswab, nagu praegu arstide  
keskel arwamine moodis on.

Praegune aeg on wististi mõjuwalt ka Eestis ergud pine-  
wile tõmmanud. Politika elu wapustused põrutawad ajutifelt  
ka terwema ergud.

Politika  
ärewus  
ja nõrkus.

Omefi peab närwiarst tõendama, et hull aeg, mis osalt  
mööda, osalt kehtmas, kaugeltgi närwihaigusi niipalju ei sünnita,  
kui harilikult arwatakse. Ergukawa wapustused politika elu  
põhjal jääwad füsioloogilistes piiridesse: haiglane olek kaob  
ennem kui arstiabi tarwis läheks.

Hiljutine waielus, mis Wene arstide kongresil tekkis:  
„Kas rohkendab politika elu ärewus ergu ja waimuhaigusi“ —  
ei wiinud ühegile selgele otfufele.

Mina arwan, et küsimus walesti on seatud. Waimu-  
haigusi — kooliraamatute mõttes — ärewus ei ahwatele. Politi-  
line wapustus sünnitab pahemat: ta mõjub kõikide terwete  
pääle rufuwalt, energiad kaitwalt. Ja füsioloogilises piiris on  
meelerufuwus hädaohtliku tagajärjega, sest ta mõjub kõikide  
pääle, paneb kõiki kammiflaste, kuna waimuhaigus ikka ai-  
nult mõningaid tabab.

Meie aja nõrkus, lõdewus, erguhellus, mille üle sagedasti  
kaebamifft kuuldakse, ei ole siis mitte ükli meie aja wili, ta ei  
ole ka mitte meie rahwa, ega rahwuse süüd.

Närwi-  
nõrkus ja  
rahwus.

Goethe tähendab 19. aastaja algul (Napoleoni ja Prant-  
fufe mäsfu aeg) oma aja Sakfa rahwa kohta:

„Nõrkus on meie aastaja ifeloomulik tundemärk. Mi-  
nul on see arwamine, et nõrkus Sakfamaal waewlemise taga-  
järg on, prantslastest lahti saada. Kunstnikud, maalerid, loo-  
duseuurijad, kujuraujad, muufikamehed, luuletajad, nad on  
mõne erandiga kõik nõrgad, ja suure hulga keskel ei ole asja-  
lugu sugugi parem.“

Goethe ütelus maksab täiesti meie aja ja rahwa kohta.  
Meil on lahtilaamise waewlemine suurem, sest meil on kaheft  
küljest luupainaja pääl.

Sakfa rahwas on aga wõrdlemifi lühikese ajaga jõudfalt  
kofunud oma jõuu poolest. Nüüd on sakslane terwe kui puri-  
kas, ja Sakfa kunstnikud ja teadlased on elujõuufifemad kui  
mujal.

Sellest nähtusest wõiklme o m a rahwa tulewiku kohta troosti leida.

Närwinõrkuse loomuse ärapiiramises ei ole arstide keskel kindlust ega selgust. Mõned seawad iga wea, häda, kus mitte kehalist riket, organilist alust ei leidu, „närwide“ arwesse.

Kõhuhaigused, päähaigused, koplu- ja suguhaigused loetakse kergesti närwilisteks, kui pääliskaudsel ülewaatamisel muud põhjust hääks ei arwata.

Päris-neurastheniat, närwinõrkust tuleb aga hästi kitsamalt mõista.

Wälimuse, loomuliku ärawälitamise loomu uurimine wiib meid neurastheniast arusaamisele ligemale. Iga wälinud inimene tunneb eneses muudatust: kehalist ja waimlist, hingelist. Kehalist tunneb wälinud inimene oma lihastes nõrkust, kontides kangust ja walufarnast kipitamist; meeled on tuimapoolsed, tähelepanemine lödew, iselugune loius ja „ükskõikus“ walitseb hinges.

Kõik need wälimuse jäljed kaowad, kui inimene ennast wälja puhkab.

Ei saa ta teatawatel tingimistel ja põhjustel mitte küllalt puhata, oma wäsimust wälja magada, siis lähewad ülemalnimetatud wälimuse sümptomid füsioloogilistest piiridest wälja, keha ei jõua wälimuse ollustest lahti saada, ning meil on wäsinud inimese asemel — närwihaige, närwinõrk inimene ees.

Sellest järeldame: närwinõrkus wõib igaüht inimest parajal tingimisel tabada. Ei ole ka pea ühtgi inimest, kes mitte ajuti wähemalt-kergemalt ehk raskemalt neurastheniline ei oleks olnud. Kuid terve loomus saab farnast nõrkusest warsti üle, ilma et ta jälgeid kehasse jätaks.

Raskemalt tabab aga neurasthenia inimesi, kes loomu poolest juba nõrgad, hellaergulised, kidurloomulised ehk degenerandid on. Nende juures paisub haigus tõliseks tõbeks oma raskuse ja kestwuse poolest. Tõbe sümptomid arenewad wäga mitmekelisteks kehalistest ja hingelistest küljest, meil on juba meelegaiga tegemist. Isegi mõista, et kindlat wahet närwinõrkuse wahel kidurloomuse, degeneratia alusel ja päris-närwinõrkuse wahel teha ei saa, siin on wäga palju üksiteist ülewiiwaid haiguse warjundusi. Arstiteadus on sääl ainukeleks piirinäitajaks.

Siin kohal kõneleme päasjalikult päris-neurastheniast, närwinõrkusest harilikus, eeltähendatud mõttes.

Närwinõrkuse sünnitajaks on wälitus, üleliigne kehalik ja waimlik ärakurnamine. Laialt on arwamine rahwa keskel, nagu teeks raske waimutöö ehk töö üleüldse inimesi närwilis-

teks, rikuks nende ergukawa niikaugele koguni, et nõdrameelus pahemal korral waewlemise tagajärjeks wõib olla.

Oleks tõesti paha lugu, kui töö tagajärg nii hädaohtlik oleks. Ümberpööratud. Mõistlik töö on elujõuu ja sellega elurõõmu wõimsamaks hallikaks.

Täiesti walearwamine on, nagu oleks tööta olek idealinimese seisukord, töötaus kättepüütaw tulewiku elu olukord.

Orjamine ja töötegimine on kaks iselugust tegewust. Meie wõiklime paradoksina ütelda: ori on see, keda tööd loomulikult ei lasta teha. Orja töö on sunnitöö. Sunnitöö on aga niisama wähe töö, kui sunniarmastus — armastuseks on. Päälegi ei ole mitte töötegimine, mis orja seisu määrab, waid wabadusetus, kütkendatud olek. Pöögelmann\*) saab Marksi õpetusest nii aru, nagu algaks wabadus lääl, kus töö offa lõpeb. On minule täiesti arusaamata seisukoht. Wabaduse mõistes seisab ju nimelt: tegewuse wabadus, püüdmise wabadus, tahtmise wabadus. Ilma tegewufeta ei ole wabadus üleüldse mitte arusaadaw, mõistetaw.

Muidu on aga Pöögelmannil täiesti õigus: kantslis ja koolis kuulutatakse harilikult ja kiidetakse tööd kui sunnitööd, mis inimest orja olekus hoiab.

Terwes looduses, mõistmata olewuste juures, kus mitte teadwus, waid looduse põhjusseadused ise õigeid elu ülesandeid määravad, on töötegimine tähtsamaks elutarwiduseks. Waatame sipelgaid, melilasi, ehk jälle lindusid oma pesaehitamisel, poegade toitmisel, kaugel rändamise teel: tõesti igal pool wäimata püüdmine, kihutaw hool.

Ei wõigi teisiti olla. Liikumine on kõige elu, kõige elamise aluseks. „*Panta rhei*“, kõik woolab, on waarumata teaduse tõde. Kus liikumine kiirem, mitmekelisem, lääl on elu kõrgem, teadwam. See maklab ükliku indiviiduumi organismuse kohta, maklab ka inimese kohta ühiselus.

Harjutamine teeb organi tegewuse osawamaks. Harjutamine on liikumise kordamine, ärituse kordamine. Ärituse kordamine elawa organismuse pääle on mälu, meelespidamise, ühtlasi ka päranduse wõime aluseks.\*\*\*)

Päranduse wõime abil organiserime meie liikumise teel kogutud energiat uuteks organismusteks, rohkendame indiviiduumi. Kõdunenud organismused kaotawad päranduswõime, sigituse. Kõdunenud organismuse p ä ä f u n d e m ä r g i k s on tööwõimetus.

\*) H. Pöögelmann, Majandusteaduse õpetus lk. 104, 108.

\*\*) Rich. Semon, Die Mneme. München 1904.

Orjamine  
ja  
töötamine.

Harjutuse teel kasvatame oma muskulid filmanähtawalt, kasvatame oma jõudu. Mõtlemata harjutamine kaswatab waimujõudu. Suurema jõuga tuleb suurem elutundmine, elu teadwus, kõrgem elurõõm.

Niiwiisi on, nagu näeme, tegewus (töötetegemine on sihiline tegewus, liikumine) elu tarwidus, elu loomulik alalhoidja. Meie wõime elu tarwidust eitada enese kohta, aga loodus ei saa mitte eitada, sest siis eitaks ta iseennast, ja meie asemel tärkawad looduses elujõuulisemad, elutahtlisemad organismused.

Hääd inimesetundjad, tõlised töötundjad nagu Zola ja Carlyle, soowitawad tegewust, liikumist, tööd, elu murede ja müruduste wastu.

Teadagi, et töö all mitte wastuloomulist waewlemist koorma all ei mõisteta. Sunnitöö, töö halbadel tingimistel, sihita töö, tegewus, loomuwastane töö, ei olegi päris töö, looduse mõttes.

Loomulik töö nõuab inimeselt kõige kõrgemat jõudu kõige tarwilisemal sihil.

On arusaadaw, et halbadel tingimistel töötamine, wabadusteta, wastumeelt tegewus, kuidagi inimest tema jõudu ande- ja loomukohaselt, täieliselt ega kõigekülgselt tarwitusele wõtta ei lae. Inimene töötab poole energia tagawaraga, ta jääb kõdunema, sest loodus ei kannata jõuuraiskamist. Loodus töötab, nagu teadus meile seda mitmeti selgitanud on: üksigi energia ei tohi kaotata minna, kõige suuremat tagajärge saadakse wõimalikulikult wähese jõuga kätte.

Kui Kreuzwald kraawilõikajaks oleks hakanud, wististi oleks ta ka sel põllul wirk olnud, kuid ta ei oleks saanud mitte oma annet tarwitusele wõtta, ja ainult andekohane tegewus, töö on loodusliselt kõige kafulikum töö.

Arwamine on laialdane, nagu jääksiwad inimesed liia töö tagajärjel haigeks, nõrgaks, närwiliseks, koguni nõdraks. See on ekliarwamine: terve loomuga inimesel tööst pahasid, tõliseid tagajärgesid oma tervele kohta ei ole. Waimuhaigete arstid tõendawad, et waimuhaigust waimutööst ei tule.

Mured ja  
waimu-  
närimised.

Mis inimesi wapustab, nende ergukawa põrutab, on korrafu töö, puudulik puhkamine ja toitmine töö wahel ning iseäranis murega, suure wastutusega ühendatud tööd.

Tööd, mis alatiste hingewapustustega, äritusega ühenduses on, nagu politikastöö, awalik tegewus meie ajal, eksami-eelsed tööd nooreloo keskel, — need panewad kired kihelema. Kirede mõõnamise all kannatab ihu füsilikaliselt filmanähtawalt: süda lööb peksma, nägu kahwatab ehk punetab; arwatagi, et pääaju, kõige tegewuse keskkoht, rikestest wabaks ei jää.

Suured kirgede õhinad, affektid, wiha, kartus, ehmatas wapustawad keha kõwasti; nad wõiwad iseäranis, kui ihu küllalt puhkamise kaudu toibuda, meeled wärskeneda ei saa, ka kõwema mehe maha wõtta, närwiliseks, närwinõrgaks teha.

Muidugi ei kannata kõik ühepalju kirgede käes. On rahulisi, on elawaid iseloomusid. On inimesi, kelle hing wäga elawalt iga wälise sündmuse pääle wastab, reagerib; nad märkawad sääl hädaohtu ehk kasu, kuft teise film midagi ei seleta ja meeled midagi meelerahu äritawat ei näe. Mõistagi, et hella ja terawa mõistusega inimese juures hingelised õhinad ja põrutused tähtsamalt terwise pääle mõjuwad, kui külma loomuga inimese juures.

Kõige enam närwilikkust, ergunõrkust leiame siiski waimutõõliste hulgas.

Waimutõõ  
liialdufed.  
Koolitõõ.

Wõib tõendada, et rohkemate waimuannetega inimesed pea kõik oma eluaja lühemalt ehk pikemalt närwinõrkuse, neurasthenia käes kannatawad.

Rohkesti waewleb neurasthenia paelus talumajast linna koolipingile asuw teadmise ifune noorpõlw.

Keskkooli kaswandikud, ülikooli esimeste aastate jüngrid — nende kallal närib neurasthenia ja iseäranis kibedalt nende küljes, kes waeleteft oludeft tulnud, kes halbadel oludel elufeswad.

Pole ka ime: nende juures leiame ka kõik põhjused, mis erkulid terweks jätta ei saa. Waewaline toit, halb elutuba paha õhuga, raske koolitõõ, mis kartuse ja wäheise huwitusega tehtakse, seft et terwe koolilaps kuidagi praeguse aja koolitamise wiisilft huwitust funda ei wõi.

Maalt tulnud laste elamilewiis muutub: nad asuwad kodufest lahkufest wõõrastesse oludesse, wõõrasse seisusesse. Rõhutud meeelolu on alatiseks külaliseks, seft et nende hing wabalt omakohases õhukorras ei wiibi.

Sarnasel wastuloomulisel olukorral on harilik koolitõõ, mis ju iseenelest mitte suur ei ole, koormaw ja wälitaw ja waimunõrgestaw.

Wäsimus on hoiataja, ta on füsioloogilik regulator, ta ütleb: nüüd on aeg tulnud puhata.

Haigufe  
tunde-  
märgid.

Äga mitte igakord ei ole wäsimus hoiatamas ja nõuu andmas. Kirgline tuhin mõne tõõ juures, kus kõige waimu ja tundmusega tarwis on juures olla, ei lasse wäsimust enne määrgata, kuni märgid ilmuwad, mis ergukawa tõõwõimetuseft kahtlemata tunnistust annawad.

Sarnases üliwäsimuses tunneb inimene, et töö kuidagi ei edene. Tahtmisejõud ei aita hädast, teda on wähe märgata, see harilik hooratas näib rikutud olewat.

Tuju on alatihti halb. Tundmuse tasakaal on korraft ära. Inimene on enesetundmise, asjade ja olude mõõdu ära kaotanud. Wäiksed, muidu tähelepanemata erutused muutuwad nüüd terwet keha wapustawaks sündmuseks. Inimene läheb hellaks, närwiliseks. Lärm, äkilised häälled heidutawad teda raskesti. Tühjad juhtumised näitawad haiglasele wäga mõjusad olewat.

Inimene kaldub wiha, meeleäraheitmise, üleliigse rõõmu wahel. Ta on kergesti erutataw, niisama kergesti äratüdinew. Ta otsib enesele ikka uusi erutuse wõimalufi.

Kehalised haigusmärgid annawad ennaft ka kohe haiguse ajal tunda. Üleüldine kehalik nõrkus on eesotfas. Jõuetuse tundmus waewab haigeid, ajab neid nukrusele. Iga liigutus on walutundmusega ühendatud. — Pää on uimane, wähem walus. Tundub nagu rõhk oi kohal. Kaebatakse tihti: ring olewat pää ümber, ja jälle: ajab pää lõhkema. Meeleärituse tõttu tõuseb kergesti weri pähe, nägu lööb punetama, ja tagajärg: pääwalu, tüdimus. Töötamine waimuga läheb ruttu wastikuks, wõimatuks. Käed lööwad wärisema, iseäranis mõne erutatud juhtumise tagajärjel. Silmade ette ilmuwad wiirastused, tõmbused kehalihastes, iseäranis sääremarjades. Tihti tuntakse selgroo ligidal mitmesuguseid äritufi: sügelemist naha all, kihelemist, külma- ja soojawärinaid.

Were ringwoolu organid on harilikult kõwasti rikutud. Süda lööb iga wäikese ärituse juures peksma. Jume lööb küll punetama, küll kahwatama — südamenõrkuse tundemärk.

Meeled on närwinõrkadel ärksad, tundlikud. Haiftmine on harilikult wäga teraw. Särane närwinõrk tunneb kõigil pool haifu ja lõhna, ja lilledel lõhnal on tema juures isefugune mõju. Närwinõrga ümbruses on liialdatud meeleterawuse pärast õige palju puhtust. Et nahas palju tundmuse-erkusid on, siis on nahk haigetel iseäranis hell. Haige armastab wannifid, sest soojuse käes, kus nahk wererikkaks läheb, on enesetundmine parem. Ühtlasi hoiab wannitamine mustuse eest, mis nahka weel enam äritaks.

Isefugune kärfituse tundmine nahas teeb haige rahutuks. Ma mäletan noortmeest, keda kärfitus kuidagi moodi magama ei lastnud jääda; ta wäänles kõik õõ nii kiiresti, et hommi-kuti tuba hõõrumisest tekkide ja linade tolmu täis oli. Kärfitus tõuseb õhtufi magama minemise ajal suureks. Kartus uneta õõ eest suurendab omalt poolt rahutust, nii et mõned haiged õõd hirmfasti kardawad.

Päält näha on närwinõrkadel, kui neil muud liisemist haigust ei ole, terve jume; neil on vähe tursunud, wererikas nägu. Kehajõud ei pruugi mitte väike olla. Väljanägemine teeb närwinõrkade seisukorra kaasinimeste silmas raskeks, kuna need teda ilmaaegu hädaldajaks, petjaks peavad.

Meeleärituste tagajärjel ilmuwad kergesti plekid näo pääle.

Wäga piinaw on — wereorganide nõrkuse tagajärjel — higistamine närwinõrkade juures. Käed ja jalad filguwad otse wahel higist. Jalgade higi sünnitab haisu, mis kaugele ümbrusesse tunda on. Käte higistamine on piinlik terwitamise juures. Päälegi läheb higistamine juust higikartuse pärast weel suuremaks, mis seltskonnas olejal, tantsusaalis wiibijal päris piinaks wõib saada.

Seedimise-organid on korraft ära. Ise ei ole mitte korralik. Seediwat wedelikku on kas liiga palju ehk liiga vähe. Soole tegevus on puudulik, keha on enamasti kinni. Söögi-ise on äkiline, piinaw kange, haige asub suure õhinaga sööma, sööb ruttu ja rohkesti, ning tõuseb lauast raske fundmufega rinna all. Söök rufub kõhtu ja rikub tuju, teeb pää wõimetuks.

Wäga suurel hulgal närwinõrkadel on suguelu-põllul korrafu. Noored mehed kannatawad seemnewoolu käes. Suguline jõuetus, nõrkus on närwinõrkadel ajutiseks külaliseks ja mõjub haige meeleolu pääle harilikult pahasti.

Muidugi on uni suguliste ärituste tagajärjel rahutu, pää hommikuti uimane, keha tundub nõrk, tuju paha ja tahtmise jõud nõrgendatud.

Uni on närwinõrkade juures üleüldise paha. Õhtul „ei saa und, ei saa und.“ Haige wäänleb woodis, pää hõõgab, weri tuikab kõrwades, nagu peksetaks wafaratega. Wiimati langeb haige rahutu une kaislu, milles äkilised tõuked kogu kehas teda uinumisel äratavad.

Unenäod, pahad unenäod, segawad rahutu und. Unenäod on hirmutawat laadi. Wanasti kutsuti närwinõrkade kohutawaid unenägufid luupainajateks. Nad painuwad keha, nagu oleks inimene raskel tööolnud, kui ta unest ärkab.

Hommiku on tõusmine wisa. Ei saa und kuidagi filmist. Keha on roidunud, ei ole magamisest kosunud, nagu terve inimese juures. Ajad ennast wägisi sirgu, pääpõõritustega, wihaste haigufustega ja kangesti paha tujuga.

Niifugufed närwihaiged kannatawad õõsi ja päewa: õõsi ei ole õiget und ja päewa ei ole selget pääd. Kõik päew offa, iseäranis hommikul poolle, on uimane ja unine olek, heidad aga woodise, — und ei tule.

Uni ja unenäod.

Nagu lõõma-ajal ifu iseeneleest ilmub, nii ilmub terwele õhtul harjunud ajal une-lõmer kulmu pääle. Inimese keha on loomu poolest korra armastaja: jääd sa üle hariliku aja ülesse, lased hariliku magamaminemise tunni mööda, õiget und enam ei saa.

Rahulik uni on seedimise organide seifukorraga ühenduses. Pääle lõõma-aja on meil enam wähem uneigatlus. Tühja kõhuga ei ole hääl uinuda. Ülirohke lõõma-aja järele on uni rahutu.

Mõned närwihaiged jääwad õhtu kergesti magama, ärkawad aga paari tunni magamise järele üles ja wäänlewad woodis. Uni ei tule enne, kui ülestõusmise aeg käes, ja siis on ta — uni nii magus, et „suu jookseb weft.“

Nähtawasti on sarnasel korral seedimine süüdi: kõht on õhtuse toidu ära seedinud ja tühjenenud, mille tõttu werewool pääajus äkitselt muutub ja inimene ärkab.

Haiged on tihti ise abinõuu sarnase unest ärkamise wastu leidnud: nad wõtawad õõli üles ärgates mõne suutäie õhtul walmisseatud toitu ja jääwad rahulifelt magama kuni hommikuni.

Mõned närwinõrgad, neurasthenikud, magawad õõ läbi ühtlasi, aga kolutult nad unest ei tunne: hommikuti on keha roidunud, nagu läbi peksetud.

Nagu juba tähendatud, on tuju, meeleolu, närwinõrkade juures wäga halb. Haiged kannatawad kõwasti paha meeleolu käes.

Hinge-elu on muufunud. Haige märkab seda ise kõige selgemalt. Meeled on wäga ärklad ja hellad: iga järsk nähtus, walgus ehk heli mõjub walusalt.

Haiged näitawad koguni terawama waimuga olewat, kui harilikult; aga see ei ole mitte waimuterawus, waid erguhelus, haiguslifelt erutatud meeltehellus. Nad märkawad ruttu asjaolusid, millest harilik inimene mööda läheb, nende keha ja meeled kajawad kergesti wastu, nagu tühi tuba.

Näib, nagu oleks sügaw tundmus, mis närwinõrku liigutab, kuna aga ainult hellus inimese wastuwõtlikuks on teinud: waim ei saa haiguse tõttu mitte sügawamaks, suuremaks. Haigus wõttab ikka juurest ära. Sõrm saab paistetuse läbi hellaks, aga mitte tundelisemaks.

Närwinõrk haige tunneb enamasti ise, et tema kehas ja meeleolus muudatus on sündinud. Aga hariliku loogika ja inimese iseloomu nõrkuse tõttu otlib ta põhjusi wäljaspoolt ja süüdi teiste inimeste juurest. Ta süüdistab oma kaasinimesi hoolimatufes, läheb nende wastu ülekohtufeks.

Liialdatud tundmuse hellus sunnib haiget ikka oma tähelepanemist enese ihu juurde, oma kehategewuse juurde pöörama.

Iga väiksem äritus kehas näitab — suurendatud, liialdatud meeltehelluse läbi waadatud — suurendatud, kardetawal kujul. Haige otsib nähtusele põhjust. Muidugi wiib rufutud meeleolu teda väga kurbadele ofustele. Iseäranis annawad uneta ööd aega kõiksugustele mõrudatele mõttemõlgutustele. Uinunud närwinõrka rafiutab luupainaja, uneta walwajat meelitawad surmawarjud. Kurwameelne mõttelend wiib uneta haige õõli warjude walda, elutüdimus näitab kaswawat. Käes on haiguse järg, kus närwinõrk eluwäsimusest ja surmalt ligimisele kõnelema hakkab, ja uneta öö järele kurwameelsusest, elutüdimusest ja filmapiaratelst nõretawaid luuletusi ajalehtede toimetustesse läkitab.

Kehafundmus on hell, äritused, mis terwe meele pääle ühtegi jälge ei jäta, on neurasthenia põdejale liialdatud tähtsusega. Ta järjeldab tõmmetest jalas — seljaüdi haigust, walust kehas — wähatõbe, sifiliit — plekkidest ihu pääl, kõhimisest tiiskult, ehk midagi sarnalt hädaohtlikku haigust.

Arstid, kes harilikult filmaga waatawad, nimetatud nähtuste faga midagi kardetawat ei näe, — nendele saadab närwinõrk warsi oma lõpuarwe. Ta käib kõik arstid järgimõõda läbi, lootuses, et omegi mõnigi nendest tema fundmistest aru saab ja tema filmaga tema keha waatab.

Äga asjata! Arstid ei taha meelega midagi ohtlikku tema kehas ja meeleolus leida.

Peab tunnistama, et suurem jagu arstilid neurastheniat ilmaaegu kergeks haiguseks peawad, haiguseks, mis enam haige efekujutamises, kui tõsiselt olemas on, mida haige oma tahtmise järele ära, eemale tõrjuda ehk jälle kussuda jaktab. Sellepoolest teewad arstid neurasthenikule ülekohut.

Närwinõrgad tasuwad ülekohut omalt poolt karedasti: nad panewad kõik arstid ühte kotti, naerawad neid ja nende pulbrid ja tilkasid. Arstid tunnewad, nii nende oflus, ainult rohtusid ja mürkilid, aga mitte inimese keha.

Warsi on nad ise õige arstimise üles leidnud. Teraw tähelepanemine, millega nad oma keha hoolitsewad, otsib ja leiab niisuguseid rohtusid, mis nendele kõige mõjusamad näitawad. Need rohud on mõnikord kõige imelikumad. Äga neil on see hää omadus, et neid haige usk ja piiramata ufaldus saatmas on, ja usuga wõime mägesid tõsta ja kiwisid weerema panna, iseäranis närwinõrga südame päält.

Nagu tähendatud, on haiged arstide wastu ufalduse kaotanud. Nad uuriwad ise raamatuid. Kõik raamatud, mis haiguse üle saada ja mis mitte arsti kirjutatud ei ole, wõid sa nende raamatukogus leida.

Hypohondriaks nimetatakse harilikult seda põdemist ja meeleolu, kus haige oma kehaga üleliia tegemist teeb.

Närwinõrgad on pea kõik n. n. loomuliku wõi looduse arstimise poole hoidjad.

Meeleolu on närwinõrkade juures rikutud. Närwinõrk ei jaksa närwikawa lõdewuse tõttu mitte kõiki nähtawuli korrallikult teadmusesse kõita, mäluna tagawarasse kinnitada. Erutatud meeled on hellad, ärksad, tüdinewad kiiresti, kargawad ühe nähtuse päält teise pääle. „Meeled on laiali“ — üteldakse niisugusest inimesest. Ta märkab nähtufi ruttu, aga unustab ka ruttu.

Meelespidamine on — meelte rikke tõttu — närwinõrkade juures puuduline. Haiged saawad sellest hästi aru. Harilikult on just see kurwastaw tähelepanek, mis neid arsti juurde ajab: „Ei seisa midagi meeles. Loed ja unustad kohe. Mitu kord hakkad üht ja sedasama asja tegema. Tee pääl unustad, kuhu tahtsid minna. Asjad paned kohale, kust neid pärast kuidagi üles ei leia. Kõik päew aega otfid ikka midagi.“

Meelespidamine, mälu, pole aga sugugi rikutud. Tähelepanemine on nõrgestatud, haige ei saa oma meeli ühe asja juures kaua peatada, ta lasseb ennast kergesti ära ahwateleda, nii et meelte kindlustamiseks aega küllalt ei saa. „Mõtted on laiali“, nagu juba öeldud.

Unustamise tõttu kaotab haiglane usalduse, julguse: ta lööb iga nähtuse juures kahtlema, jääb „kahtlemiseõbiks“ (*Folie des doutes*).

Need kahtluseõbised on inimesed, kes kunagi kindlasti ei tea, kas nad kodust minnes tule ära puhusiwad, kas nad toa ukse kinni käänasiwad, kas nad kirjale margi pääle paniwad. Nad ei jää rahule, kuni nad mitu kord järele katkudes asja üle selgusele ja kindlusele ei ole jõudnud. Niisuguse kahtlemisehaiguse käes kannatawad närwinõrgad õige tihti.

Kahtlemise-õibi wõib iseäranis püüandatud nõrkuse juures wäga suureks kaswada. Need ei saa ühtgi liigutust teha, ilma et nad ei kahtleks, kas see õige on, kas seda wõib teha, kas seest midagi kahju ei saa. Nad on juba täitsa meelegaiged, nendest pikemalt siin ei kõnele.

Närwinõrk tunneb, et ta teiste inimeste ligi kannatab. Ta ei kannata oma meeltehelluse tõttu nende igapäiset olekut. Ta meeled offiwad waheldust ja õrnuft. Ta läheb üksildusesse. Unistustega wiidab ta oma aega. Haiglane luule astub real-elu asemele. Harilikus elus, igapäisete ülesannete täitmisel tunnewad nad ennast kohmetanud. Tahtmisejõuu nõrkusel ei saa

nad kunagi kindlale otsusele. Nende iha kaldub ikka kahe wahel. Kahtlus riisub neil julguse awalikult wälja astuda, olgugi neil mõistus mõtlemiseks, kirjeldamiseks, arusaamiseks — passiw omadustes — õige osaw.

Et meeled muutunud, harilikult olekult wäljas, siis nõuawad nad ka iseluguseid äritusi. Harilik jook, harilik toit ei kõlba, on läila.

Offitakle äritawaid aineid, mis erkulid muidugi weel enam wapustawad. Närwinõrkade söögifel on mõnikord wäga imelik.

Teiselt poolt tunnewad nad igatlust rahu järele. Nad hakkawad kunstlike abinõudega seda enesele muretsema: alkoholi tarwitama, morfiumi jooma, wäga kõwasti suitsetama. Muidugi on sarnaste uimastawate abinõude tagajärg weel hullem kui enne.

Ka kohwi ja theed joowad mõned rohkesti, et meelt rahustada, leiawad aga warsti weel suurema kärnituse.

Tuju ei ole mitte ikka rufutud. Sagedasti waheldawad üksitelega rufutud ja liig erutatud meeleolu.

Rufutud  
meeleolu.

Inimese, keda hommikuti paha tuju koorma all ägades ja ohatas leidmise, kes enesetapmise mõttega käima pään oma testamenti tegema kippus, näeme õhtu seltskonnas, pidul, kõige elawamas tujus, nagu hiilgamas ja meeleolu kõige wallatum. „*Himmelhochjauchzend, zum Tode betrübt*“ — see Goethe sõna kirjeldab hästi neurasthenilist meeleolu.

Mõisfagi, et terwete erkudega inimene ka kurb ja jälle warsti lõbus wõib olla: siin leiame aga tuju kaldumise täiesti mõne sündmuse läbi põhjendatud olema, kuna närwinõrkade juures tuju ilma wälimise põhjufeta muutub.

Tuju kaldumine, heitlemine närwinõrkade juures muljub neile heitliku, kindlufeta inimese warju pääle. Üteldakse nendest kergesti: nad mängiwad kommetit, ei ole awalikud. Haigetele sünnib sarnase ofustamisega ülekoht: nende meeleolu muutlikkus sünnib wastu ja mööda nende tahtmist. Õhtune piduwalgus ja seltskond mõjub närwinõrkade pääle nagu wein erutawalt. Ei ole palju wilumist tarwis, et sarnaseid närwilisi ilikuid nooresoo keskel piduõhtutel kohe ära tunda. Aga ka kõige wallatuma tuju ajal ei lahku närwinõrgast kunagi iselugune mõruduse tunne.

Närwikawa waewalise toitmise ja talituse tagajärjel on meelsetegewus, ergurakukeste tegewus nõrgendatud, haige meeleolu on rufutud.

Rufutud meeleolu iseäralduks on, et tema kõik meele-mõlgutused kurwatooniliseks muudab. Nähtused ja sündmused,

mis terwele rõõmu, lõbu teewad, näitawad ennast female kurwastufe karwa. Ei lõbra lahkus, ei naesterahwa hellus, ei lahke wastutulemine luuda kurbtust waigistada, ta leiab nendes koguni etteheifeid enesele.

Arusaadaw on, mispäraff meie luuletaja noorfugu enamjagu wäga kurwameelne on.

Noorfugu luuletab nõrkuse läbi: liialdatud fundmuse helluse mõjul. Siin ei ole mitte loomulik fundmuse elu rikkus ja sügawus, waid ainult hyperplasia, liigkaswamine erutajaks. Õnneks kaob niifugune luulelend ja and nooruse närwinõrkusega ühes. Kui ajalehtede paberikorwid kõneleda wõikliwad, nad pajatakiwad meile sellest haigusest pikemalt.

Äga ei wõi luuletajatele ülekohut teha. Peab meeles pidama, et närwinõrkus just anderikkaid, waimuterawaid inimesi kõige enam tabab. Nende meeleolu, meeled on wastuwõtlikumad, nad kannatawad paha ümbruse all enam kui tuimad ehk harilikud inimesed. Nende meeltehellus näeb ilma ja elu wastikolusid kergemini. Sattub siis ka kergemini põrutuste alla.

Päälegi on hingeelus tuttaw nähtus, et äritused, olgugi nad kõige magufamad ehk meeldiwamad, kui nad kaua ehk suure jõuga meelte pääle mõjuwad, paha fundmuist sünnitawad. Hella loomuga, niisama ergunõrkuse kaudu hellaks läinud närwid kaswatawad iga äritust mitmewõrra, kuni pahatundmuseni.

Närwinõrga  
kiri.

Siin wäljawõte ühest närwinõrga kirjast: „Juba koolieast pääle olin wähe werega. Alatiiselt waewas mind pää- ja kõhuwalu ja raske meeleolu, alkoholi jookisid olen parajalt tarwitanud. Ühekateitkümnest aastast pääle kuni 25 aastani olen wäga palju suitsetanud. 26 aasta wanaduses ilmuwad kollased plekid nina ja selja pääle. Tohter keelas joomise ja suitsetamise ära, mille pääle täpid ära kaduwiwad. 17 aastast saadik olen amefis, kus mõnikord õige rasket kehalist tööd ette tuleb. Kahekümne ja kolmekümne aasta wahel nõrgestas mind seemnewool õõsiti, nii et pää raske oli. Muud kehalist haigust ei mäleta.

Kahekümne kaheksast aastast pääle hakkasin jälle rohkem suitsetama, wiina ja õlut wõtma, see mõjus nüüd minu terwise pääle wäga halwasti: kange pääwalu järgmisel päewal. Rutuline werekäimine, tuikamine ilmus, mis kõiges kehas woolas ja jalgades aegajalt walu sünnitas ja halwa ilmaga wäljakannatamataks muutus. Kõhu ja selja sisse tekkis palawiku sarnane rahufus, mis seniajani kestab.

Kolmekümne esimesest aastast jätšin wiina tarwitamise ajutiselt päris ära ja kolmekümne wiieft aastast saadik ei ole lugu suitsetanud. Oli tuntawalt parem.

Nüüd olen üle 40 aasta wana ja haigus waewab mind ikka. Pääwalu on tihti, kui offeti midagi teen. Kui haput wõi soolast lõõn, siis on kõht kõwa ja olek rahutu. Kulemine on kipitaw ja palaw. Kui wihastan, siis läheb weri kohe keema, ilma et tahaks, ning lõõgiilu ja magamine on paariks päewaks kadunud. Pää lõõb walutama ja kaua aja järele on raske pää.

Wiina ei wõta ma sugugi nüüd, sest kõige vähem suutäis rikub tuju ja terwise mõneks päewaks hoopis ära. Palun, juhatage, kuidas ma oma närwilid kõwendada wõiks, mis elupõlgamist kaotaks.“

Meie näeme kirjast, närwinõrkus on raske haigus. Terwe eluaeg piinab ta inimest. Elutüdimus on tihti külaliseks. Ei ole ühtegi põhjust närwinõrke ilmaasjata hädaldajateks tembel-dada, nagu seda tihti arstide ja kaasinimeste poolt sünnib.

Närwinõrgad hädaldawad palju, see on õige, aga mis teha, kui ühtegi kohta kehas ei ole, mis terwe tunduks olema. Haiged kirjutawad häämeelega oma haiguse lugu paberile, arsti juures annawad nad tihti peo täis sedelid ja rohutähki ära, millest tohter tihti kohe haiguse ilma waatamata ära tunneb.

Õige iseloomulik on närwinõrkuse kohta kannatamatus alkoholi wastu, nagu ka haige kirjast näha. Neurasthenia ei kannata alkoholi.

Karskuse liikumise algusel oliwad tihti närwinõrgad kõige esimesed ja kõige agaramad uue liikumise poole hoidjad. Arwati laialt, et karskuse asi niifuguste tarwis ongi. See on ekliarwamine, täiesti. Neurasthenia tõbised on tähtsat kulturatööd karskuse poolehoidmisega edendanud. Aga karskus on niisama wähe üksi närwiliste pärast, nagu arstid ükli haiguse pärast on. Haiguste ärahoidmine on karskuse ja arstide tähtsam ülesanne. Karskuse asi on kõikide asi, kes aru saawad, et selge mõistus enam wäärt on kui segane pää.

Nagu juba tähendatud, ulatawad närwihaiguse juured sügawale. Säär on põhjusti, mis haige oma elu jooksul on saanud. Suuremalt jaolt on aga haiged wanematelt ergukidurluse pärinud: kõige raskem närwinõrkus asub pärandatud alusel. Neurasthenia pärandatud ergunõrkuse alusel, mille hulka küll ka „neurasthenia esthonica“ tuleb arwata, on oma awalduse wiisi poolest õieti raske haigus. Haigetel on juba wäljaspoolt ilmapiistew, kidurline kehaehitus, neuropathiline konstitutsion. Haiged on kõhnapoolsed, õrna jumega, saleda kondiga, ärkfa ja ärda meelega.

Närwi-  
nõrkus  
ja  
päriwus.

Palju meelegaigusi on algusel wäga närwinörkuse sarnased. Aastate jookkul awaldab ennast pärastline waimuhaigus alguses — ergunörkuse kujul. Niifuguste meelegaiguste hulka tuleb nooreea meelenõtrus (*hebephrenia*) ja üleüldine halwatus (*paralysis progressiva*) arwata. Noorusenõtrus tabab noori inimesi walmimise eas, kus haigus ennast tujukuse ja teiste ülemaltähendatud ergunörkuse omaste sümptomide läbi ilmub. Arsti osawus wõib küll siin noorusenõtruist ära märgata, kuna isefugune edenew tuimus, meelenürisus läbi paistab ja ergunörkuse kätte all meelenõtruist peidab.

Kardetaw on sarnane närwilikkus, neurapathiline konfliktution, nagu teadusline ütetus käib, haige järeltulejate kohta. Sagedasti on ergukidurlane, neuropath, meelenörkade, waimuhaigete sünnitaja.

Niisama on wäga närwinörkuse sarnane üleüldine halwatus — *paralysis progressiva* — hakatules. Algustundemärgid tähendatud haigusest ei lähe tihti närwinörkuse tundemärgidest sugugi lahku, kuna aga pärastpoole haigus hoopis raskeks muutub ja üleüldise halwamisega, rabandustega ja wiimaks surmaga lõpeb. Siiski ei ole arstil mitte palju waewa haiguse tõsilist loomu ära tunda, kuna üleüldine halwamine ikka sifilise alusel tekkib.

Sifilise käes kannatajad peawad igatahes närwinörkuse märkide juures ennast arsti poolt läbi kafluda laskma. Päälegi peab meeles pidama, et üleüldine halwamine harilikult 10 kuni 15 aastat pärast sifilise saamisest oma koledat nägu näitab.

Närwinörkus wõib aga kohastel tingimistel ka päris terve loomuga inimest tabada wäga mitmesugusel põhjusel.

Suuremal arwul kannatawad noorealised tema käes. Koolipingilised naeste- ja meeste poolt waewlewad neurasthenia käes, kus järsud muudatused kehas närwiriketele alust annawad.

Naestes koos on neljakümne aasta ümber närwinörkus sagedane külaline. Siin on klimakterium, werede ärajäämisega ühendatud muudatused ihus erguhellusele põhjuseks.

Tähtsam neurasthenia sünnitaja on korratu elu: õõline ülewalolek Bachuse, Venuse kaenlas, mõõduta söömine ja jookimine. Iseäranis korratu toitmine, kord liig palju, kord liig wähe, kunagi õigel ajal, rikub warsti seedimise. Seedimise rikked mõjuwad aga wäga tähtsalt terve keha ja iseäranis närwikawa pääle.

On jagu arstisid, kes seedimise rikked närwinörkuse ainsamaks põhjuseks peawad ja sellepärast ka närwinörkuse rohitemisel pääasjalikult söögi ja seedimise korratuse kaudu mõjuwad.

Seedimise rikked muidugi ükli neurastheniat ei sünnita, leiame ju tihti keha ja seedimise rikkeid, ilma vähema neurasthenia märgita. Kui närwinõrkuse juures seedimine harilikult korraft ära, siis on sääl süüdi suuremalt jaolt rikutud närwikawa, mis seedimise käiku enam ei jõua ohjas hoida. On keha rikkes, siis mõjub see muidugi omalt poolt jälle närwide pääle, ning sünnitab niiviisi paha „lõõrimängu“, — *circulus vitiosus*. Kindel on igatahes, et arst, kes närwinõrkuse rohitsemisel seedimist ja toitmist tähelepanemisega ei korralda, oma rohtudega kaugele ei laa.

Tööstuse kohtades tuleb väga sagedasti n. n. „wigastuse nõrkus“ — „*neurosis traumatica*“ ette.

Wigastuse nõrkus.

Rahwa seas on arwamine laialine, et heitumine kõiklufuseid meelenõrkufi ja haigufi wõib sünnitada. Lihtnimene offib oma haiguse juuri suuremalt jaolt ehmatufes.

Arstide keskel on aga arwamine selle wasu: heitumine ei mängei haiguste põhjustes mingilugust ofa. Iseäranis waimuhaigete arstid peawad heitumise, ehmatamise ofa meelegaiguste sünnitamises õige wäikeseks.

Kahtlemata on rahwa arwamisel sellepoolest jälle õigus, et heitumine närwahaigusega ühenduses seisab.

Õige ehmatamine annab tunnistust, et selle inimese meeled hellad, kergesti erutatawad on, ta on „kerge werega“, nagu rahwas ütleb. Niisugune „kerge weri“ on aga tihti wanematelt päritud, wõi juba emahus saadud. Päritud helluse, nõrkuse wõib aga ehmatamine kergesti tasakaalust wälja wiia. Päritud nõrkuse käes kannataja sattub häkiliste meeleärewuste puhul minestufesse; tõmbused, krambid, hysterilise loomuga wapusufed painawad teda meelepõrutuste mõjul.

Rasked õnnetused wõiwad aga igat inimest enam vähem tasakaalust wälja wiia.

Raudteeõnnetustel on tähele pandud, et kannatajad raske põrutuse tõttu tähtfalt wiga saawad. Kui ka nad ainult ehmatufega õnnetusest pääsewad, jätab juhtumine nende meeleoluse ifeugufed jäljed. Need jäljed on seda sügawamad, kui ehmatufega ühes wigastus käib. Keha wigastus toibub ja paraneb, aga wigastuse tagajärjed meeleolus püfiwad kauemat aega edali. Seda wigastuse tagajärge meeleolus ja kehas nimetatakse wigastuse nõrkufeks, — *neurosis traumatica*.

Õige tihti on meil tööstuselinnades wigastuse nõrkufega tegemist. Wabrikutes ja töökodades saawad wigastuse tagajärjel töölifed tihti enam vähem tööwõimetuks. Tööwõimetuselt saawad tööandja ja tööline ifewiisi aru, millest väga sagedasti kohtukäimised ja professid järgnewad.

Ka arstiteaduses on kahtesugu arusaamißt wigastuse nõrkuseft olemas.

Kui wigastuse nõrkus — *neurosis traumatica* — üles tuli, siis arwati selle haiguse olluff üsna lihtfaks: peeti selgüdi rikeft haiguse põhjuseks. Kus aga rike olemas, sääf wõib haiguse loomu kergesti ära määrata,

Ajajookfuf nähti ära, et meelekujutus, haige kartus ja pelglik loomus haiguse raskufe sünnitamises tähtfat osa mängib. Uks osa arstideft läks koguni niikaugetele, et närwinõrkuff wigastuse tagajärjel üleüldse ära salgas ja haige hädaldamifi enesepettufe arwesfe pani.

Ometi ei wõi salata, et põrutamine oma jäljed inimese loomusse maha jätab. Rahwa seas ei tähenda ilmaaegu sõna „põrutatud“ ühtlasi ka isefuguff meelenõrkuff.

Raske õnnetufe järele, kus keha kõwasti põrutatud on saanud, raudteeõnnetufe puhul näituseks, jääb kannataja hel-laks. Kui ka keha wigastus suur ei olnud, tundmuste ilm jääb wigaseks kauaks ajaks. Haige kaotab meelerahu, iga wäike juhtumine wõi äritus wõib haiget tafakaaluff wälja wiia. Uni on rahutu, tihti waewawad rasked unenäod. Üleüldine kehajõud on kahanenud, wäiksema töö juures wõtab wälimus maad. Süda löõb kergesti peksma, liikmete ja selja sees tuntakie kihelemiff ja tõmbufi.

Isëranis raskeks läheb seifukord pää wigastuse tagajärjel. Siin on meelewiirastused raskemad ja kehaerufus suurem.

Keeruliseks läheb tööjõuetufe piiri ja kahjutasu suurufe äramääramine sel korral, kui haige juures päält waadates ühtgi muudatuff ega wiga märgata ei ole. Terwe haigus seifab haige kalduwas enesefundmises.

Ja enesefundmine wõib wäga heitlik ja petlik olla. Päälegi weel siis, kui haigel põhjuff on suuresummaliff kahjutasu wigastuse eest oodata. Paarituhande rubla lootusel wõib wae-sel inimesel kõrwad hundama ja selg wudifema hakata.

Ongi õige tihti liialdufi kannatajate poolt leida, mis arstifid umbuklikuks teewad, nii et nad närwinõrkuff wigastuse tagajärjel olemas ei tunnista ja kõik haiguse nähtused selles wallas haige enesepettufe arwesfe panewad ning haiguff lihtfalf „pajukihaiiguseks“ nimetawad.

Kainelt waataja peab tunnistama, et põrutus jäljeta ei kao. Põrutufe tagajärjel jääb muidu kõwa loomuga inimene kartlikuks, iga wäikene meeleäritus wiib teda tafakaaluff wälja. Keha wälib rufftu, ka wäiksema töö juures, süda löõb peksma, kõrwad hundama. Liikmete sees tuntakie tõmbufi ja kihelemiff, mis pikkamifi kaob, harwa eluaegleks haigete külge jääb.

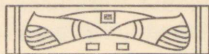
Neurasthenia mõjuvamate põhjuste hulgas tuleb korratufi fuguelus nimetada, abielus ja lahtises põlwes. Kunstlised abinõud kandmise ärahoidmiseks ei lähe meeste-ega naesterahwa närwikawalt wapustufeta mööda. Inimesed kardawad aga närwiwapustufi, mis liig rohke laste arw toob, enam kui närwinörkult, mis nende ärahoidmine sünnitab, — ja wäiklearwuliste abielupaaride arw on meil ikka enam kaswamas.

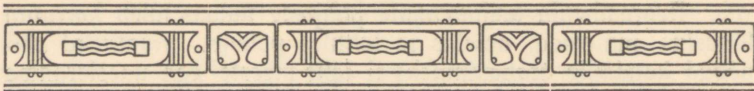
Meie ei taha siin moraliseerima hakata, kinnitame aga ainult, et loodus ennast mitte karistufeta tüsata ei lafe.

Iseäranis walmimise eas on fuguelu rikked ja ekitufed laialt närwinörkuses süüdi. Noored inimesed sattuwad tihti käskiimaluse orjufesse. Kui ka terve loomuga pois ekitufest omal ajal ilma paha tagajärjeta üle saab, ajuti teeb ta nooruse ergud hellaks, põduraks, ning jätab wähemalt hella loomuga inimese mälestufesse kauaks pahad jäljed. Parandamata käskiimalased on harilikult nõrga loomuga ilma tulnud, ning kannawad ka muidu nõrkuse tundemärkisid enese küljes.

Siin kohal ei wõi nimetamata jätta paha mõju, mis tõmbaw fuguelu-kirjandus nooruse fuguelu pääle awaldab. Nii-fugule kirjanduse wastu, mis teaduse nime all meil enam ja enam maad hakkab wõtma, tuleb kindlasti sõdida. Sarnased „fuguelu küsimuste“ lugemised ei tee koolilapsi mitte targaks, waid kōditawad nende kirglist fuguelu mõttelendu, nad on noortele waimlise kiimaluse abinõuaks.

Juhatus fuguelulistes küsimustes noortele olgu suusõnaline wanemate inimeste wõi kõige parem arsi poolt. Noorele on juft toetust ja nõuu tarwis fuguelu kirgede waol hoidmiseks. Raamatud jätawad aga nooremehe ükli, raamatuga jääb haige ükli oma jõuu pääle toetama, ja üksildus on fuguelu ekituste wastu wõitlemisel — wäga paha. Siin on häätahtline sõbralik sõna kaasinimese poolt enam wäärt, kui kõik fuguelu raamatute uurimine haiglase poolt. Teise sõna ei mõju mitte ainult õpetlikult, waid sõnal on suggestiw mõju, sääl on „laufumise“ wägi ühes.





## Närwinõrkuse ärahoidmisset.

Meie selgitamise närwinõrkuse põhjusi ja awaldamise wiisi. Tuli ilmsiks, et närwinõrkus mitte ainult närwide nõrkus ei ole, nagu nime järele arwama peaks, waid et ta terwe keha, hinge ja ihu, nõrkus, wälimus on. Keha on organide kogu, ühistegewuseks kokkuliidetud üksikute elundite tegewus. Terwes kehas on organide tegewus tasakaalus. Rikeneb see tasakaal milgi põhjusel, wähendab wõi liialdab mõni organ oma tegewust, läheb kehatalitus tasakaalust ära ja annab ennast „pahatundmufena“ wõi „halwa tujuna“ inimesele tunda, suurem ehk vähem nõrkuse tundmus wõtab maad, ilma et mõni koht kehas iseäralist häda teeks. Et aga närwikawa, keha keskjalitus, keskorgan, muidugi selle korratuse all kohe kannatab, siis nimetatakse tõe närwinõrkuseks, niisama suguse õigusega, nagu terwe riigi korratust walitsuse korratuseks peetakse.

Keha nõrkuse seisukorda tähendatakse wõõrakeelse sõnaga — *astheniak*s, jõuu puuduseks, jõuetuseks. Sõna *asthenia* ongi uuemal ajal *neur-asthenia* (närwinõrkuse) asemel astunud, kuna ta tõeollust õigemalt ära ütleb.

Ergu terwis, waimu ja keha terwis, nad on ligidalt ühendatud. Erkusid ei saa kehast lahus rohifeda, ergukawa ei saa ka kehast lahus haigeks jääda. Ergukawa on kõwasti ära warjatud. Loodus on närwikawa tähtsust kõrgesti hindanud ja teda tublisti kaitsnud. Kõige wihasemad erkude waenlased liginewad wereteel.

Ja nagu nägime, ei ole ka juhtumisi rikked erkudele nii hädaohflikud, kui pärandatud nõrkused, wanematelt ja emaihus saadud, külgesündinud rikked. Niisama wägewad on halwad mõjud elu elimistes aastates.

Elimeste aastate tähtsus lapse kaswatamises on mõjusa tagajärjega. On see juba tubli terwisega sündinud juures mõjunud, seda suurem on ta kidura terwisega sündinud lapse juures.

Kidura erkudega laps awaldab ennast aeglasti. Kergesti jääb ta põdema, kõikisuguste haiguste kätte, iseäranis aga see-

dimiste haiguste kätte. Seedimise organi, mao ja soolikate tähtsamatest tegewustest on mao ja soolede liikumine, peristaltika liikumist korraldab aga ergukawa. Inimeste närwetust ja närwinõrkus põhjened, nagu sagedasti oleme tõendanud, tihti pärandatud ja wanematelt päritud omaduste pääl.

Kui wanemad terwed ja häid lapsi tahawad, siis olgu nende tähtsam mure, et nad ise terwed ja hääd oleks. Päranduse seadused on weel selgitamata, niipalju on aga igauks tähele pannud, et mõnikord ka wäiksemad loomuomadused, kehaomadused wanematelt laste pääle üle lähewad.

Inimeste juures läheb ka ajufine wanemate nõrkus sünnitamise ajal laste pääle edasi. Praegune teadus ei kahtle, et purjus olek nõrkust laste juures sünnitab. Karskuse eest wõitlejad on seda meil ja mujal tihti meelde tuletanud. Seda tõde peab aga niipalju kordama, et ta kõigile meelde jääks. Nüüd on ikka weel moodis, et noored ja wanad paarid tihti juft purjusolekus uut põlwe külwawad.

Niikaugele kui ajalugu ulatab, on joomise eest wanemaid hoiatatud, ja niikaua kui ilm seisab, ei ole hoiatustest suurt hoolitud. Vulcanus, Greeka-Rooma merejumal, oli küürakas, sest et Jupiter purjusolekus teda oli sünnitanud. Mõttetark Diogenes (kes waadis elas) kärgatas ühe oma õpilase pääle, kes kangesti tuima arusaamisega oli: „Kuule, pois, su isa on lind purjus pääga elule äratanud.“ Karthagolastel oli seaduses wanematele, kes lapsi saada tahtsiwad, alkoholiliste jookide tarwitamine keelatud. Meie seaduseandjatel on muudega tege- mist, kui et rahwa terwise eest hoolitseda.

Jätame pärandatud nõrkuse eliotla kõrwale ja kassume neid põhjusti üles leida, mille tõttu närwinõrkus terwe loomuga sündinud kehasse maad wõtab ja sellega ühes abinõuulid kätte juhutada, mille abil nõrkust ära hoida wõiklime.

Wäga sagedasti on nõrkuse aluseks rikked walmimise eas (*pubertas*) ja korratu kaswamine sugutungu ärkamise ajal. Sugukire ärkamine liig warases, noores eas on kahjulik ja toob enesega mõndasugust wapustult ühes.

On teada, et soojades maades inimesed suguliselt wara walmiwad. Kuna meie tütarlaste juures kuuwered harilikult 14 ja 16 aasta wahel ilmuwad, näitawad nad ennast lõunamaal — Lõuna-Italias, Indias juba enne 10 aastat. Nagu kliima saojus, niisama wõib ka elutoa saojus walmimist kiirendada. Ärstid on tähele pannud, et ka põhjamaal tütarlaste juures wered wara, nagu Indias ilmuwad, kui lapsed alati tule ääres istuwad, ennast paistawad jne. Külmal Wenemaal on nähtud,

Joomine  
ja nõrkus.

Walmimise  
iga ja  
ergu-  
nõrkus.

et laste juures, keda alati soojas toas hoitakse, kes patjade all liig soojade katete all magavad — sugukirg palju warem ärkab, kui soowitaw oleks. Arusaadaw on, et enneaegne luguliste tunnete ilmumine mitte mõjuta terwe keha ja olemise kohta ei jää. Noor keha ei ole weel niipalju jõudu kogunud, et nendele wägewatele wapustustele, mis sugutung enesega ühes toob, wafukaalu leida. Laps jääb enneaegu närwiliseks, tafakaaluta, omandab wanemate inimeste laadi.

Meie kodanikkude ringkondades patustatakse selle pooleft palju. Lapsed hoitakse kuumas toas. Iseäranis on laste magamistoad liig soojaks kõetud, ja magamise ase on üleliia soe ja pehme. Isegi teada, et soojuses, kus kanamunadgi hauduma lõowad, ka laps waremalt walmima kipub, kui aastad lubawad.

Kui ma nõrgameelsete laste hoiuasutust waatamas käisin, siis imestasin kangesti magadistoa jaheduse üle. Asutuse juhataja aga seletas, et lapsed warsi jaheda magamiseruumiga ära harjuwad ja kõwasti kõetud toas enam magada ei saa. Nõrgameelsed lapsed kalduwad wäga käskiiimlemisele, sääl on jahe magamiseruum üks tähtsamafelt abinõuudelt selle nõrkuse wastu. Niisama peetakse sääl jahedafelt weewalingutelt laste terwise hääks palju lugu. Iga päew saawad lapsed jaheda weewalingu üle keha, nii luwel kui talwel, ja lapsed tunneward selleft koguni suurt lõbu.

Süüa juurde tuleb weel laste üleliigne toitmine, iseäranis rohke lihatoidugu lõõtmine. Lapsed ei armasta loomufunni tõttu lihaaineid, kui nende maitse mitte kunstliiselt ära rikutud ei ole. Lapsed waliwad ennem kookisiid, putru jne. Lihatoit äritab aga suuri ja wäikleid suguliseft, selle juures ei ole kahelda.

Kui nüüd siin õiget juhatusft külitakse, siis wõime tähendatud ohtude eemalhoidmiseks mõnda näpunäidet teha.

Lapsi harjutatagu nii wara kui wõimalik jaheda õhuga, jaheda weega, jaheda woodi ja riietega. Kui laps mitte kehaliseft haige ei ole, wõime temale julgesti jahedust soowitada. Tihti kuuleme wanemafelt, et laps külmetamiseft haigeks jäänud. Enamasti on sääl wanemad eksitusel. Laps oli juba enne külmetamist haige. Jaheda ümbrusega äraharjunud lapsed ei külmeta ennalt nii kergesti, walesi kaswatatud ja ärahellitatud lapsed kardawad iga tuulepuhuwust. Wäiksearwulistel perekondadel käib see needmine ühes, et lapsed liiga ära hellitatakse, mille tõttu nad kergemini surmale wariseward, kui rohkearwuliseft pereft pärit olewad lapsed.

Kõige enam kaldub laste ärahellitamisele wäikekodanik; mõisnikud ja haritlased ja talupojad hoiawad enamasti lapsi karedamalt.

Talupoja lapsed kaswawad loomulifemalt, kui pere mitte wäga waene ei ole, kui linnaelanikkude lapsed. Maal ei ole aega lastega jannata. Ja liha söödakse üleüldse wähe. Sellepärast on talupoja lapsed suguliselt taltsamad kui linnalapsed. Iseäranis endisel ajal, kus toit puuduline, kus liha talu söögilaual haruldane nähtus oli, oliwad „kombed ja sugulikkõlblus kõrgem“, nagu see igapähe teada, kes maaeluga tuttaw. Nüüd on maal elutingimiste ja toiduolude paranemisega ka sugutung warem walmis, hoolimatam, selle tõttu ilmuwad needsamad puudused, mis linnakodanikkudegi juures.

Walmimise aeg kestab meie kliimas umbes 13 kuni 20 aastani. Keha kaswab selle aja sees jõudfasti. Tuttaw on, kui jõud ühe asja pääle ära kulub, siis teised osad keha majapidamises ajutiselt hooletusesse jääwad. Walmimise eas kulutab inimene oma jõuu ülesehitamiseks ära; üksikute organide talitused jääwad lødewusesse. Walmimise aega, mis naesterahwa juures 5 ehk 6 aastat, meesterahwa juures 8 kuni 10 aastat wältab, seda tähtsat aega on õigusega kaswamise „kriisiks“ nimetatud. Selle aja sees saab kehalisele ja waimlisele elule talakaal seatud, wõi ka seadmata jätud.

Selle ajajärgu sees lõowad haiguse idud lødewasse kehasse. Surewus on walmimise eas suur. Niisama tuttaw on, et lapsed walmimise eas isefugust waimutõlpust, logardust awaldawad. Põrutused ja äritused, mis suguosade ja talituste walmimine kehas sünnitab, wapustawad noort hinge kõwasti. Kui sääl korralik eluwis juhtimas ei ose, siis wõiwad halwad tagajärjed terweks eluks ajaks külge jääda. Raske sagedane waimunõrkus, nooruse nõfrus (*dementia praecox*) wõtab walmimise eas omale alguse.

Arusaadaw on, et lapsed sel ajal kooliõpetajate juhatuse alla seatakse. Niisama selge on, et paha kool ja õpetajad siin palju kahju wastuoksa kaswatamise wiisiga luua wõiwad. Kui ka wale kaswatus iga kord nähtawaid rikkeid ei awalda, siisgi sünnitab ta isefuguse meeoleu, tundmuse wiisi noorte juures, mis ennast kogu rahwa püüetes õige mõjuwalt tunda annab.

Nii wähe kui suguasjad täiskaswanud inimese juures tähelepanemist teeniwad, nii palju tuleb alaealiste walmiw sugutung silmas hoida. Terwetes ja loomulistes tingimistes elussew seltskond hoiab loomufunnil suguelu õigel piiril, nii seaduslises kui wabades ühendustes, nagu ta söögihimu piirides peab. Mille eest aga lødima peab, on see, et sugukirg mitte liig warases eas ei ärkaks. Ärkawa sugutung ajal on keha liig nõrk, et üksi kiredest jagu saada; sääl peab seltskond appi tulema. Meie kliimas on tulus, mitte enne 20 aastat suguliselt tegewust alata,

kui juft abielu ei sunni. Ka pärastpoole ei tee enese taltsutamine kahju.

Ei laasta ka nälg ega haigus nii walmimata tütarlapse kehaolu kui enneaegne suguline tegewus. Ei ole palju osawuff tarwis, et osa koolilaste seas seda laastamist ära tunda. Nägu muutub tuimaks, kehaliigutused lähewad lödewaks ja terve olek saab wähe toore ja edewa maigu.

Arstid wõiwad tähele panna, et maalt linna asunud koolikaswandikud enam suguliselt äritatud on, kui külakoolilapsed. Põhjuseks on sellele nähtusele ülewaltähendatud olud.

Lapsed, kes maal piima ja taimetoiduga elasiwad, kes maal wärskes õhus palju liikuliwad, sattuwad linnas hoopis wastuoksa oludesse.

Suguhimu  
ja  
toitmine.

Kokkuhoidlikud kostipidajad annawad hästi pipardatud liha ja muid raskesti ja kaua seediwaid aineid. See äritab muidugi seedimise kanali ja sünnitab wererikkuff siisemistes organides. Iseäranis äritab ja ahwateleb wererohkuff sarnane toit suguosades, kuhu juba muidugi alatise toas istumise pärast weri rohkem kui tarwis walgub ja wäheste liikumise tõttu seisatama kipub ja rohkkesti äritab, ning suguilma ennem walmima ja lopsakale ajab, kui see kehaterwisele juft paras.

Koolipoiste, iseäranis weel noorte plikade nägu annab tähelepanejale warsti muudatuseft tunnistust. Nägu omandab isesuguse tursuwuse, jumi kaotab puhtuse, näonahk lööb hõõgama. Silm kirgab lala ja terve laps olek awalda kohmetust ja kartlikkust, ka lääl, kus käsikiimatus aset ei ole wõtnud.

Warased tunnete õhinad, affektid, wapustawad, nagu arusaadaw, walmiwat, wedelat keha kõwasti. Noore inimese olek muutuneb sagedasti õhinaste kordamisel kalduwaks, tujukaks; sünnib hysteria, hysteriline meel. Elawalt awalda ennast hysteria naestefugu juures, kes hingeelu ja loomu poolest enam õhinaline on. Üks osa erguarstilid peawad hysteria põhjuseks nimelt wapustufi suguilmas warases kaswamise eas. Ei wõi salata, et sel arwamisel palju tõsiist põhja all on. Hysteria haigus tähendab oma nime poolest juba ühenduse pääle suguosadega (hysteria — emak). Nii jääb wanadel arstidel jälle õigus, nagu seda tihti näeme, ehk küll weel hiljuti see waade hoopis kõrwale heidetud oli. Närwinõrkus omandab naesterahwa juures sagedasti hysterilist laadi.

Hästi kaswanud ja terwetes oludes edenenu tütarlapsed jääwad sarnastest põrutustest wabaks. Ainult lääl, kus wägew sugukirg külge sündinud on, wõib ta kaswamise ajal ka kõige paremates oludes ülewaltähendatud wapustufi sünnitada.

Äga suur sugu-and on niisama haruldane nähtus, kui suured anded üleüldse.

Tihti etfetulew suguline liialdus põhjeneb vähem loomusunni, kui halwa kaswatamise ja vähese enesewaliffemise pääl.

Erutatud suguhimu on nõrkuse tundemärk. Sakslased nimetawad olukorda õieti: *reizbare Schwäche*. On ära nähtud, et Amerikas näituseks, kus lapsed õigel wiisil kaswanud on, kus keha tubli ja jõuline, kus enesekaswatust waraste kehaharjutustega on õpetatud, et säääl naestefugu iseäranis kaugeltgi niisugust äritatud suguhimu ei awalda kui nõrgestatud rahwaste, näituseks prantslaste ja wenelaste hulgas.

Tublisti taltsutab suguhimu alaealiste juures pois- ja tütarlaste ühestöötamine. Töötamise juures on meeled töö juures kinni ja suguhimulised mõlgendused ei leia maad. Päälegi mõjub ligiduses peenem sugutunne ja wangistab meeli, kuna kaugele need õrnused ei ulata ja säääl ainult wägew suguhimu hõõgab.

Kodumaal oli nooresool kokkusaamine kõikluguste kombekibatustega takistatud. Nad saiwad ligemalt kokku tantsupõrandal wõi kuskil sala, kõik just kui loodud, et suguhimule hoogu anda.

Kui nüüd koosmängud wäljas murul enam maad wõtawad, siis on see kaswatusliselt kõigiti hääks kiita ja kus terwe nägu sul wastu paistab, säääl wõib suguhimuliste erguwapustuste eest julge olla, ning ei tarwisse mitte last kõikluguste kiisendustega ja ebakartlikkusega waewata.

Kehakarastus kehaharjutuste teel peab muude maade eeskujul laialt maad wõtma. Joomise asjus on juba mõni aeg katlutud näpunäiteid ja hoiatusi teha, aga ka toitmist ei wõi tähelepanemata jätta, iseäranis laste ja nooresoo toiduained ei ole keha terwisele ükskõik.

Toidu poolest on mõndagi soowitada ja mõndagi keelata, millest fiin pikemalt ei saa kõneleda. Leib on muidugi igal ajal hää toiduaine. Et walmimise eas harilikult isu suur on, siis on ka toitu tarwis rohkesti wastu wõtta. Lihatoitu ei maksa nii sagedasti lastele anda kui see meil harilik on, kus waraline seisukord toidu ainetewalimise wõimalust annab.

Iseäralised soostid, mis kõhukunstnikkude hääks walmistatud, ei kõlba noortele. Kanamuna ja kala, niisama sibul, äratub suguhimu. Magusad ja jahusõõgid maitsewad ikka ja on ka soowitawad.

Riiete asjus tähendan ainult, et meil harilikult lapsed liig soojalt riides hoiakse, nii talwel kui suwel. Wene ülikooli-õpetaja tähendas kord: ta tundwat Eesti kooliskäijaid tütarlapsi

Kehakate  
walmimise  
eas.

teiste rahwa omade seas — juba selja poolt ära: eestlased kand-  
wat kangesti pakslid ja täistopitud riideid. „Käitöölehe“ kadu-  
nud toimetaja L. Paldrock tahtis wõitlust alata „seitsme und-  
ruku süstemi“ wastu, millega ta meie linnakodanikkude naeste  
kombet — talwel umbes 7 undrukut (alusundrukud n. n. e.)  
kanda — pilkawalt tähendas.

Pakslud riided ei ole ainult inetud, waid nad on ka ter-  
wishoiuliselt laiduwäärt. Waestel inimestel ei ole ju walida  
— käiwad wahel suwel talwe- ja talwel suweriidega. Jõuka-  
mad ringkonnad, — iseäranis Eesti perekondades wõib seda tähele  
panna — armastawad wähe liikumist, sooja tuba ja siis mui-  
dugi ka sooje, pakse riideid. Nii oli meie wanal lõnal õigus,  
kui ta laiskust ja pakse riideid ühe pulga pääle seadis.

Kui lapsi wõimalikult palju paljajalu jooksta lastaks, ja-  
heda wees suplema sunnitaks, neid sooja woodi ja toaga ära  
ei hellitata — siis ei ole iseäralist talwekasukat waja.

On aga laps haiglane, soojuselõnnitus kehas puuduline,  
siis ei wõi nad muidugi soojust kaotada, neid peab iseäralistel  
tingimistel hoietama, iseäralisel wiisil toitma ja katma.

Aristotelele  
waated  
kaswatuse  
kohta.

Siin kohal ei taha lugejat tutwustamata jätta Aristotelele  
waadetega keha ja hinge kaswatuse ja karastuse asjus. Kui  
meelde tuleb, et Aristoteles oma nõudmised ja õpetused enam  
kui 2000 aastat tagasi kirja on pannud, siis on tema kaine  
farkus seda enam lugupidamisewäärt. Päälegi ei ole Aristotelele  
õpetused tumedad aimamised, nagu neid usuõpetajad iga  
rahwa juures tallele on pannud, waid teaduslised uurimised.  
Oma rahwamajanduse õpetuses (Politika) kirjutab ta laste  
kaswatamise kohta:

„Kui lapsed on ilma sündinud, siis on toitmine see asi,  
mis kõige enam nende keha seisukorda ja kaswu ära määrab.  
Tähelepanemised loomade ja rahwaste juures, kellele tähtis on  
sõjapidamiseks tarwilist jõudu saada, näitawad, et kõige koha-  
sem toit sündinud lapsele emarind on, kui sääl piima tarwili-  
ses külluses olemas on; et elimestel aastatel lastele wiina ja  
kangete jookide tarwituse keelamine wäga kasulik on; et nad  
juba siis niipalju liigutusi tegema peawad, kui palju nende wa-  
nades ja keha nõrkus lubab.

„On wäga hääl lapsi, nii wara kui wõimalik, külmaga ära  
harjutada. See on niisama terwilele tululik, kui ka hääl eel-  
harjutus sõjakäigu hädade ärakannatamiseks. Sellepärast on  
mõnede wõõraste rahwaste juures kombeks sündinud lapsi jää-  
külma wee sees wannitada; mõnede juures, gallialaste (prants-  
laste esiwanemate) juures näituseks, lastakse lapsed kõige ker-  
gema riidega käia. Lapsi saab aga kõige paremini lihiliselt

ära harjutada, kui neid wäiksest pääle harjutama hakata ja ajajookul mõõtu juurde liida. Iseäranis ka kannatab lapse keha külma ära, sest et tema keha tublisti sifemist soojust sünnitab.“

Warase sugulise tegewuse wastu sõitleb Aristoteles niisama targasti. „Maades, kus kombeks on inimesi liig noores lapse-eas paari panna, on rahwatõug wäikese kaswuga ja nagu walmimata ja kidur.“ Abielurikkumiste ärahoidmiseks arwab Aristoteles paremaks, kui tütreid mitte liig warases eas mehele ei panda; „liig warane armastuse maitsmine äratub kiimaluust liiale.“ Muidugi on siis raske teda abielu piirides waol hoida.

Aristoteles nõuab kindlasti, et noorte suguhimu kõlwa-tute kujutustega ega lõnadega ei erutata. „Igaühele, kes kõl-watuid asju kõneleb, peaks awalikku karistust määratama.“

Pidustustele ja pühadele, kus himuäratawaid asju ette kantakse, ei luba Aristoteles alaealisi minna. „Kui aga inimesed täiskaswanud on, siis on kõik niisugused lõbud, õige kaswatuse tõttu, kahjata.“

Täiesti meie ajale on Aristoteelse tähendused kehaharju-tute ja jõustiku asjus öeldud. „Jõustiku atletide liialdatud harjutused, niisama kehaehitus selle tõttu, ei ole tulufad kodan-lises teenistuses ei terwisele ega lapse sünnitamiseks. Keha osawuust peab küll wälja töötama, aga mitte ühekülgselt, nagu see jõustiku meeste juures moodus. . . Keha karastamine on niisama kohuseks naestele kui meestele.“ Tungiwalt katab Aristoteles tolleaegse Greeka jõustiku liialdajatele selgeks teha, et mitte toores meelik jõud kodanikku wapraks ei tee, waid ühe-lugune keha ja waimu karastamine. „Üks gi hunt, üks gi kiskja loom ei jaksa tõlist waprust awaldada, waid ainult woorusline mees.“ Aristoteles näitab Olympia mängudel wõitjate ar-wustiku põhjal, et kunagi need, kes noores eas wõitnud oli-wad, ka wanemas eas wõitjad ei ole, sest et nad oma keha warase, liialdatud jõustiku läbi ära on rikkunud.

Aristoteelse tähendusele peab hääkskiitmisega alla kirjutama. Kehakarastuse püüded wõtku ka meil maad, aga jõustiku liialdused ei ole mitte kehakarastused.

Praegu käib terwest Europast kehakarastamise wool läbi. Seda woolu wõib rõõmuga terwitada. Ka meie kodus liigu-wad inimesed. Kes õnnetu oli, et inimesi toast wälja ei muru-ega mänguplatfile ei saanud, wõib nüüd rahulilemalt hinge tõmmata.

Ei wõi ükli looduse hoolde lapsi kaswatada jätta, waid kodu ja kool peab sihikindla teadwusega „noortele“ appi tulema.

Ma usun, kui meie kooliõpetajad oma laste waimu tõesti teritada ja omale õpetamise tööid kergitada tahawad, siis nad end kehakarastuse põhjusemõtetega tutwustama peawad, kui ka koolide inspektorid seda ei nõua.

Kiidetakse Soome sauna ja soowitatakse tema kuuliat kuuma. Ma kiidan oja wett. Ma jätaks wanad inimesed saunaleili kätte, noored kihutaksin oja ja järwe karastawasse wedelikusse, kus seda olemas. Suwel hüpaku lapsed wette. Noored inimesed, kes ujumas ei käi, kui see neil wõimalik, wõi kes päälegi ujuda ei oska, neid peaks politsei poolt karistatama.

Kui wanas Roomas kellegi rumalust iseäraliselt ära taheti tähendada, siis üteldi temast: ta ei oska lugeda ega kirjutada, ega ujuda.

Inglased sõowad, nagu teada, õige rohkesti liha ja on selle juures terwed ja tublid. Aga peab meeles pidama, et inglased kõwasti liiguwad ja kõiklugust kehakarastust harjutawad. Iseäranis on laste ja koolikaswandikkude juures juba ammu ülewal soowitatud kehaline terwishoid makswal. Inglise kooli ja Wene kooli wahel on wahe nagu elutoa ja wangihoone wahel.

Kodumaal peakiwad karskusefelfsid terwishoiu mõtete tutwustamisest ja laialilaotamisest oma hoole alla wõtma. Kehakarastamise küsimus on täiesti karskuseküsimus.

Kui üksluised on meie rahwa pidud, kui tuimad on inimesed pidudel. Igawuse tõttu peawad nad jooma hakkama.

Sääl oleks hääd, kui lõbu sünnitatakse mängude ja muude liigutuste teel. Tants peaks ilusamaks ja huwitawamaks muutuma.

Ma arwan: karskusefelfsid ei teeks pahasti, kui nad kehaharjutuste kursustest mõne liikme osawõtma saadaks, kes sääl ennast otstarbekohaste harjutuste ja mängudega tutwustaks.

Kursusest osawõtjad kannaks uusi kombeid laiali, wiiks uusi sihtilid karskusefelfsidesse.

Niisama wõikiwad karskusefelfsid muid „sportilid“, nagu ujumist ja wõidujooksmist, wõidumängusid jne. rahwa sekka wiia.

Kõikide nende karastuste ja mängude hääd külg on see, et sääl noor ja wana, naeste- ja meestelugu osa wõtta wõib, millega ühistunnet ja osawõtmist ja lõbu enam haritakse kui näituseks tantsu abil.

Pikemalt wiibime sugutungi terwishoiu küsimuse ja walmimise ea korratuste juures mitte ainult sugutungi hygiene tähtsuse pärast, waid just sellepärast, et walmimise eas alust parasfistele nõrkustele teatakse ja eeltingimised kõiklugustele ihulistele korratustele wanemas eas sünnitatakse.

Ma olen tähele pannud, et inimesed vähem ei taha tööd teha, kui ei oska tööd teha. Kes aga tööd teha ei oska, see oskab niisama vähe puhata. Kõige paremini töötab, kes õieti puhata oskab. Puhkamine.

Wähe on lüraeid isikuid, kes „wälimata“ töötawad. Ei ole see ka iseäranis õnneks lugeda, sest loomulistes oludes, harilistes tingimistes on tarwis eluft kõige enam tagajärgi saada.

Nagu kehaehitus igal inimesel isefugune on, nii on jõu- tagawara igalühel isefuur. Ühegi haiguse rawitsemisel ei tule isiku iseäraldusi nii silmas pidada, kui närwinõrkuse juures.

Gladstone ja Thiers magasiwad ainult wiis tundi öö kohta ja tegiwad kõik muu aeg tööd, ilma et nad niisuguse elukorra juures kannatanud oleks.

Teised peawad 10 tundi öösel magama ja weel tunni pääle lõunat puhkama, kui nad töös edasi tahawad saada.

Darwin näituseks magas palju ja wõis ainult 3 tundi päewas töötada ja sedagi hommikuti, olgugi et ta maal elas ja kõigist äritustest waba oli. Aga kui palju on Darwin kirjutanud ja töötanud. Inglise tähtis mõtteteadlane Spencer nimetas iseennast „laisaks“ rohke puhkuse tarwiduse pärast. Rousseau kirjutas ikka woodis lamades ja palju teisi „töötajaid on niisama feinud“.

Igaüks peab enesele ise elamise wiisi leidma, mille juures ta kõige enam midagi wõib korda saata, ilma et ta terwis selle juures kannataks.

Terwele organile on tegewus kohuseks, haigele — rahu.

Ergukawa leiab aga kõige sügawamat rahu unes. Terwed lapsed magawad rohkesti ja peawad magama. Sest une ajal on aju tegewuseta ja wõib toitu rikkamalt wastu wõtta, mis ergukawa kaswamise ajal, isegi mõista, wäga tähtis on.

Haige ergukawa tundemärk on uneta olek. Laps magab rahutult, ärkab kergesti üles ja awaldab oma paha tundmust, haiguse tundmust kisaga!

Une sugulane on puhkamine, rahu. Üksigi närwinõrk ei pea unustama, et üks päätingimistest, kuidas närwinõrkusest lahti saada — rahu ja puhkamine on.

Rahwa seas on arwamine laialine, et woodis lamamine keha nõrgendab. On ka mõni tõug nõrkusi, kus keha harjutamine, tubli töötamine kasu toob.

Päris, raskesti närwinõrkust ei saa teifiti rohiitema hakata, kui meie haigetele mitte rahu wõi puhkamist ei murekse. Muude ja töö keskele haiget jättes, ei saa arst temaga kaugele.

Puhkamine on raske kunst; wedelemine ei ole mitte puh-

kamine. Inimene, kes õieti puhata tahab, peab ennast fundma, oma keha ja waimu töö ja wastupidamise jõudu kaalunud olema ja siis oma wiili elada oskama. Aga nagu omawiisi mõtlemine mitte kerge ei ole, nii leiab ka omawiisi elamine tõkkeid.

Puhkamiseks on rahu tarwis ja on raha tarwis. Ühe rahu on teistele tülik. Tööta inimest ei falli teised: nad peawad tema eest töötama.

Miks siis on rahu tarwis, mis annab rahu?

Rahu ja uni.

Rahu on ikka ülem inimeste igatfus olnud. „Jumala rahu on ülem kui mõistus“. See kõrge rahu on meie soowitawana rahuga sugulane.

„Rahu, puhkamine wähendab aegapidi wälisuse fundmust, mis närwinõrke wäga waewab. Ta hoiab kokku ergujõuu kululid, mis harilik elu, s. o. mis kehaline ja waimline liikumine nõuab.

„Iga muskulite liigutus, iga aju ja tahtmise algatamine tarwitab ergulist energiat. Woodist tõusnud, riides olew inimene ei jakia aga liigutusi kaaluda, neid õieti ära mõõta. Ümbrus nõuab temast ikka enam kui tal anda on. Ainult puhkamine wähendab energiata wäljaandmist ja kogub tarwilist jõuu tagawara.

„Puhkamine mõjub hästi were ringwoolu pääle: närwinõrga wälinud ja lodew süda läkitab waewalisemalt toidu kandjat wedelikku liikuwasse tegewasse organisse kui keha püsti on. Rahulise puhkamise ajal jääb süda ja weretõuge aeglasemaks, sellega sünnib pädaju ja seljaaju werega kahtmine korralisemalt. Inimese waimu tegewus on omast kohast liht weewärgi ja pumba korraldus. Aju keskkojad saawad paremini kastetud, ja jagawad siis jälle rohkem ja paremat hoogu ja energiaid wälja“.

Niisama hakkab puhkamise tõttu seedimise organ korralisemalt töötama; toiduolluste omandamine ja wälitusainete wäljauhtumine sünnib täielisemalt. Inimene hakkab oma jõudu fundma. Keha tegewuse tasakaal wõtab maad, ja tasakaalu tagajärjel ilmub korralik ja kosutaw uni.

Terwe inimese päew kestab harilikult 14—16 tundi, närwinõrga päew kuni 20 tundi. Terwe elab ainult päewa, närwinõrk elab õõse ja päewa.

Kõige raskemast närwinõrkuse awaldusest on uneta õõ, magamise puudus. Ei aita midagi wälitamine. Koguni ümberpöördult: mida enam nad ära wälinud on, seda wähem tuleb

und. Kuna harilikult inimesed õõsi hästi ei uinu, kui nad päewa magavad, on mõnesugustele närwinõrkadele päewane uni tululik. Laske sarnast erguhaiget päewa tund magada, siis jääb ta õhtu kergemini unesse.

Ülelligne wäsimus riisub und. Wäsitamine wähendab wererõhumist weresontes. On aga tähele pandud, et unesse sattumine kindlat wererõhumist, soonte isefugust paisu nõuab. On wererõhumine liig wäike, nagu seda üleliia wäsimuse juures wererõhumise mõõtja abil näha wõib, siis uni ei tule. Niifugusel korral oleks wastuoksa, wale, unerohutid sisse wõtta, see teeks ainult uimaseks, puhkamisest ei oleks juttugi. Siin peab wererõhumist tõstma, kas mõne karastawa rohu, näif. thee abil — wõi lihtsalt klaasi külma wee wõi koguni tüki leiwa abil. Närwilised rattasõitjad on wõinud tähele panna, et nad raskete teekondade järele kuidagi und ei saa. Sääljõiwad klaas külma theed woodis ära ja uinusiwad warsti, ehk küll muidu theed õhtu kannatada ei wõinud.

Niisama on uni mõõda, kui wererõhumine soontes liig suur on. Sarnast liig wererõhumist leiame kõige tihemini sääli, kus mürkaineid weres leidub, kus kuseoluste wäljalahutamise mitte korras ei ole, niisama ka soonte apraksmine puhul. Niifugusel korral on tarwis enne magamist wererõhumist wäsitamise abil vähendada. Sest nagu nägime, wähendab wäsitamine wererõhumist. Haigete juhatajate jalutamist, kergemat laadi wõimlemist, natuke jalgrattal sõitmist ja muud sellelarnast, ning närwinõrk leiab magamamine puhul rahulist und. Muidugi teada, wõib kergesti õhtu harjutustega liialdada ja siis on uni jälle kadunud. Igaüks inimene wähib isewiisi, sellepärast ei ole wõimalik üleüldist juhatusit anda, igaüks katlugu omakohast mõõtu ja kaalu töötamises ja puhkamises leida.

Kui nüüd asjalugu nii seisaks, et ühesugused haiged wäsimuse järele ikka madala, wäikse wererõhumisega ja teised mürk-werelised kõrge wererõhumisega olekivad, siis oleks ju ka rohitemine ja haiguse ülesleidmine wäga lihtne. Aga lugu on kirjum. Närwinõrgad on wäga hellad. Tähtsusetat wälimised olud wõiwad werepaisu muuta. Soe tuba, hingeline põrus, liharikas wõi raskesti seediw toit wõiwad madalat werepaisu kõrgeks muuta ja ümberpöörduft. Sellepärast ei ole midagi enam wastuoksa kui ergunõrgale ikka ühte ja sedasama rahustamise wõi unewahendit anda. Kõrge wererõhuga haigetele on õhtune wannitamine kangesti rahustaw ja uinutaw, madala wererõhuga haigetele ei anna ta mitte und. Wiimasele on jälle elektri sädemed franklini masinast wõi südameetegewust karastawad rohutilgad tulufad.

Wäsimus  
ja  
uni.

Uni on tähtsamatest abinõudest nõrkuse, iseäranis närwinõrkuse wastu. Haiged ise tunnistasiwad: „kui ma paar ööd sügawalt magada saaks, oleks ma terve“. Ühtlasi on see arstile kõige raskem ülesanne: nõrkade und korraldada.

Abi uneta  
öö wastu.

Soowitawamate abinõuude hulka käib — äraeraldamine. Närwinõrk peab üksilduses puhkama. Mõistagi et päewa kisa, rühkimise keskel äritatud meeled, ärawäsinud waim mitte kosutust ei leia. Elu, igapäewane elu nõuab palju ilmaasjata jõukulutamist, käikusid ja kõnesid, erutusi ja peetusi, mis muidugi jõutagawara pääle häwitawalt mõjuwad. On arusaadaw, et inimesed ju wanasti tarwidust on tundnud üksilduse, eralduse järele. Loomulik tung ajab kärpsitust, wäsinud inimest rahutult teiste hulgast eemale. „Tahaks messa, wõi kus taht ära põgeneda siit“, farnast ütelust wõid tihti erguhellade suult kuulda. Nagu kehahaiguse, palawiku juures ihu loomufunniliselt pikali kistub, woodise tahab, nii püüawad haiglaselt äritatud meeled — üksildusesse, eraldamisele.

Ennewanasti oli haigearstimine kiriku hooleks. Meie ajal on selleks — eriteadus — hingehaiguste teadus tööle astunud. Wanad usuõpetajad hingearstid oliwad hääd inimese nõrkuse tundjad hingehüid; nende käest wõib paljugi meieaegne arst õppida. Nad teadsiwad, et „rahu ülem on kui kõik mõistus“; nad teadsiwad, et seda rahu mitte „ilmakära“ sees kätte ei saa. Ehitati meeliülendawaid hooneid, templid, kirikuid, kus inimese hing lahus oli ilma püüdmistest.

Asutati klooftrid. Klooftrid ei ole mitte katoliku kirikute leidus, nad on wäga wanad asutused. Klooster oli loomulik tarwidus ärawäsinule, hingeest koormatutele. Meie ajal lähewad hulk „koormatuid“ arsti juurde abi offima, mitte enam õpetaja juurde.

Sana-  
torium.

Ja arstid juhiwad neid nagu wanasti kirik — sanatoriumidesse, mida mõned „ilmalikuks klooftriiks“ kufsuwad. Klooftri tähendus seisiski selles, et nad inimestele wõimalust andsiwad ilmast lahus olla, meelele kosutust ja puhkamist leida; seda tahab ka sanatorium.

Paar aastat tagasi tuli närwinõrkuse rohiisemisel — eraldamine tarwitusele. Närwinõrkade ja hüsteriliste juures nõuti täielist lahutamist endisest ümbrusest ja inimestest. Haige mahutatakse üklima tuppa, kuhu ainult arst ja talitajad lisse saiwad. Omakstele ja wõõrastele oli kokkusaamine täiesti nädalite ja kuude jooksul keelatud.

Nagu uute rawitsemiseviisidega harilikult liialdati, nii muidugi ka eraldamisega — *isolement*.

Äjaga nähti ära, et mitte kõik ergunõrgad „ühe kübara alla ei mahu.“ Peab igaühte tema loomu — ja mitte ainult haiguse loomu järele — rohitsema. Niipalju on aga selge, et äralahutamise ja eraldamine ergunõrkade rohitsemise juures õigel juhatusel tähtsat osa mängima peab.

Õfegi mõista, et eraldamine ka muidu inimesele tarwilik on, iseäranis ka terwele. Niisama arusaadaw on, et liialdusega üksikluses elamisega kaugele wõib minna ja inimestest päris ära wõõrduda. Sää! peab haiget jälle seltskonnale tagasi tooma, mis mõne juures sugugi kerge ei ole.

Kuna mõtlejad ja hellad inimesed ennast eraldawad, et teistele mitte koormaks olla ja enese jõudu ja tegewust korras hoida, kassuwad nooremad eraldamise- ja üksiklusega hoobelda, et kaastundmust ahwateleda. Sagedasti wõib juft kasseliste tundeluuletajate juures sarnast „üklinda“ õhkamist ja kaastundmuse norimist tähele panna.

Sagedasti närwihaigetele soowitatud „kurort“ — mere-  
weerohitsemise juures peab osalt lahutamist endisest ümbrusest, eraldamist toime panema, kuna muidugi mereõhk ja wesi kosumisele kaasa aitawad. Mererand ja suplemine.

Nüüdne elamine palju kiidetawates mererandades on aga wähe seda laadi, et teda ergunõrkadele soowitada wõib. Ëlu on sää! liig kärfsitu ja rahutu ja suure linna laadi.

Rasked närwinõrgad ei kannata mitte meres suplemist; üleüldse ei ole nendele ägedad abinõuud soowitatawad. Kes aga mõni aeg uues ümbruses „närwilid wälja sirutada“ soowiwad, nagu see kõigile, olgu nad terwed wõi närwilised, ära kulub, — nendele wõib mereranna elu soowitada.

Sagedasti küsiwad jõukamad neurastenikused arstilt nõuu, kas nad mitte teise kliimasse lõuna wõi põhja poole ei peaks rändama, et sää! kosuda. Harilikult ei nõua ergunõrkus rändamist ega iseäralist kliimat mitte, kui muidu kodus rahu ja äralahutamist, nagu ülewal kirjeldatud, toime saab panna.

Iseäranis kannatawad närwinõrgad talwist külma hästi ära. Äga nagu suwel, nii on ka talwel närwinõrgale maal elamine soowitaw, olgugi õhk talwel linnades parem kui suwel, olgugi et lärm wähem on. Tubades on õhk talwel seda pahem ja ahju läbi ära mürgitud.

Kusgil mefja ääres elumajas, kus õhus palju hapnikku, kus filmad kaugele wõiwad rännata, ilma et neid midagi ekfiitaks, kus elu kiredeta ja wapustusteta, kaugel politikast ja kunstluulest — sinna saadan ma suwel ja talwel oma erguhellu põdejaid ja nad tulewad warsti kofunud ja rõõmsalt tagasi.

Talwe on toa õhk wäga kuiw. Õhu kuiwus mõjub paljude ergunõrkade pääle äritawalt. Õhtuti ei jää kuiwas õhus närwinõrk kuidagi magama. Weri tõuseb pähe, nahk tundub palaw ja hell, hingamine on raske, „matub hinge“, nagu üfelda armastafakle.

Toa õhu liigne kuiwus paistab selgesti wälja. Magaja huuled ja suu lähewad kuiwaks, huultele ilmub kuiwanud ilast koor, nina lima muutub kuiwadeks tükkideks. Sarnased nähtused teewad erguhella rahutuks ja uni ei tule kuidagi.

Sääl on kõige mõistlikum uneta õõ ja rahutuse wastu toa õhku rõskemaks teha. Ilmaasjata oleks pulbretega tohterdamine. Rõskult tuppä wõib lihtsalt muretseda sel teel, et märjad linad toas üles riputafakle, kus nad aegapidi ära aurades rõskult ja hapnikku rohkendawad. Niisama wõib wäikeste piirifufekeetjaga poole toobi osa weft ära aurata lasta.

Õhu wärskus ja rõskus on tihti põhjufeks, et erguhaiged, kes kodus kuidagi magada ei saanud, mererannas kosufawalt ja rahulifelt magawad. Saaremaa rand on selleks iseäranis soowitaw.

Meelelahutus ja lõbu.

Harilikult arwafakle, et „närwidega“ inimesele meelelahutust ja tegewust ära kulub, kui ta terweks saada tahab. Olalt on see õige ja makfew nende kohta, kes pääletükkimate mõtete all — *idée fixe* — all kannatawad. Neile ei tee kahju, kui nad selfskonnas, konfirtides ennast lahutawad. Päräs närwinõrkadele on sarnane rahutu lahusus kahjulik. Ta uimastab nähtawasti haiget, et pärast seda pahemalt mõjuda. Sarnane wägiwaldne meelelahutus mõjub kui alkohol: ta uimastab fundmuse ja raskendab haigust. Närwinõrk on h a i g e, ja sellepärast on temaga tarwis kui haigega ümber käia.

Sellesamas mõttes tuleb tegewust kui abinõu närwinõrkuse wastu soowitada. Korraldatud harjutused ja kehalik tegeuus on tarwilik terwetele, et nad nõrgaks ei jääks. Nõrkadele peab harjutusi mõõduga kätte juhafama.

Wõib soowitada Mülleri \*) toa harjutusi ja õõrumisi, iseäranis nendele, kelle keha wähele tegewuse tõttu uimaseks ja meel ummifeks jääma fikub. Toas istujad, pääga töötajad tarwitawad seda süstemi kaluga. Raske närwinõrk peab neid harjutusi õige efwewaatlikult toimetama.

Noortele neurasthenikeritele, iseäranis sugulife erutufe poolt kannatajatele, soowitan ma hääd tagajärjega loofsikuga lõudmiist. Wärske, kosufaw õhk weel, kindlad liigutufed tõstawad

\*) Terwise raamat. Ü. p. J. Kurrik.

hästi haige enefetundmist ja tugewam südame tegewus peletab filmanähtawalt lõdewuse ja nukruse kui ka eialgu lühikesteks ajaks eemale.

Triikimine, mida lihtnimised kõiksuguste kannatuste puhul armastawad, on niisama kui kehaharjutused ja turnimine haiguse raskuse järele tarwitada. Midagi ei ole enam wastuoksa kui närwinõrka, kes tõmbuste ja kihelemise walude üle kehas kaebab, oskamata woolija juurde saata. Woolija käte alt tuleb haige pahem kui enne. Lust woolimist peab õige õrnasti ja tala toimetama ja ainult aegapidi mõõtu liisama.

Hüpnoseft, kunstunest loodawad tihti erguhellad ja närwihaiged palju abi. Need lootused wõiwad wäga kaugele minna. Närwarsti juurde ilmuwad kaks ämmakooli õpilast ja paluwad, ta kinnitagu hüpnose kaudu nende mälu, sest warsti on eksam ja nad on kõik ära unustanud. Arst nägi palju waewa, et näidata, et uni, ei ka kunstuni midagi juurde ei anna: mis meelesse ei ole jäänud, see magamisel ei tule.

Hüpnose tähendus ei ole mitte nii suur, kui seda harilikult arwatakse. Usutamine, suggestion walwi niisama kui unes, aitab ainult mõningate hädade juures. Elimeses reas seisawad siin hüsterilised haigused ja meeltewiirastused. Mitmesugused päälefungiwad piinawad mõttemõlgutused, millest lahti ei saa, neid wõib arst „ufutamise“ teel minema peletada. Niisama kaowad kiiresti hüsterilised halwatused ja tõmbused üklikutes lihastes kindla „ufutamise“ abil. Mõistagi, et ainult asjatundja wahet oskab teha hüsterilise halwamise ja päris organilise halwamise tõbe wahel. Imelised terweksaamised ja terwekstegemised „polimise ja lausumise“ läbi annawad tunnistust, et meil hüsterilise haigega tegemist oli. Et aga ka palju teisi haigusi põdeja meele kaudu wõimalik on sulguda, ei wõi mitte salata. Närwihaiged armastawad üleüldse kõiksuguseid iseäraldui rawitsemises. Nende meeled tunnewad teistki kui harilikul inimesel, sellepärast arwawad nad ka, et neid teistki peab rohitsema. Iseäranis põlgawad nad arsti harilikka rohtusid, wõib olla ka sellepärast, et arstid tõesti närwihaigeid tihti pääliskaudselt fundma õpiwad ja selle järele ka rohitsewad. Kõik närwihaiged on „naistefugu“, nii armastawad nad südamlikkust ja kaastundmuft.

Rohtudel on siisgi suur tähendus nõrkuse rohitsemisel. Iseäranis mõjuwad nad lääl, kus närwinõrkus wererikkumise põhjal tekkinud on. Rahude rikked ei lasse werd küllat jäfisolluseft ära puhastada, weres keerleb ebaollusi, mis ergutegewuust muidugi erutab ja takistab. Niisugusel korral on rohud wäga kohased ja wõiwad õigel tarwitusel tähtsat kasu tuua.

Hüpnos ja  
kunstuni.

Rohud.

Nii wähe usaldust kui harilikul närwinõrgal arstirohtude wastu on, nii palju usuwad nad kõikfuguseid imeasju ja imerohtusi, mis kawalad ärimehed wälja kuulutawad. Suuremalt jaolt ei ole neil wäljakuulutatud imerohtudel ühtegi mõju. Et weefilk mõne närwinõrga juures niisama suure tagajärjega mõjub kui filk kõige kangemat rohtu, kui aga haige seda mõju ootab ja usub, seda teab igaüks närwiarst.

Üksigi haigus ei nõua rohitemisel nii palju ühtlast tegewust nii arsti kui ka haige poolt, kui just närwinõrkus. Kui arst täie osawõtmisega püüab haigelt aru saada ja haige omalt poolt täie usaldusega arstile wastu tuleb, siis ei ole närwinõrkust, mida mitte ära rohitseda wõi wähemalt tähtsalt kergitada ei saaks.

