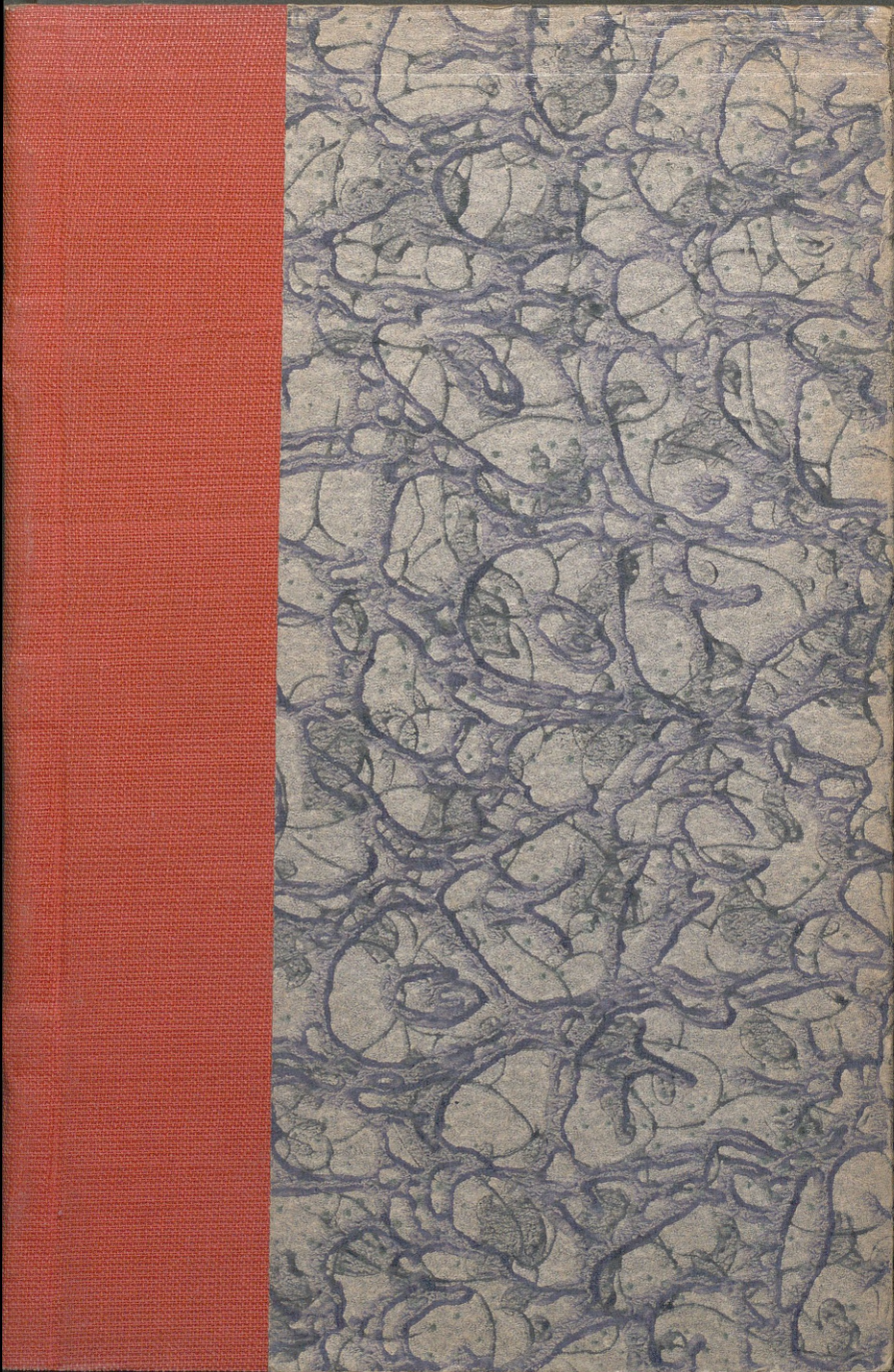
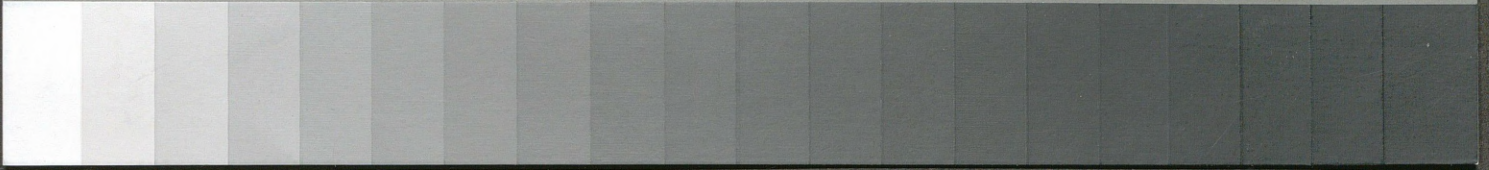


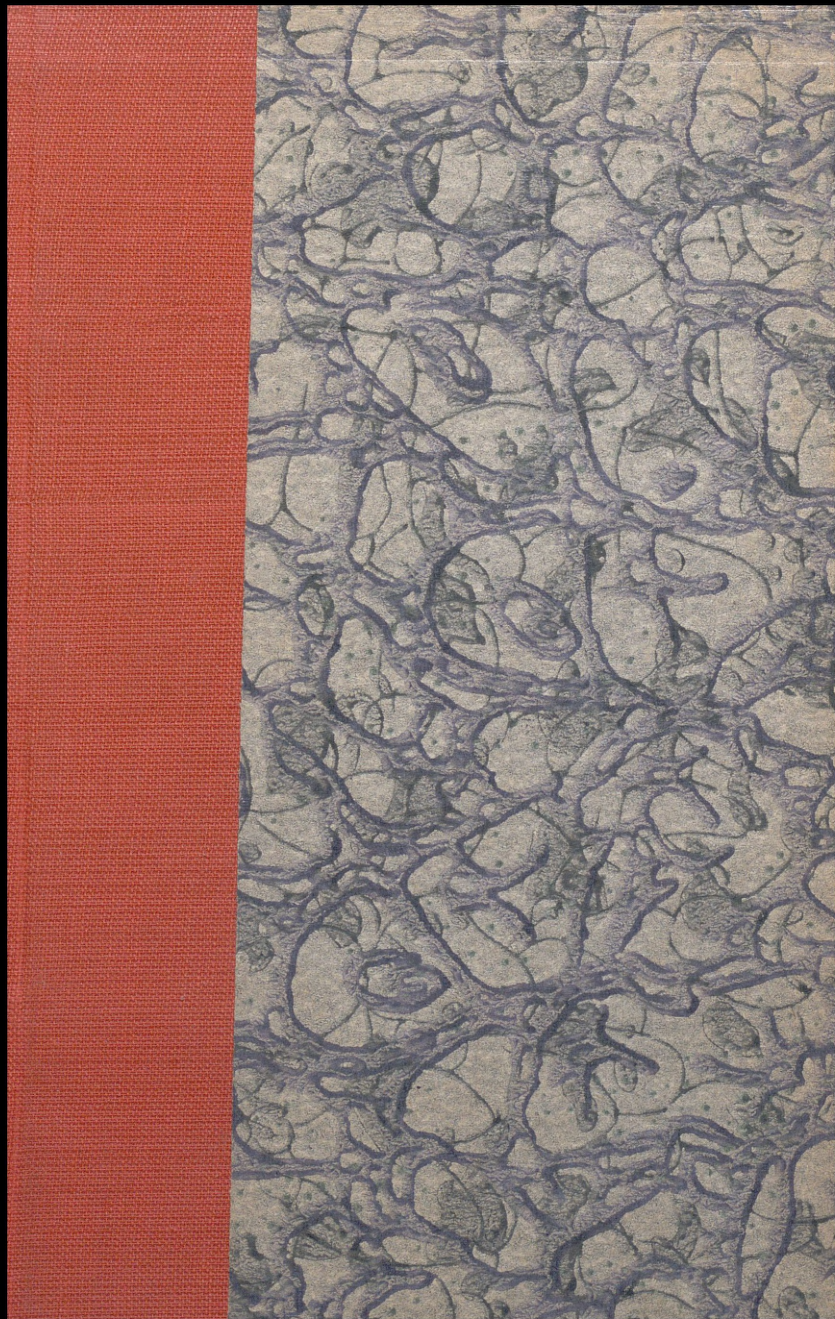


Grey Scale #13



A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19







Af 24

HYGIENA PRACY UMYSŁOWEJ.

Pisowski

D-r Otto Dornblüth.

HYGIENA
PRACY UMYSŁOWEJ.

Przełożył z niemieckiego

D-r Aleksander Fabian.



A. Kowalski
1102
3059

WARSZAWA.

NAKŁADEM KSIĘGARNI

Teodora Paprockiego i S-ki.

41. Nowy-Świat 41.

1893.

613/614

Дозволено Цензурою.
Варшава, 11 Августа 1892 года.



10643/1

WARSZAWA. DRUK EMILA SKIWSKIEGO.

ROZDZIAŁ I.

Pojęcie pracy umysłowej.

Czy życie duchowe jest wyrazem działania samodzielnej istoty—jak chcą spirytualiści, czyli też jest czynnością pewnych części mózgu—jak twierdzi materyalizm, czy wreszcie prawda spoczywa pośrodku, w jednej z pośrednich i godzących krańce teorii,—tyle jest pewnem, że każda czynność umysłowa łączy się ściśle z cielesnemi sprawami w mózgowiu i że dla należytego swojego przebiegu wymaga dobrze uporządkowanego, aczkolwiek w znacznej szerokości wahającego się przerobu materji w najszlachetniejszym organie naszego ciała.

Uprawnienie takiego poglądu, który więc przyjmuje nie bezpośrednią zależność duszy od ciała, lecz tylko ścisły pomiędzy obydwoima stosunek, wynika z licznych poszukiwań nie tylko medycyny, lecz i wielu jej nauk pomocniczych, zwłaszcza też z zadziwiających spostrzeżeń anatomii porównawczej,

antropologii i fizyologii. Dowodzi tego zresztą już sam fakt, że rozwój półkul mózgowych u najrozmaitszych rodzajów królestwa zwierzęcego wzmagają się w wyraźnym stosunku do umysłowych zwierzęcia zdolności, kiedy tymczasem inne części mózgowia, służące czynnościom nieświadomym, zmysłom, odruchom i t. d., w odpowiedniej mierze słabiej się rozwijają.

Dobry przykład tego stosunku znajdujemy w wybitnym rozwoju i wielkości ośrodków węchowych u zwierząt, szczególnie czułym węchem obdarzonych. Antropologia wykazała dalej, że właśnie przednia część mózgu, co do swojej masy, a zwłaszcza co do liczby i bogactwa rozwoju zawojów mózgowych, powiększających stosunkową wielkość powierzchni wzrasta wraz ze zwiększającym się rozwojem umysłowym pojedynczego osobnika i całej rasy. Mózgowie noworodka przedstawia w tych miejscach niemal gładką powierzchnię; wraz z umysłowym rozwojem wykształcają się coraz więcej grubsze i cieńsze zawoje przez powstawanie fałd i bródz i dochodzą ostatecznej doskonałości wraz z zakończeniem wzrostu cielesnego, a razem ze zwiększaniem się wiadomości we wnętrzu ich wciąż jeszcze przybywają coraz nowe szlaki i stacje, czyli nowe zbiorowiska włókien i komórek nerwowych. Gdy noworodek, wskutek jakichkolwiek chorobotwórczych wpływów, których tu bliżej roztrząsać nie możemy, pozostanie na niższym stopniu umysłowego rozwoju, jak to widzimy przy idiotyzmie i wrodzonym niedołęstwie umysłowym, wówczas i zawoje mózgowe pozostają nedorozwinięte i ani w przy-

bliżeniu nawet nie dosięgają tej brózdowatej, wypukłej postaci, jaką posiadają w mózgu prawidłowo rozwiniętego pod względem umysłowym osobnika.

Dalszą wskazówkę stanowi fakt, że pewne substancje, działające odurzająco (narkotyki), wywierają potężny wpływ równocześnie na mózgowie i umysł, a wreszcie nader ścisły związek pomiędzy chorobami mózgowia a obłąkaniem i wiele innych podobnych spostrzeżeń.

Przyjęcie takiego związku pomiędzy rozwojem cielesnym a umysłowym nie jest wcale, jakby to się na pierwszy rzut oka zdawało, oparte na materializmie, gdyż o rodzaju spraw pośredniczących najmniejszego nie posiadamy pojęcia, a i pogląd, że jakiegokolwiek rozkład chemiczny lub inny w komórce nerwowej stanowi istotę myślenia i treść pojedynczej umysłowej czynności, bynajmniej nie uczyniłby tej sprawy mniej zagadkową i tajemniczą. Nie jest przeto bynajmniej prostym zwrotem do materializmu, jeżeli nowoczesna nauka wogóle mówi o mózgu i umyśle jako o organie i czynności; głównie względy praktyczne usprawiedliwiają takie uproszczenie zawikłanej formuły.

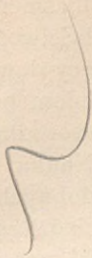
Wrażliwość jest początkiem wszelakiego życia. Niezliczone włókienka po rozpostartych w całym ciele nerwach przewodzą wrażenia najrozmaitszego rodzaju, pojedyncze odmiany poczuć skórnych, mięśniowych i t. d., a także wrażeń wyższych zmysłów, jak wzrok, słuch i t. d., przenoszą je do mózgu i tutaj łączą w najrozmaitsze związki i stosunki. Tym sposobem z biegiem czasu powstają rozliczne *wyobrażenia*, których prze-

chowanie oraz wzajemne powiązanie stanowi to, co nazywamy pamięcią i nawykiem. Gdy brak któregośkolwiek zmysłu, n. p. słuchu, to mózgowi obcemi pozostają wszelkie wyobrażenia słuchowe; naodwrot, przy starannej i usilnej wprawie, skarbnica wyobrażeń słuchowych w mózgu stać się może nieprzebranie wielką. Delikatny „słuch” biegłego muzyka, który każdą melodyę szybko pojmuje, każdy złożony dźwięk na pojedyncze tony rozkłada (a to przez porównanie z ich poszczególnymi wyobrażeniami, przechowanymi w mózgu) i który w pamięci swojej przechowuje niezliczone zawikłane utwory muzyczne, stanowi cenny przykład rozwojowej zdolności wyobrażeń zmysłowych. Zwykle większa część tych w tajemniczy sposób przechowywanych wyobrażeń drzemie spokojnie, nieraz tak długo nietknięta, że gdy wreszcie kiedyś nagle, jakby przypadkiem się pojawią, dziwią nas, gdyż, podobnie jak przy sennem marzeniu, nierzadko z wielką tylko trudnością lub wcale nie możemy sobie przypomnieć ich pochodzenia. Nagle z pomroki wyłaniające się przypomnienie jakiegoś być może małoważnego zdarzenia z wczesnej młodości, jakiegoś dawno na pozór zapomnianego oblicza, wywołane niekiedy brzmieniem podobnego głosu, również niezaprzeczenie dowodzą długotrwałego, nieświadome drzemiącego przechowywania wyobrażeń.

Podobnie jak samo już tylko świadome spostrzeżenie stanowi pracę umysłową, przy której zużycie siły rozpoznać możemy po znużeniu, jakie powstaje przez dłużej trwające napięcie któregośkol-

wiek zmysłu,—tak też w dalszym ciągu połączenie kilku świeżych lub dawnych spostrzeżeń w jeden wspólny obraz, oraz ich przerobienie na ogólne, oderwane pojęcie, na sądy i wnioski, nowej pracy mózgowej wymaga. Za pomocą ponownej działalności umysłowej proste spostrzeżenia lub wyniki ich współdziałania zamieniają się w czyny świadomą wolą kierowane. Im bardziej zawiłane są ogniwami pośrednie pomiędzy spostrzeżeniem a czynem, tem większą jest przy tem wykonywana praca, tem większem zużycie siły. Dziecko, którego żwawa ruchliwość świadczy o małej rozległości wpływów pośrednich pomiędzy wrażeniem a czynem, tej właśnie okoliczności zawdzięcza łatwość, z jaką pokonywa wrażenia, które rozważnie pracującemu dorosłemu często literalnie „ból głowy” sprawiają, lub przynajmniej jeśli nie ból, to wielką niechęć wywołują. To uczucie umysłowej niechęci, niedające się ściśle opisać, którego wszakże chyba każdy na sobie samym doświadczyć miał sposobność, stanowi ważną wskazówkę, że narząd, jego nośnikiem będący, wymaga spokoju lub przynajmniej odmiany. Cielne sprawy przemiany materii, czynnościom duchowym towarzyszące, wymagają właśnie, aby od czasu do czasu krew nowa, odżywczeni substancjami ładowna, oblewała komórki nerwowe, a zabierała z nich niepotrzebne wytwory przerobu,—podobnie jak po dłuższej pracy mięśnia cząstkom jego dać należy czas do pozbycia się produktów rozszczepienia ich związków chemicznych, a pobrania w to miejsce połączeń nowych, których ilość przedstawia wtedy utajoną czyli napiętą siłę mięśnia.

Niewątpliwie podobne chemiczne przemiany w korze mózgowej towarzyszą sprawie myślenia: przy każdej czynności umysłowej rozpadają się nader powikłane grupy związków, dotychczas jeszcze niedostatecznie poznanych, których odbudowa wymaga czasu, spoczynku spracowanego organu oraz właściwego dowozu pożywienia przez krew.



ROZDZIAŁ II.

Warunki sprawności umysłowej.

Liczba i sprawność wymienionych ważnych części narzędzi podlegają jak największym odmianom i różnicom. Nie pojedyncze pokolenia, którym dawny przesąd pragnie przypisać mniejszą lub większą siłę umysłową, zasługują pod tym względem na szczególniejszą uwagę; nie rasa i narodowość, z których niejedna, jak Amerykanie, Francuzi, okazuje szczególnie łatwo wyczerpujące się mózgowie, i nie wiek życia stanowi tu główne różnice i podział na silne i słabe, na sprawne i nieodporne,—lecz przede wszystkim o właściwości takiej lub jej braku stanowi usposobienie dziedziczne, wychowanie i na-
wyknienia każdego pojedynczego człowieka. Dlatego to na tem polu tak nieskończenie wiele zdziałać można w celu poprawy i pomocy; ale też dlatego tutaj więcej niż gdziekolwiek indziej ujawniają się skutki zgubne niedbalstwa rodzicielskiego lub własnego.

Szczególniej pojęcie dziedziczności w kierunku umysłowym kilku objaśnień wymaga. Znajomość faktu, że cielesne właściwości przechodzą z rodziców na dzieci, jest arcy-dawną i w zamierzchłych czasach stała się powodem poglądu, iż dusza przodków przechodzi w noworodka, tu sobie stwarzając odpowiednie ciało. Nauka o przechodzeniu dusz pewnie po części z podobnych spostrzeżeń wzięła początek. Również i dziedziczenie właściwości duchowych dostrzeżono dość wczesnie; wspominają o niej już księgi Wedy i Zend-Avesty; uznanie zaś tego faktu stało się główną podstawą zachowania podziału na odrębne kasty, dziedziczenia godności kapłańskiej u Żydów w pokoleniu Lewi, a sztuki lekarskiej w Grecyi w rodzinie Asklepiadów. Jakim sposobem dziedziczenie i przenoszenie podobieństwa cielesnego przychodzi do skutku, to po dziś dzień jeszcze stanowi ważną kwestyę sporną pomiędzy najznakomitszymi uczonymi, sam wszakże fakt i jego doniosłość uznane są przez wszystkich. Każdy bo też niejednokrotnie widział, że dzieci, których rodzice w najwcześniejszym wieku odumarli, pomimo to w późniejszym życiu okazują w zupełności nawyknięcia, ruchy oraz skłonności tychże, a przecież tu już o naśladownictwie, jako momencie objaśniającym, mowy być nie może. I tu również, co zresztą całkiem jest naturalne, ujawnia się ścisły związek pomiędzy duszą a ciałem.

Naprzód, co do stosunków cielesnych, ścisły związek z naszym przedmiotem mających, zasługuje na uwagę dziedziczenie skłonności do pewnego szeregu chorób, jako przyczynę których nauka wyka-

zała rozmaite rodzaje mikrobow. Najbardziej znany przykład tego rodzaju stanowią suchoty płucne, chociaż niewątpliwie w wielu przypadkach, uważanych za dziedziczne, stanowczo stwierdzona zaraźliwość tej choroby przyczynę główną stanowi. Po części na cielesnem, po części na duchowem polu spotykamy się z tak zwanemi idyosynkrazyami, z drażliwościami chorobliwemi, do wywołania których wystarczają takie bodźce, które u większej liczby ludzi zupełnie bez skutku pozostają. Tu n. p. należy powstawanie pokrzywki po spożyciu pozioemek, raków i t. p., która wielu osobom całkiem nie pozwala tych przysmaków używać.

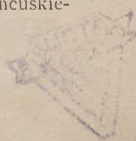
Podobne dziedziczne właściwości, złe lub dobre, nie zawsze pochodzą wprost od rodziców, lecz często od rodzeństwa tych ostatnich, a więc z linii bocznej, tak, że przyjęć należy, iż od dziadów pochodzący zarodek istniał u ojca lub matki, lecz był utajony, tymczasem u stryja, wuja lub ciotki wyraźnie na jaw wystąpił. Pod względem umysłowym przytaczają, jako przykład, znakomitego matematyka Gaussa, z rodziców bardzo pospolitych, ale którego wuj odznaczał się nader bystrym umysłem. Sprzeczano się wiele o to, czy w dziedziczeniu wpływ ojca, czy też matki większego jest znaczenia; jedni temu, drudzy tamtemu większą ważność przypisują, zdaje się wszakże, że niema tu prawidła ogólnego, lecz że w każdym poszczególnym przypadku odrębne rozstrzygają warunki.

Gdy teraz baczniej przypatrzymy się dziedziczności pod względem duchowym, to okaże się, że tu całkiem rzadziej dziedziczą się pewne sprawy lub

ułomności, niżeli raczej usposobienie do nich, które, stosownie do swego rodzaju, w dobrem lub złem znaczeniu, stać się może powodem wykształcenia jednej z licznych możliwych postaci. Nierzadko nawet niepomyślne dziedziczne usposobienie może stanowić grunt dla cennych skądinąd, ale jednostronnych zdolności. Stało się to nawet podstawą do stworzenia przebrzmiałego już dziś, jak się zdaje, poglądu pewnego francuskiego psychiatry, że geniusz jest tylko pewnym rodzajem obłąkania. Tego rodzaju blizkie stosunki zachodzą wszakże tylko przy talentach jednostronnych tak zwanych cudownych dzieci, które później marnieją, nie zaś u rzeczywiście zdrowych i wszechstronnie dobrze zbudowanych umysłów. W ogólności dziedziczenie umysłowych lub nerwowych słabości ujawnia się w zmniejszonej sprawności i odporności, czego powierzchowny spostrzegacz, często przy współcześnie wzmocnionej drażliwości, nie dopatruje, a co przemijająco pozwala pokonać istotnie lub pozornie więcej pracy przez czas jakiś, lecz tem pewniej ulega nadmiarowi wysiłku. Wcale nie zawsze skutek występuje w tej samej postaci jak przyczyna, tak, żeby na przykład melancholia ojca u dziecka również zadumę wywoływała,—lecz przeciwnie, najrozmaitsze postacie nieprawidłowości duchowych, od drobnych dziwactw charakteru zaczynając, aż do najcięższych organicznych cierpień mózgowych, występują w wielce urozmaiconym naprzemiennym szyku u przodków i u potomków. Pośród tych wskutek dziedziczenia osłabionych właśnie lżejsze postacie przedewszystkiem wymagają higieny pracy umysłowej, gdyż inaczej

nader łatwo występować mogą cięższe stopnie osłabienia i drażliwości lub nawet rzeczywiste choroby. Psychopatologia, czyli nauka o nieprawidłowych stanach duszy, od dawna na te stosunki bacznią zwracająca uwagę, takich potomków chorych umysłowych lub nerwowych, pijaków i t. d., u których dziedziczność wywołała skutki, nazywa dziedzicznie obarczonymi. Na szczęście, wcale niekoniecznie potrzeba, aby potomstwo osób nerwowych i t. d. obarczenie takie okazywało, a to tem mniej, że wpływ drugiego, zdrowego małżonka całkowicie przeważać może wpływ cierpiącego, tak, że dziecko po obojgu rodzicach odziedziczyć może tylko ich cechy dodatnie. To też opisy zwolenników naturalizmu w literaturze są pod tym względem przesadzone lub nieprawdziwe, gdy, jak n. p. Zola w „Rougon-Macquart'ach,” każe całej rodzinie bez wyjątku padać ofiarą klątwy dziedzicznej i wszystkich członków tych rodzin skazuje na obłąd moralny (moral insanity) ¹⁾. W każdym razie nader często dziedziczne obarczenie ujawnia się już od młodu rozmaitemi dziwactwami, zwykle z trudnością rozpoznawanemi należycie przez rodziców i rodzinę, a przeto nierzadko stających się powodem wprost szkodliwych lub niewłaściwych przepisów wychowawczych. Mózg dziecka obciążonego dziedzicznie jest zawsze mniej odporny—i pomimo świetnego często umysłowego uzdolnienia, które wywołało znane porównanie geniuszu z obłą-

¹⁾ Porówn. *Cullerre*. U wrót obłądu. Przekład z francuskiego. Warszawa. 1891.



kaniem, tutaj właśnie higiena pracy umysłowej szczególnie jest ważną i wszystkie poniżej wymienione przestrogi na osobliwsze uwzględnienie zasługują.

Obok prawidłowej budowy, lub też tam, gdzie istnieją jakie zboczenia, obok rozumnego wychowania, skierowanego przede wszystkim ku wzmocnieniu dodatnich stron charakteru, siły woli i unikaniu wpływów szkodliwych, wszelkie własności cielesne ważną odgrywają rolę.

Wobec opisanych powyżej ścisłych stosunków pomiędzy umysłem a mózgiem zbytby było przypominać, że higiena ducha i jego czynności stanowi tylko część ogólnej ochrony zdrowia ludzkiego. Bo chociaż dzieje dostarczają nam niejednego przykładu, że w mizernem i wątłem ciele silna dusza przemieszkiwać może, i że niejeden bohater umysłowy niespożytej sławy przez całe życie borykać się musiał z cierpieniami i ułomnościami cielesnymi, nie wolno wszakże z tych pojedynczych przypadków nadmiernej siły ducha wnosić, że stara maksyma „*mens sana in corpore sano*” (tylko w zdrowem ciele zdrowa mieszka dusza) pominiętą być może. Jak zawsze, tak i tutaj wyjątki tylko potwierdzają правило. Przy tysiącnych okolicznościach przekonywamy się wszyscy, jak dalece ogólny stan zdrowia wpływa na umysłowe zdolności. Silny ból, chyba tylko przy osobliwszej, rzadko się spotykającej sile woli, pozwala na pracę umysłową; nieokreślone niedomaganie, którego miejsca nawet niekiedy oznaczyćbyśmy nie umieli i którego przyczyna częstokroć dopiero dość późno się ujawnia,

czyni nas niezdatnymi do jakiegokolwiek poważniejszej czynności. Nie może też być inaczej. W postaci niezliczonych w swem ostatecznym rozprzestrzenieniu, zaledwie mikroskopem dostrzegalnych nitek rozpościerają się nerwy po całym ciele, jako nieporównana sieć telegraficzna, donosząca z błyskawiczną szybkością o najlżejszem pobudzeniu, o najmniejszej zmianie, w któremkolwiek miejscu powstającej, do stacyi centralnej, za samowiedne ucieleśnienie której uważać należy mózgowie. Dla przeciętnego człowieka potrzeba niedościgłej siły woli, aby nie zwracać uwagi na ciągłe przypomnienia, z tych szlaków przewodnich pochodzące, lub też na uczucie gwałtownego bólu, i całą czynność wyobraźni zwrócić na inne dziedziny. Geniusz, który właśnie tę wyjątkową zdolność posiada, graniczy poniekąd istotnie z obłądem.

Opanowany chorobliwymi myślami potrafi nieuzbrojoną ręką lub tępym narzędziem poranić lub pokaleczyć się w ten sposób, że sam opis grozą przejmując—i obłąkany nie czyni tego bynajmniej dlatego, że wogóle bólu nie czuje, lecz, że siła jego obłądnych myśli panuje nawet nad najgwałtowniejszym bólem. Bohaterowie wiary i fanatycy rozmaitych religii pod wpływem mistycznego uniesienia i głębokich przekonań bez skargi i jęku zdołali znosić straszliwe męczarnie i nawet na śmierć szykowali się bez drżenia. Wogóle jednak, o ile chodzi o człowieka przeciętnego za słuszne uważać należy, iż zdrowe ciało i czynności duchowej większą siłę nadaje. Dlatego to ktokolwiek pragnie na dłuższy czas być zdolnym do pracy umysłowej,

powinien się przede wszystkim stosować do ogólnych prawideł higienicznych, dla zachowania zdrowia koniecznych. Otóż pomiędzy czynnościami ciała niektóre przede wszystkim zdolne są wywierać wpływ na zdrowie i sprawność mózgowia, a wszelkie ich zakłócenie na jego również czynnościach się odbija: *trawienie*, które pokarm człowieka rozkłada, w należyty sposób przemienia i do naczyń krwionośnych doprowadza, oraz *krwi obieg*, którego zadaniem jest wyrównywanie wszędy zużycia i odnowy. Obie te czynności pozostają z pracą umysłową niejako na stopie wojennej, gdyż przy pracy tej, więcej niż przy jakiegokolwiek innej czynności, zagraża im uszczerbek, gdy nie zwrócimy na nie szczególniejszej uwagi. Sposób życia pracowników umysłowych z niezbędnymi niemal swymi warunkami: zamknięcia w pokoju i skurzonego siedzenia—równie ciężko uszkadza wymienione dwie ważne czynności życiowe. Zgarbiona postawa przy siedzeniu przyniata trzewa brzuszne, utrudnia ich czynność i tamuje swobodny krwi obieg; umysłowe napięcie prócz tego odbiera im wprost ów „sok osobliwy,” niosąc go całkowicie do współcześnie pracującego mózgowia. Stara maksyma: „*plenus venter non studet libenter*” polega na godnej uwadze prawdzie, że dwa odległe od siebie narządy nie mogą współcześnie korzystać należycie ze wzmożonego ukrwienia, zawsze potrzebnego przy wszelkiej organicznej czynności. Mózg jest przytem w szczęśliwszem położeniu: każdego czasu potrzebny sobie zapas zapewnić potrafi; wolą swoją przygnębia żołądek, nie troszcząc się o niedostateczną onego pracę, chociaż

niebawem sam złe skutki takiej gospodarki odczuje. Każdy wie i o ile możności uwzględnia, że zagniewanym do stołu siadać nie należy, gdyż to łaknieniu i trawieniu przeszkadza; lecz że świadoma, celowa i wysilna praca umysłowa działa w tym samym kierunku daleko donioślej, niżeli nieokreślony afekt gniewu, na to, choć jest pewnem, daleko mniej baczymy i pospolicie bardzo zaniedbujemy. Doskonale przepis szkoły *Salernitańskiej*: „*post coenam pausa, nec sta, nec mea sine causa*” (po jedzeniu wypoczywaj, nie stój, nie chodź niepotrzebnie)—powinien się stanowczo stosować i do pracy umysłowej, co zarówno żołądkowi samemu, jak i całemu ustrojowi tylko na pożytek wyjść może. Gdy żołądek spełnił swą powinność, wówczas i kiszki otrzymują należyłą pobudkę do właściwej czynności. Że obok zewnętrznej postaci stołu i potraw, ich treść na baczną zasługuje uwagę, rzecz jasna; w oddzielnym zresztą rozdziale szczegółowiej pomówimy o stosownem żywieniu pracownika umysłowego.

Otrzymane z pokarmu materyały odżywcze, ku odnowie ciała służące, winny do pojedynczych narządów dostawać się rychło i obficie, dlatego nie należy zapominać o pobudzaniu krwi obiegu, który przy siedzącym sposobie życia, bez szczególniejszej podniety, łatwo zapartym być może. Pierwszym i najpotężniejszym środkiem ku temu jest ruch na świeżem powietrzu, czy to pod postacią przechadzki, szermierki, konnej jazdy, pływania, wiosłowania, łyżwowania, czy też pod postacią „*gier dla młodzieży szkolnej*,” na szczególniejsze zalecenie zasługujących. Również i gra w kręgle, taniec i wiele in-

nych zabaw towarzyskich dużo dobrego zdziałać mogą, byle tylko, co nie zawsze się dzieje, obok ruchu ciała dostarczały też płucom obficie świeżego i czystego powietrza. Pod tym względem nawet przy tak pożądanym środku higienicznym, jakim jest szermierka i gimnastyka, często bardzo błędzą; wszakże nowsze czasy za pomocą urządzania odpowiednich sal gimnastycznych wiele złego usunęły. Podobnie jak szermierka na wspólnej zwykle gimnastyce, tak też ćwiczenia gimnastyczne pokojowe pracownikom umysłowym gorąco zalecać należy. Mają one tę dogodność, że nie potrzeba się tu stosować do pewnych godzin i że każdego czasu, bez zmiany miejsca, odbywać je można, a nadto tę pewność, że nie łatwo ze środka staną się celem, jak to się często dzieje ze sportem artystycznej gimnastyki ze szkodą dla jej leczniczego znaczenia. Wartość tych ćwiczeń dla pracujących umysłowo nie polega bowiem wcale na tem, aby wykonywać jakieś szczególnie piękne ewolucye, lecz po prostu leży w tem, że stosowna i silna działalność mięśniów wpływa na krwi obieg na podobieństwo pompy, krążenie ułatwia i sprzyja odżywianiu całego ciała i jego najszlachetniejszego organu. Jest przeto nieocenioną rzeczą wykonywać po usilnej pracy mózgowej pojedyncze ćwiczenia gimnastyczne, lub też przy dłuższem jej trwaniu odbywać je pomiędzy jedną częścią pracy a drugą. Jako wskazówka w tym względzie służyć może rada, podana przez Feuchterslebena w jego nieporównanej „Dyetetyce duszy:” podczas czytania i pisanania niekiedy umyślnie westchnąć głęboko, wstać od stołu i przejść się parę razy po pokoju. Kolej-

ne też pracowanie przy stole i pulpicie może być pożytecznem, oczywiście wtedy tylko, gdy pulpit jest należytej wysokości, tak, że przy nim nie potrzeba się schylać i piersi ugniatać, co cały jego pożyteczny wpływ niweczy.

Jak wiele właśnie w wieku dziecięcym, kiedy pojedyncze organa wzrastają i sprawność swoją rozwijać powinny, na te cielesne podstawy zdolności do umysłowej pracy baczyć należy, to się samo przez się rozumie. Hygiena szkolna, która na te właśnie stosunki szczególniejszą zwraca uwagę, na szczęście już u specjalistów i władz tyle znalazła uznania, iż z ufnością spodziewać się możemy, że szkoła na przyszłość coraz więcej uwzględniać będzie zaniebane dotychczas wychowanie cielesne. Powietrze, światło, należyty ruch i stosowne siedzenie i tu także stanowią podstawy prawidłowej i zdrowej działalności, która, budując, niczego nie niszczy. Tych najogólniejszych czynników nigdy bezkarnie zaniebdywać nie wolno,—ich braki bowiem co do szkodliwości przenoszą o wiele liczne inne wpływy natury umysłowej, o których w następnym rozdziale mówić zamierzamy.

Przedtem wszakże potrzeba nam z pomiędzy zasad higieny ciała przytoczyć jedną, dla pracy umysłowej szczególnie ważną, a mianowicie tę, która się zajmuje uregulowaniem otaczającego powietrza. Mówiliśmy już, jak ważnym jest pobyt, a zwłaszcza ruch na świeżem powietrzu podczas przerw w pracy umysłowej. Rozumie się, jeszcze większego znaczenia jest to, aby pracujący umysłowo podczas roboty znajdował się w dobrem powie-

trzu i nie był pozbawiony światła, tego głównego źródła wszelkiej siły i wszelkiego życia. Małe, niskie, ciemne i duszne izby, które według dawniejszych pojęć zdawały się być nierozłączną własnością uczonego, nie zgadzają się już z nowymi czasy przyśpieszonego postępu, podobnie jak wiele innych rzeczy, które dawniej uważano za niezbędne do należytego „zagłębienia się” w umysłowych zagadnieniach. Dziś żądamy koniecznie należycie obszernych przestrzeni, stosownie przewietrzanych, aby przebywający w nich swobodnie mógł oddychać; obfitego światła dziennego, wygodnego stołu i siedzenia (zwłaszcza w wieku szkolnym), a także dobrych przyborów do pisania, oraz łatwo czytelnych, t. j. dużym i wyraźnym drukiem wydawanych książek. W porze roku, wymagającej sztucznego światła i ogrzewania pokoiów, równie troskliwie na te warunki baczyć wypada. Zbyt słabe lub zbyt jaskrawe oświetlenie męczy nie tylko oko, lecz i mózgowie: pierwsze, ponieważ wymaga zwiększonego wysiłku dla rozpoznania widzianych przedmiotów, zużywa przeto siłę, niczem samej czynności umysłowej nie pomagając,—drugie przez olśnienie utrudnia sprawę widzenia, a przez to, jako też przez promieniowanie ciepła, wywołuje nawał krwi do głowy, niekorzystnie wpływający na odżywianie mózgu.

W podobny sposób, lecz w silniejszej mierze, ogrzewanie szkodzić może układowi nerwowemu. W ogólności pracujący umysłowo, mający mniej ruchu, wymaga cieplejszego otoczenia, niżeli pracujący fizycznie, którego własny wyrób ciepła większym bywa, zwłaszcza też przy obfitym przyjmowaniu

pokarmów. Z drugiej wszakże strony, zbyt ciepłe powietrze powiększa już i tak przy pracy umysłowej wzmożony przyływ krwi do mózgu, zwłaszcza też przy współczesnem działaniu ciepła promienistego (ze sztucznych światel), często w sposób nader szkodliwy. Dlatego jednym z najważniejszych wymagań higieny pracy umysłowej jest niezbyt zimne, ale i niezbyt ciepłe ogrzanie pokoju, wogóle od 15^o do 16^o R.; dla zapobieżenia zaziębieniom winna być ciepłota utrzymywana równomiernie i to podług termometru, gdyż podmiotowe uczucie tu nie wystarcza,—a wreszcie, aby stół i siedzenie do pracy znajdowały się w należytej odległości od źródła ciepła promienistego (gorąco ogrzanych pieców, jaskrawo płonących lamp i płomieni gazowych).

ROZDZIAŁ III.

Odżywianie pracujących umysłowo.

Doświadczenie całego świata pokazało, że zarówno ludy najmniej okrzeseane, jak i najbardziej wykształcone, przy wyborze pożywienia bezwiednie wynajdują i spożytkowują taki stosunek materyałów w swych pokarmach, który służy niezmiennemu celowi wynagradzania rozpadających się i wydzielanych podczas życia składników ustroju. Głód i utrata sił—oto główni mistrze, którzy surową praktykę pogodzili z niezbadanymi jeszcze prawidłami ustrojowego życia. Można wszakże przyjąć, że kiedy dolną granicę potrzeb z trudnością tylko i z konieczności przekraczano, to natomiast w przeciwnym kierunku często bardzo czyniono więcej niż potrzeba, tu bowiem skutki nie tak szybko i nie tak wyraźnie występowały—i dlatego często zwłaszcza narządy trawienne obarczano cięższą daleko pracą, niżby tego stosowna odnowa utrat wymagała. Dlatego też,

obok naukowego znaczenia, badania uczonych nad miarą i warunkami przemiany materii mają też wielką doniosłość praktyczną. Nadmiar pożywienia i jego niewłaściwy skład nie tylko w gospodarstwie ludowem powodują niepotrzebne wydatki, lecz i w gospodarce ustroju wywołują zbyteczne zużycie sił, szkodząc przez to zdrowiu i sprawności.

Potrzebne ilości pojedynczych substancji odżywczych wahają się w dość rozległych granicach, stosownie do wieku i rozmaitych warunków, w jakich pojedynczy osobnik się znajduje. Przybliżoną więc tylko jest podstawa, jaką ustanowił monachijski profesor fizjologii C. v. Voit dla wynagrodzenia utrat ciała umiarkowanie pracującego robotnika, a podług której w pokarmie na dobę znajdować się powinno: 119 gramów białka, 56 gramów tłuszczu i 485 gramów wodorów węgla; dla innych zaś zawodów i prac tenże sam uczoney wynalazł liczby bardzo od siebie różne; w każdym jednak razie dla dorosłego przeciętnie podobne ilości wypadną. Dalej należy odpowiedzieć na pytanie, za pomocą jakich materiałów spożywczych (pokarmów i napojów) najłatwiej bez szkody dla organów trawionych i najtaniej wspomnianą powyżej sumę odżywczego materiału osiągnąć można. Odpowiedzi wypadają tu bardzo rozmaicie, gdyż n. p. 100 gramów mleka, 250 gramów mięsa, 500 gramów chleba, 1,000 gramów kartofli, 100 gramów ryżu i 55 gramów masła zawierają tyleż materiałów odżywczych, co i 100 gramów mleka, 250 gramów tłuszczu wieprzowiny, 500 gramów chleba, 1,000 gramów kartofli, 125 gramów grochu i 40 gramów ma-

sła ¹⁾. Że i za pomocą innych zestawień można osiągnąć ten sam skutek, tego dowodzą jadłospisy jaroszów, u których potrzebna ilość pożywienia osiąganą bywa z zupełnem pominięciem mięsa. Obok składu samych pokarmów ważną jest rzeczą ich strawność i przyswajalność, które za pomocą stosownego wyboru i zmieszania w wysokim stopniu ułatwione być mogą. Dla pracującego umysłowo, więcej niżeli przy fizycznej robocie, pożądanem jest żywić się taką strawą, któraby, dostarczając należytej treści, nie stawiała narządowi trawiennemu, a zwłaszcza żołądkowi i kiszkom, wymagań nadmiernych. Z tego powodu przedewszystkiem „czysto roślinne” pożywienie jaroszów dla naszego celu całkowicie się nie nadaje. Wydobycie z pożywienia roślinnego (ziarn zbożowych i roślin strączkowych) potrzebnej ilości białka wymaga bardzo silnego żołądka, którego umysłowo pracujący po większej części nie posiadają, a nadto potrzebuje daleko większej i dłuższej pracy trawiennej, niż nią pracownik umysłowy rozporządzać może bez szwanku dla sprawności na polu właściwego swego zajęcia. Właśnie pracujący głową potrzebują posilnego, ale zarazem możliwie lekko strawnego pożywienia. Otóż ku temu najlepiej służy pożywienie *mieszane*, t. j. *złożone z potraw mięsnych i roślinnych*. Nasyca ono najlepiej żwawą zwykle potrzebę odżywiania, a przy spokojnym, w popolicie mało ruchliwym sposobie życia

¹⁾ Porówn. *Dornblüth Fryderyk*. Die Schule der Gesundheit (Szkola zdrowia). Wydanie 2-gie. Karlsbad. 1883.

umysłowo pracujących trawi się dobrze, bez dolegliwości ¹⁾).

Wielkiego znaczenia jest ścisły porządek stołowych zasiadów w ciągu doby. Żołądek ludzki potrzebuje 6—7 godzin, zanim główna biesiada u dorosłego całkowicie się strawi i przejdzie do dalszego odcinka przewodu pokarmowego. Dlatego taki mniej więcej odstęp czasu większe biesiady pomiędzy sobą dzielić powinien, aby nowo przyjmowane pożywienie nie napotykało już miazgi pokarmowej, z poprzedniej strawy pozostałej. Pamiętać przytem należy, że wprowadzanie pożywienia do żołądka wywołuje niebawem wydzielanie jego soku trawiennego; gdy ta czynność pobudzoną zostanie na czas jakiś przed właściwem głównem jedzeniem, to wówczas, gdy jej najwięcej potrzeba, właściwa siła wyczerpaną zostaje. Na tem polega nader szkodliwy wpływ rozmaitych „zakąsek i podkurków,” których nie tylko dzieci, ale często i dorośli całkiem bezmyślnie używają.

Nie mało jest ludzi, którzy szukają jakiejś chwały w tem, że aż do obiadu mogą się obywać zupełnie bez pokarmu, lub jedynie po filiżance czystej kawy lub herbaty, wypitej z rana. Dotychczas chyba nikt nie zdołał wykazać na pewno pożytków takiego postępowania. Nie można przypuścić, aby taki przedobiedni artysta głodomór wogóle zjadał mniej, niż

¹⁾ Że często pracujący umysłowo, przechodzący od pożywienia mięsnego do jarstwa, czują się bardzo dobrze, dowodzi tylko, że poprzednio żywili się jeszcze niestosownie.

inni ludzie przy takiej samej pracy, gdyż takie samo zużycie materiału ustrojowego wymaga zawsze takiej samej odnowy,—a jaki ma być z tego pożytek, że ktoś potrzebną mu ilość pokarmu spożywa zamiast na trzy razy na dwa, aby ją dobrze strawić, tego, doprawdy, zrozumieć nie można. Więcej niż wątpliwej korzyści z tego względu przeciwstawia się cały szereg szkód niewątpliwych. Naprzód, niezapreczenie pusty żołądek—a taki każdy z nas w stanie zdrowia z rana posiada — nadzwyczaj wybitnie zmniejsza odporność wobec rozlicznych szkodliwości cielesnych, czyni wrażliwszym na wpływ zimna i t. d.; wreszcie długa pauza albo tak dalece wzmagą potrzebę przyjęcia pokarmu, że potem przy obiedzie zjada się zbyt wiele, albo też wywołuje przedwczesny głód, tak zwane przegłodzanie się, przez co łaknienie i siła trawienna przy obiedzie uszkodzone zostają. Dla żołądka ludzi umysłowo pracujących, którzy, jak już mówiliśmy, szczególnie mało są uzdolnieni do wysiłków gwałtownych, podobne niewłaściwości podwójnie są szkodliwe.

Pora pierwszego śniadania stosuje się przede wszystkim do pory wstawania i dlatego nie dla wszystkich jednostajnie oznaczoną być może; zwyczaje miejscowe, stanowisko towarzyskie, rodzaj zajęcia, pora roku i liczne inne okoliczności wpływ swój wywierają. Starać się wszakże należy zawsze o pewien prawidłowy porządek; przyzwyczajenie pozwala na to, że, chociaż wymagania towarzyskie godzinę udawania się na spoczynek znacznie opóźniają, jednakże cały dzień następny z ładu i porządku nie wychodzi. Kto tak wiele uczęszcza na zebrania

towarzyskie, że nawet przybliżenie o tej samej porze nazajutrz wstawać nie zdoła, widzieć w tem winien najlepszą wskazówkę, iż podejmuje zadanie zbyt trudne i sprzeciwia się zasadniczemu prawidłom higieny.

Dla większej liczby osób pierwsze śniadanie przypadać powinno pomiędzy 7—8¹/₂. Do snu więc należy kłaść się tak wcześnie, aby czas na spoczynek potrzebny kończył się w stosownej porze przed śniadaniem. Wielu bardzo lubi, obudzwszy się z rana, poleżeć jeszcze troszkę w łóżku,—lecz dla każdego, kto ma co do roboty i rzeźwo dzień rozpocząć pragnie, zasadą być winno: zaraz po ocknięciu się wstawać z pościeli. Sen, który w godzinach rannych, po dłuższym lub krótszym czuwaniu rannem, jeszcze powraca, nie pokrzepia zwykle, lecz przeciwnie—wycieńcza i sprowadza ciężkość w głowie. Zaraz po wstaniu należy się porządnie umyć chłodną wodą i zaraz starannie ubrać. Jest złym obyczajem, powodującym liczne nieporządki, zwłaszcza dla umysłowego pracownika wielce szkodliwe, jadać pierwsze śniadanie w negliżu, a co gorsza—w łóżku. Na to ostatnie pozwalać można tylko z osobliwszych powodów, n. p. u osób bardzo osłabionych, którym potrzebny jest szczególnie długi spoczynek, lub też które, wstając na czczo, łatwo ulegają zawrotom głowy lub omdleniom,—a także przy pewnych chorobach, które i tak do zakresu naszych uwag nie należą. Wszyscy inni dobrze uczynią, gdy z pewną surowością zaraz z rana zajmą się oporządzeniem należytem ciała, gdyż to najlepiej wprowadza w porządną czynność nowego dnia i najłatwiej rozpędza resztki nocnej senności.

Pierwsze śniadanie obecnie w większej liczbie rodzin składa się z kawy. Że wielce sławiony napój z Lewantu nie zawsze z najlepszych i najprzedniejszych ziarn się przysposabia, to wobec wysokich cen dobrej kawy dziwić nie powinno,—lecz, na szczęście, istnieją i tańsze gatunki, wydające dość mocny i smakowity napar. Gdybyż tylko sposób przyrządzania był trochę lepszy! Toć w całych prowincjach Niemiec w kawiarniach i jadalniach do rzadkości należy, aby podawany napój istotną sprawiał przyjemność, a i w domach prywatnych, w których skądinąd dbają wielce o podniebienie, sprawa ta dość smutno się przedstawia. Zachwyty, który we wszystkich austriackich zdrojowiskach, a nawet w najprostszyc wioskach tego kraju, na rzecz tamecznej kawy słyszymy, dawał dużo do myślenia. Szukano przyczyny jużto w mieszaninie, jużto w wodzie, już wreszcie w sposobie przyrządzania — i wszystkie te warunki pewno mają znaczenie, główny wszakże powód leży w tem, że biorą tam daleko więcej ziarn kawy na filiżankę naparu, że jej nie wyciągają wrzątkiem aż do zupełnego wyczerpania, lecz przeciwnie—używają przesącz tylko tak długo, dopóki on jeszcze smak przyjemny posiada. Bardzo dobrą miarę kawy i wrzątku, który nalewać należy na raz, aby proszek zawsze jednostajnie wytrawić, dają wygodne i tanie maszynki do zaparzania. Gdy chodzi później o żądane rozcieńczenie napoju, nie należy tego nigdy czynić za pomocą dalszego filtrowania, lecz przez dolanie wody do gotowej już kawy.

Inni, z przyczyny smaku lub nawyknienia, przekładają herbatę; tu także sposób przyrządzania główną rolę, a miejscowe, narodowe zwyczaje dużo pod tym względem różnic przedstawiają. Jak wiadomo, ani kawa ani herbata nie należą do właściwie pożywnych napojów, posiadają jedynie wartość środków, łagodnie podniecających układ nerwowy. Dlatego to osoby dorastające i słabe dorosłe powinny do niezbyt mocnych naparów dodawać mleka i cukru. Dziwnym i całkiem nieuzasadnionym jest przesąd, że użycie cukru w kawie jest prostym zbytkiem i kaprysem dzieciennym, gdyż przeciwnie—cukier jest pożywny i łatwo strawny, a nawet prawdopodobnie ułatwia również strawienie innych pokarmów.

Kto nie znosi kawy i herbaty, nawet dobrze przyrządzonej, lub też z jakiegokolwiek innego powodu pragnie posiadać napój pożywniejszy na śniadanie, temu polecamy ze wszech miar kakao. Szczególniej pożądanym jest napój, sporządzany przez roztarcie proszku w gorącym mleku, gdyż ma on i smak lepszy, niżeli sporządzany na wodzie, a także jest odpowiednio pożywniejszy. Dobre gatunki kakao, zarówno niemieckie, jak holenderskie, są już bardzo liczne i rozpowszechnione, tak, że niemal wszędzie nabywać je można. Do pierwszego śniadania należy się trocha dobrze upieczonego chleba lub bułki, nieco świeżego masła, a jeśli można—trocha miodu, który jest doskonałym środkiem pożywnym, łatwo strawnym, a rano spożyty łagodnie pobudza czynność kiszek.

Drugie śniadanie, szczególnie dla osłabionych wstających bardzo rano i zmuszonych przed południem

do pokonywania wielkich wysiłków, ważną jest rzeczą. Stosownem tu bywa podanie lekkiej potrawy mięsnej na gorąco, butersznit z wędliną lub zimną pieczenią, jaja, ser, a do tego mleko, bulion lub wino; wiele osób na drugie śniadanie używa kakao lub czekolady, jeżeli rano pijają kawę.

Gdzie czas przed obiadem nie bywa długi, gdzie praca przed południem nie bywa ciężką, lub gdzie zajęcie nie pozostawia swobodnego czasu na drugie śniadanie, tam dobrze będzie oba śniadania połączyć i zaraz przy rannym posiłku (kawie, herbacie, mleku) jadać jakąś lekką potrawę, chleb z mięsem zimnem i t. d. Przedewszystkiem dla dzieci chodzących do szkoły jest to rzecz bardzo pożyteczna, gdyż, wstając dość wczesnie, mogą mieć więcej spokoju do jedzenia, gdy tymczasem na paузach szkolnych wśród rozmaitych rozrywek o jedzeniu zapominają. Niejedno dziecko, które w kieszeni śniadanie swoje napowrót ze szkoły do domu przynosi, a i później obiad z małą jada ochotą, pewnieby o tej porze z lepszym jadło apetytem, gdyby się rano spokojniej najadło i długim postem nie prze-głodziło. To, co wogóle stosuje się do pracujących umysłowo, jeszcze ważniejszym jest u dzieci, mianowicie, że przy nauce łatwo przepominają o lekkim głodzie. Dlatego też zarówno dla uczniów i uczenic, których kawa i tak bardzo mleczną być winna, w wysokim stopniu pożytecznym jest kakao na mleku, gdyż podług ogólnego spostrzeżenia „na dłużej wystarcza.” Obok tego pożywny dodatek mięsny, wędliny i t. p. do chleba z masłem wcale nie jest zbytekiem, ani grymasem, lecz koniecznym

wynagrodzeniem znacznych umysłowych wydatków w tym wieku, który nie tylko cielesnie żwawo się rozwija, lecz, obok utrzymania tego, co jest, ma zarazem służyć wzrostowi. Wybór dobrego chleba wogóle więcej przedstawia trudności, niżeli otrzymanie dobrej bułki, którą niemal wszędzie należytej dobroci dostawać można. Dobre wypieczenie chleba stanowi najgłówniejszy warunek; dopiero w drugim rzędzie przychodzi pytanie: czy używać chleba pyłowego czy razowego, chleba Grahama i t. p.?—co wogóle pozostawić można każdemu do woli. Kto ma żołądek nie nazbyt słaby i niewymagający szczególnych względów, temu najlepiej zalecać mieszankę chleba czarnego, razowego i bułki. Chleb czarny, razowy, różni się, jak wiadomo, od pyłowego głównie większą ilością substancji azotowych, co zależy od pozostawienia w mące otrąb, w cieńszem pieczywie odsiewanych. Ponieważ wszakże dowiedziona jest rzeczą, że zwiększona ilość azotu nie zostaje przez ustrój ludzki odpowiednio spożytkowaną, przeto przy zdrowym żołądku nie wartość pożywna, lecz smak winien rozstrzygać o używaniu gatunków chleba. Chleb śrutowany (ogrubny) pszenny, czyli chleb Grahama, zawdzięcza swe zalety głównie brakowi kwasu oraz pulchnemu, mało klejkiemu ośrodkowi, który sokom trawiennym na łatwiejszy dostęp dozwala; jest on przeto w wielu razach bardzo stosownym i pospolicie wszystkim smakuje.

Obiad stanowi główne pożywienie dnia i dlatego na największą bacność i troskliwość zasługuje. Jak ważnem jest zasiadanie do stołu we właściwem usposobieniu, t. j. ani przemęczonym, ani przegło-

dzonym lub niechętnym, o tem wielokrotnie w tej pracy wspominamy. Tu więc możemy się ograniczyć tą uwagą, że obiad ze spokojem spożywać należy. Wielu osobom półgodzinne leżenie lub drzemka przed obiadem bardzo służy. Obiad rozpoczyna się (z wyjątkiem chyba tylko najgorętszego lata) ciepłą zupą, gdyż jej temperatura przyczynia się głównie do pobudzenia ściany żołądka i wydzielania soku trawiącego. Ten skutek nie powinien być niweczony innemi własnościami zupy i wogóle jej skład powinien stanowić niejako dopełnienie innych potraw. Nietu miejsce na szczegółowszy rozbiór tych stosunków. Niejaką wskazówkę znajdzie czytelnik w tem, że pożywne, ale mało podniecających substancyi zawierające zupy mączne stanowić mogą doskonały wstęp biesiady, jeżeli po nich, jako drugie danie, idzie piecyste, bogate w podbudzające materye wyciągowe mięsa; kiedy tymczasem mało podbudzająca sztuka mięsa lub peklowina wymaga bardziej podniecającej potrawy pierwszej, w postaci bulionu, ażeby żołądek w jednaki sposób zaspokoić. Zimne zupy owocowe winny być raczej podawane na wety, niżeli na początku obiadu. Ani wszakże garusy owocowe, ani zupy mleczne, mączne lub jarzynowe, nie powinny być zbyt gęste, gdyż to utrudnia trawienie. Mało pobudzające potrawy za pomocą stosownego przyrządzenia i przez dodatek korzeni, których oczywiście w nadmiarze dodawać nie należy, mogą być znakomicie poprawione, tak, że zadowolnią wymagania języka, jak i żołądka. Nader ważną jest rozsądna odmiana potraw, przy czem daleko mniej chodzi o ciągłe wyszukiwanie

czegoś nowego, niżeli o unikanie zbyt jednostajnego powrotu tych samych potraw. Wybór mięsa, wskutek użycia rozmaitych gatunków bydła, zwierzyny i ryb, dość obszerne ma pole, nawet z uwzględnieniem pewnych ograniczeń, z powodu różnej ich strawności; jarzyny również uprawiają się obecnie w tak różnych odmianach, gatunkach, że i tutaj o należytej odmianie nie trudno. Dla pracujących umysłowo również rozmaite gatunki kapusty oraz sałat i ogórków, chociaż pod względem wartości pożywnej o wiele niżej stoją od kartofli i roślin strączkowych, nader są cenne, z powodu obfite w nich zawartych rozlicznych soli, bardzo ważnych dla ukrwienia i pobudzających czynność kiszki. Owoc z tego samego powodu na uwagę zasługuje, zarówno na surowo, jako też świeżo gotowany, lub też w postaci najrozmaitszych konserw, kompotów i konfitur. Ulubione leguminy mączne, jako pożywne i—byle dobrze przyrządzane—dosyć strawne, również na uwagę zasługują. Używana niekiedy kawa poobiednia, lub na podwieczerek, powinna być pospolicie spożywana bez dodatków. Wyjątek stanowią jedynie osoby bardzo osłabione, wyczerpane i rosnące, te ostatnie tem bardziej, że zwykle jeszcze między obiadem a podwieczorkiem zmuszone są odbywać po kilka godzin lekcyi. Na podwieczerek stosownym tedy będzie dodatkiem bułka, sucharek i chleb z masłem, tem więcej dozwolone, że potem już wieczerza może być lżejszą, przez co snu nie utrudnia. Wieczerza powinna być podawana najpóźniej na dwie godziny przed spaniem; dla dzieci, jeżeli mają wczas udawać się na spoczynek, trudno urządzać

wieczerzę dość wczesnie, dlatego też pożywienie winno tu być szczególnie lekko strawne: Mleko, szczególnie pod postacią zup mlecznych, kleików z mlekiem, sucharków i t. p., do czego, w razie potrzeby i stosownie do miejscowych zwyczajów, dodać można trochę chleba z masłem lub zimnem mięsiwem. Dorośli również wieczorem gorącej strawy nie potrzebują, co najwyżej jakiejś lekkiej potrawy, jako to: kiełbaski, mózdzek, jajecznica; pospolicie wystarcza zimna kuchnia: chleb, bułka, masło, do tego mleko i herbata. Sera wieczorem nie radzimy, aczkolwiek wiele osób doskonale znosi na noc lżejsze, mniej tłuste sery. Z napojów wyskokowych, z powodu usypiającego działania, pijają piwo, kiedy tymczasem w dzień oddają pierwszeństwo winu, jako więcej podniecającemu. Rozmaite i liczne gantunki na bardzo rozległy wybór pozwalają.

Dla wszystkich biesiad w ciągu całego dnia ścisła punktualność ważnem jest wymaganiem. Żołądek, bardziej niż którykolwiek inny organ, posiada tę właściwość, że łatwo czynność swoją do jednych godzin zastosowyywa. Gdy czas rzeczony nadejdzie, żołądek zaczyna wydzielać płyn trawienny, bez względu na to, czy zawiera pokarm lub nie. Gdy tedy przypominające o tem żywe uczucie głodu przeoczmy, wówczas wydzielony sok żołądkowy niezużyty przechodzi do kiszki i zużywa tutaj, dla nasycenia swego kwasu solnego, znaczne ilości alkalicznego soku kiszkiowego, który się więc znowu bezpotrzebnie marnuje. Jak trudno później tym organom dla strawienia niezadługo potem przyjętego pokarmu wytworzyć znowu należytą ilość cieczy

trawiennej, tego najlepiej dowodzą przykre uczucia i dolegliwości, pospolicie spóźnionem jedzeniem wywoływane. Podobne skutki, jak ta niepunktualność, pociąga za sobą podjadanie w godzinach niewłaściwych, na główne biesiady nieprzeznaczonych, gdyż przy tem zawsze zużywa się pewna ilość soku żołądkowego, a po dłuższym czasie takiego sposobu życia najsilniejszy żołądek zachorować może. Dobre skutki, osiągnane w uzdrowiskach dla chorych na żołądek, pewnie w znacznej części polegają na prawidłowem jedzeniu, do którego pacyenci są tu przymuszeni.

Nie mniej ważne jest całe zachowanie się przy stole. Kto pragnie, aby mu pokarm szedł na pożytek, powinien — co może na pozór dziwnem się wydaje — myśleć przy jedzeniu o niem. Samotne jedzenie mało komu służy, gdyż albo z braku rozrywki spożywanem bywa zbyt pośpiesznie, albo też, skłaniając do czytania przy jedzeniu, sprawia, że główna czynność zbyt niedbale się odbywa. Lekka, spokojna gawędka stanowczo sprzyja smakowitości i pożyteczności potraw, nadmierna zaś paplanina niewątpliwie szkodzi. Przedmiot rozmowy nie jest również bez wpływu i na uwagę zasługuje.

Bardzo często pracujący umysłowo, mało przywiązujący wagi do jedzenia i uważający przyjmowanie pokarmu jedynie za złe konieczne, grzeszą bardzo niedostatecznem rozdrobnieniem pokarmu; noża i widelca używają mało, a i żucia dokonywają niedbale. A wszakże to ostatnie stanowi ważny środek pomocniczy trawienia, a jego zaniedbanie wyrównać się daje jedynie nadmierną pracą żołądka

i kiszek. Niestety, pracujący głową mają pospolicie daleko gorsze zęby, niżeli pracujący fizycznie, ale też za to mają daleko więcej sposobności zasięgnięcia pomocy dentystów, powinni przeto znać lepiej doniosłość tej gałęzi medycyny; często wszakże niedostateczne żucie jest skutkiem złego przyzwyczajenia i bezmyślności. A nie bez przyczyny przecie ludowe zdanie orzeka: „dobrze zgryzione—to nawpół strawione.” Nie bez powodu rozebraliśmy tak obszernie rozdział o odżywianiu; bez należytego dowozu pożywienia niemożliwym jest utrzymanie sił ustroju, z którymi praca umysłowa nierozdzielnie się łączy.

ROZDZIAŁ IV.

Niehygieniczne wpływy umysłowe.

Życie ludzkie pracą i mozołem jest od samego początku. To, co nazywamy latami igraszki dziecięcej, owe lata przed rozpoczęciem systematycznej nauki szkolnej, w istocie obfitują w pracę zarówno, jak wszystkie lata następne. Przywykliśmy jedynie uważać to, co nawpół nieświadomie i bardzo wczesnie sobie przyswajamy, czego się bez nauczyciela uczymy, jako coś, co nam samo przez się przypa-
dło w udziale. Czy wszakże nie jest pracą umysłową, gdy dziecko dochodzi do tego, że uczy się poznawać tysiączne wrażenia zmysłowe i że je między sobą rozpoznaje, ich obrazy łączy z brzmieniem pewnych wyrazów, a ich wyobrażenie z mową, nieświadomem, a jednak nie mniej pracowitem ukształtowaniem niezliczonych wrażeń pamięciowych? Czyż praca ta jest mniejszą od tej, jaką odbywa dorosły, ucząc się obcego języka, lub wnikając w pojęcia

obcej mu dotychczas dziedziny umysłowej? Jedyne ta okoliczność, że mózg dziecięcy tak bezprzykładnie łatwo i prędko pojmuje, tłumaczy nam, dla czego tak często pracy jego nie doceniają i jak często niektórzy rodzice nie mogą nadażyć w dodawaniu do zwykłych umysłowych ćwiczeń dziecka jeszcze najrozmaitszych zajęć ubocznych, byle się tylko mogli pochwalić, że ich pięcioletnie bobo sylabizuje i już brzdąka na fortepianie. Toć wreszcie i w życiu dorosłych nader częstym jest zdarzeniem, że skrzętna, mozolna, ale cicha i spokojna praca mniej daleko na siebie zwraca uwagi, niżeli robota wiecznych chwalickich, co to nigdy nie mogą się dosyć nastękać nad tym ogromnym jakoby mozołem i trudem, który wzięź wykonywają. Hygieniści podobne okoliczności ludzi nie powinny; dla niego z właściwej oceny cichej umysłowej pracy dziecka wynika zasada:

Właściwa nauka szkolna rozpoczynać się powinna dopiero w 7-mym roku życia.

Nie mniej nierozsądną jest rzeczą obarczać dzieci podczas pierwszych lat szkolnych jakąkolwiek nauką uboczną. Nie tylko przez to czas na odpoczynek przeznaczony zbytnio się skraca, lecz i rozdrobnienie siły tutaj tem szkodliwszem się okazuje, gdyż łatwo pobudliwa wyobraźnia i dziecięcy duch sprzeciwieństwa nader chętnie zaniedbuje zajęcia szkolne na korzyść swobodniejszych i próżność łechcących lekcyi muzyki, rysunków i t. p. upodobań. Należy koniecznie naprzód nabyć pewną stałą podstawę w nauce szkolnej, zanim o takich upodobaniach pomyśleć można, a i wtedy jeszcze przede-

wszystkiem będzie chodziło o to, czy takie uboczne zajęcia dziecko będzie mogło znosić bez zbytniego obciążenia. Jedynie tylko takie prace uboczne, których zadaniem jest świadome celu wykształcenie sił w pewnym kierunku, jak to ma miejsce przy ćwiczeniu zręczności w robotach ręcznych, które, jak się spodziewać należy, wejdą niezadługo w plan szkolny, na powszechną uwagę zasługują; pamiętać przedewszystkiem należy, że i samo czytanie jest pracą umysłową, pomijając już szkodliwy wpływ, jaki niekiedy treść książki w wielu kierunkach wywierać może. Wielka łatwość pojmovania jest niekiedy u dzieci oznaką chorobliwie usposobionego, obciążonego mózgowia; zapoznanie tego faktu zniewoczyło już przez zbyt wczesne podniecenie życie niejednego zdolnego człowieka, które przy właściwym kierunku i uprawie bujnie i korzystnie rozwinać się mogło.

A więc: *Nie za wcześnie! Nie za wiele! Nie za prędko!* Jak w młodocianym wieku odmiana pomiędzy umysłowym wysiłkiem a ćwiczeniem fizycznym (szermierka, ćwiczenia ręczne, zabawy) nawet wtedy pomyslnie osiąga skutki, gdy odbywające się w przerwach ćwiczenie wymaga wprawdzie również pracy mózgowej, lecz w innym kierunku, a więc czynność innego rodzaju może do pewnego stopnia spoczynek zastąpić,—tak też i u dorosłego odmiana przedmiotu umysłowego zajęcia sprawność powiększyć może. Wolter korzystał z tej wskazówki w pełnej mierze, gdyż w jego gabinecie stało pięć pulpitów z rozmaitemi pozaczynanemi pracami, które na przemiany obrabiał. Nie każdy lub raczej mało kto może

w tak szerokim zakresie siły swoje rozdzielić, bo zresztą nie każdy jest Wolterem, lecz zawsze leży w tem pożyteczna wielce wskazówka. W każdym razie myśl powinna mieć czas, aby spokojnie przejść z jednego przedmiotu na drugi, a i przedmioty winny być o tyle od siebie różne, aby istotnie zajmowały inną ducha dziedzinę. Znowu powołujemy się na Feuchterslebena, który po mistrzowsku zesta- wił warunki pomyślniej pracy umysłowej, mówiąc: „*Powinna zachować miarę; bez wytchnienia, ale i bez pośpiechu, powinna we właściwej godzinie zajmować się z ochotą właściwym przedmiotem, nie zaś invita Minerva (na przekór upodobaniom); musi się zmieniać— na przemian ze spoczynkiem i różnaitością przedmiotów. Umysł nasz taką posiada własność, iż odmiana zajęć daje nam więcej wypoczynku, niż spokój zupełny.*” Siły utrzymują się przez wprawę, słabną zaś zaró- wno przez nieczynność, jak i przez nadmiar pracy. Fontenelle ¹⁾ hołdował doskonałej zasadzie niepozostawania ani jednego dnia bez pracy i niepracowania żadnego dnia za wiele. Pierwsza część tej zasady jest niezbędną, aby się można zastosować do drugiej, a znakomici mężowie, jak n. p. Kant, w ten tylko sposób zdołali pokonać olbrzymie zadanie swo- jego życia, że za zasadę przyjęli najściślejszą, niemal pedantyczną regularność pracy. *Early to bed and early rise makes man healthy, wealthy and wise* (Za- wczasu iść spać i wczas do roboty wstać—daje zdrowie, pomyślność i mądrość) jest maksymą, przeciw

¹⁾ *Traité du bonheur.*

której, niestety, zbyt często grzeszymy. Praca nocna, którą niejednen śpioch ranny tak bardzo wychwala, pospolicie pachnie—że powiemy z Cyncerone—lampą i jej dymem; daleko prędzej i rzeźwiej możnaby toż samo wykonać, gdyby po pokrzepiającym śnie brzask dnia nowego zachęcał do zwawszej pracy w odpowiedniej porze. Bardzo ważną szkodę pracy nocnej stanowi i to, że zakłóca ona sen i do sennych marzeń wplata dalszy ciąg ostatnich zadań umysłowych. Ta półświadoma praca senna bardzo wyczerpuje, jak to pewnie każdy z nas po podobnie przepędzonej nocy z rana odczuwa. Jest ona prostem przeciwieństwem owej nieświadomej czynności umysłowej, która we śnie, bez naszej wiedzy, snuje dalej tok myśli i niegotowe jeszcze z wieczora postanowienie rano całkiem urobione przed oczyma duszy stawia. Ten rodzaj pracy nie nuży, lecz przeciwnie—siłę wyobraźni zaoszczędza. Wśród ludu znajomość tej tajemniczej czynności duchowej, która pozostaje poza progiem świadomości, bardzo jest rozpowszechnioną, jak o tem świadczy często używany sposób mówienia: „trzeba sobie tę rzecz odespać,” to znaczy, że przed jakimś ważnem postanowieniem, po wyczerpaniu dziennego namysłu nad niem, należy przez noc całą od namysłu wypocząć.

Już wyżej roztrząsaliśmy, jak dalece unikać należy umysłowej pracy zaraz po jedzeniu. Nie należy wszakże myśleć, że przez te przepisy czas do pracy zbyt skąpo zostaje przykrojonym, tak dalece, że go nie wystarczy na spełnienie wszystkich zadań,—przeciwnie—przy rozumnym podziale czasu

i pracy godzin do roboty nie zbraknie. Mógł też Kant słusznie ustanowić zasadę: na dobę ośm godzin pracy, ośm godzin wypoczynku, czyli rozrywki, i ośm godzin snu, a pewną jest rzeczą, że w ciągu tego czasu bardzo wiele zdziałać można. Gdy nadmiernie natężenie umysłowe wzmagamy, to siła maleje—i w ciągu dwóch dobrze wybranych godzin daleko więcej niż w trzech niepomysłnie wybranych zrobić możemy, kiedy umysł tylko z mozołem i z napięciem szczególnie wielkiej siły woli na przedmiocie zatrzymanym być może. Człowiek przeciętny dobrze uczyni, gdy po usilnej dwugodzinnej pracy przerwie ją na chwilę, lub w innym kierunku ją zwróci. Gdy uczniowie i uczennice, przez cztery lub nawet pięć godzin z rzędu zajęci bez dłuższej pauzy, pracę wytrzymać mogą, to wcale nie przemawia przeciwko naszej zasadzie, gdyż, pomijając niedające się zaprzeczyć przeciążenie wielu mniej zdolnych, w szkole natężenie uwagi nigdy nie jest tak znaczne, jak przy samodzielnej pracy umysłowej dorosłych. W każdym razie wynika stąd dla szkoły to prawidło, aby, jeżeli nie chce wywołać w wysokim stopniu naturalnej reakcji, wyrażającej się w nieuwadze, powinna na przyszłość więcej baczyć na stosowne przeplatanie przedmiotów szkolnych. Oczywiście przejście od łacińskiego do greckiego lub francuskiego języka nie odpowiada temu, cośmy mówili, gdyż wszystkie one zatrudniają nader blisko spokrewnione dziedziny umysłu; daleko już większym jest odstęp pomiędzy gramatyką z jednej a tłumaczeniem ustnem pisarzy z drugiej strony, jeszcze znacznie większym między

językoznawstwem a przyrodoznawstwem, jeżeli to ostatnie, stosownie do właściwego mu zadania, stanowi wyższy stopień nauki pogładowej, zajmuje więcej zmysły niżeli rozum i nie zasadza się na wyuczaniu na pamięć prawideł. Najlepszą wszakże odmianę stanowi przejście do więcej fizycznej czynności, za jakie uważać można, oprócz szermierki, w pewnym względzie śpiew i rysunek.

Tak jak tutaj inaczej skierowana czynność ma zastępować wypoczynek, tak też i Kant, mówiąc, że trzecia część dnia ma być użyta na wytchnienie, zapewne nie miał na myśli prostego próżniactwa. O ile po uciążliwej pracy pożytecznym być może zupełny, krótkotrwały wypoczynek, rodzaj słodkiego marzenia bez wszelakiej myśli, o tyle niesłusznemby było stosować go zawsze. Dusza ludzka i pod tym względem podobną jest do wód toni, że długiego zastoju nie znosi bez szwanku. Potrzebuje ona ruchu i roztargnienia. „Rozweselająca lektura zdrowszą jest, niżeli ruch ciała” — powiada znowu Kant, dając tem nową wskazówkę do zrozumienia, co on wypoczynkiem nazywa. Rozweselająca lektura — pojęcie nader obszerne, zrozumiałe tylko dla tego, kto potrafi przenieść się myślą do wnętrza duszy uczzonego królewieckiego. Ma on tu na uwadze poetów, których pieśni serce radują, te perły natchnienia, które z duszy do duszy przemawiają. Wytwory współczesnego naturalizmu zapewne temu celowi nie odpowiedzą—nie znaleźć w nich spokoju temu, czyj umysł wymaga wytchnienia po ciężkiej pracy duchowej. Przedrażniona wyobraźnia romanzyków równie mało dostarczy spokoju, zniewalając

do wnikania w obce, niedościgłe zakresy. Wzniosłe dzieła religii i poetyckiej twórczości, szlachetne opowiadania dziejowe, malownicze opisy krain i ludów, a nie mniej światłem miłości bliźniego rozjaśnione, poezją i humorem owiane zarysy życia ludzkiego, jak je od czasów Dickens'a tak liczni podejmują autorowie—oto prawdziwi przyjaciele i sprzymierzeńcy dla ducha ludzkiego w jego walce i borykaniu się z wrogami potęgami ziemskiego bytu. Nie mniej dobroczynnymi okazują się natchnienia w innych dziedzinach wiecznie młodej sztuki, a przede wszystkim muzyki. Czyjeż pióro zdoła ich wpływ dokładnie opisać? „Jako we śnie bezmyślne wegetowanie zwalnia wyczerpującą walkę ducha z cieleśnym światem, bliżej ducha z ciałem bratając, i istność całą przez cichą odnowę odradza, tak też sztuka stwarza nam sny na jawie, podtrzymujące życie, któreby bez niej rozterce rzeczywistości uległo. Nawpół do duszy, nawpół do ciała przemawia muzyka, sztuka mówiąca i twórcza.” (Feuchtersleben).

Wszystko w swoim czasie — praca i wytchnienie!
Sztuka z jej potęgą, tłumiącą troskę, i tam przychodzi z pomocą i obroną, gdzie brak należytego zadowolenia i powodzenia w pracy chwile wypoczynku zamienia w czasy rozpacz, troski i smutku. Walka w szkole, w społeczeństwie, w życiu publicznym, bój bezustanny ze złem, w nas i wkoło nas, praca dla zaspokojenia potrzeb życia, przy ciągłym postępie cywilizacji doszły do takiego rozmiaru i wymagają takiego natężenia sił wszelkich, że człowiek nie mógłby ich wytrzymać, gdyby wypoczynku

i ulgi nie znajdował w swych ideałach i sztuce. Dlatego też Hufeland zalicza wyobraźnię w przyjemnym kierunku do najmądrzejszych środków przedłużenia życia. Gdy pomyślimy, jak dalece już jednorazowe wstrząśnienie umysłu zdolność do pracy tamuje, a wskutek następującego po niem uczucia niezadowolenia cały bieg myśli opieszałym czyni, zrozumiemy łatwo, jak zgubne muszą być skutki, gdy jedno złudzenie po drugim się rozwiewa, ustępując miejsca rozczarowaniu i goryczy. Iluż to zdolnych artystów, nie doczekawszy się upragnionej pochwały, na długo zleniwiłało w pracy, lub nawet całkowicie zmarniało! Żwawsza wyobraźnia artysty podwójnie to odczuwa, gdyż nader chętnie już z góry przecenia wartość umiłowanego, stworzyć się mającego dzieła swego, a zapewne i naganę krytyków lub wytykanie przez nich błędów również żywiej odczuwa.

Szczególniej też narażone są w tym kierunku kobiety. Toć pospolicie tylko żelazna konieczność zniewala je do zapracowywania umysłowo na życie, konieczność, tak często, niestety, połączona z licznymi przykrościami i ciosami losu. Nawet ten, kto obecnemu ruchowi kobiecemu najżywsze przyznaje znaczenie i kto mu najpomysłniejszych skutków życzy, nie zaprzeczy chyba, że tylko przymus, z właściwości obecnych stosunków życiowych wynikły, zniewala i uprawnia kobietę do porzucenia rodzinnego koła i do przyjęcia udziału w otwartej walce wszystkich przeciw wszystkim. A jako rzeczywisty mąż, jeśli mu tego szczególniejsze stosunki nie zabronią, ma moralne i naturalne zadanie zawarcia

małżeństwa i stworzenia rodziny, tak też i kobieta spełnia prawdziwe swe posłannictwo, kiedy los ten z mężczyzną podziela. Nie na próżno wielkie uczucie, które, jak powiada poeta, obok głodu rządzi światem, miłość, tak głęboko wkorzeniona jest w serce człowieka i nie będzie chyba przesadzonem twierdzenie, że znakomita większość dziewcząt, zmuszonych przejść przez życie bez miłości, czyni to nie bez wielkich utrapień. Dodajmy do tego, że, jak dotąd przynajmniej, położenia tych pracownic umysłowych, z małemi wyjątkami, wcale zadawalniacem nazwać nie można. Pomimo daleko już posuniętej oświaty i wykształcenia, jeszcze wcale nie doszliśmy do tego, aby wartość człowieka podług czynów jego oceniać; a ponieważ jeszcze dłuższego czasu i potężnych przewrotów w dziedzinie tradycji i zwyczajów potrzeba, zanim panujące do dziś dnia przesady znikną, pamiętać należy, że te trudności i przeszkody w swobodnem i rzeźwem spełnianiu pracy wymagają podwójnie starannego uwzględnienia innych, wykonać się dających przepisów higieny pracy umysłowej, ażeby uniknąć niechybnych szkód i strat dla ustroju. Szczęśliwą jest ta nauczycielka, wychowawczyni i t. d., której chlebobdawcy pojmują, że wszelkie ułatwienie i poprawa losu tych pracownic przedewszystkiem wychodzi na dobre poręczonym jej opiece dzieciom! Szczęśliwa rodzina, która nauczyła się w ten sposób na sprawę tę zapatrywać i stosownie postępować! Charakter niewieści, z większą jego wrażliwością i z żywszą wyobraźnią, pokrewnym jest bardzo w tym kierunku z charakterem artysty i wymaga więcej uznania

i zewnętrznego zadowolenia, niżeli mniej wrażliwy umysł „męża rzeczywistości,” który łacniej w świadomości własnej zasługi i pracy zadowolenie znajduje.

Nierzadko widzimy bardzo zgubne skutki niestosownego prowadzenia dzieci szkolnych. Wielka liczba warunków, ważnych przy nauczaniu szkolnym, a często zgubnych w skutkach, jako to: brak uwzględnienia właściwości pojedynczego ucznia, szorstkość w obejściu tam, gdzieby przy prywatnych lekcjach życzliwe napomnienie wystarczało, uważanie całkiem niesłuszne chwilowej lub trwałej niemocy za lenistwo—to wszystko staje się powodem niejednej niesprawiedliwości, paraliżuje pracę ucznia i niepotrzebnie zwiększa wysiłek umysłowy dla pokonania wymaganych zadań. Trudność odróżnienia, a co za tem idzie—i usunięcia podobnych szkodliwych wpływów, jest, co prawda, bardzo wielka, lecz ubliżylibyśmy chyba stopniowi uzdolnienia i sumiennosci pedagogów, twierdząc, że trudności te są nie do pokonania.

Dzieci w szkole mają w porównaniu z dorosłymi jeden dobry przywilej: swobodną niedzielę. Ważność stale wyznaczonego dnia wypoczynku uznawano w całym biegu dziejów ludzkich i dopiero nasze przeganiające się czasy mogły dojść do mniemania, że stały dzień wytchnienia jest zbytecznym. Nie długo przyszło czekać na reakcję przeciw takiemu nadużywaniu sił ludzkich i obecnie już moralisci i duchowni, ekonomiści społeczni i higieniści zgadzają się na to, że wypoczynek niedzielny jest niezbędnym. Wszakże do wprowadzenia w czyn tej myśli jeszcze bardzo daleko. Już wiek mło-

dzieńczy ma sposobność przekonania się o tem, że zbyt gorliwi wychowawcy uważają niedzielę, wolną od zwykłych lekcji, za szczególnie stosowną do zadawania prac nadprogramowych lub obszernych repetycji. Pomiędzy zawodami i zajęciami dorosłych istnieje, niestety, wielka liczba takich, przy których konieczność lub zwyczaj, bezmyślne samolubstwo ukochanych bliźnich, lub też chciwość nie pozwalają nawet w święto pracy zaniechać. Gdyby w miarę możliwości każdy zechciał działać tu w zbowiennym kierunku, zdrowie społeczne zyskałoby nader wiele. Przyzwyczajenie i niewiedomość, jak dotąd, wielce się temu sprzeciwiają i wcale nie należy do rzadkości spotkać ludzi zupełnie pracą nieprzeciążonych, którzy tylko wskutek bezmyślności całe lata pracują bez stałego dnia wypoczynku. Zdarza się to szczególnie często u uczonych i przyczynia się wielce do tego, że nie każdy uczony jest też zarazem wykształconym, czemby łatwo, zgodnie z duchem higieny, mógł zostać, gdyby przynajmniej każdą niedzielę poświęcał uprawie piękna w sztuce, literaturze i przyrodzie. Lecz nie tylko te rodzaje zajęć, przy których wypoczynek niedzielny jest niemożliwym albo całkowicie, albo przynajmniej częściowo, wymagają od czasu do czasu dłuższego wypoczynku pod postacią wakacji lub urlopu. Wynika jedynie z trudności technicznych, że pomiędzy urzędnikami publicznymi niektóre dykasterie posiadają określone, dość długie ferye, kiedy tymczasem bardzo wiele innych musi za każdym razem o podobne przerwy w robocie prosić. A wszakże w zasadzie niema żadnego powodu do

mniemania, jakoby należący do ostatnio wymienionej grupy mniej potrzebowali czasu do wytchnienia, lub mniej nań zasługiwali. Natomiast rzeczywiście w niektórych zawodach stałe wakacje istnieć nie mogą z tego powodu, że w nich nawet na czas jakiś czynności zawiesić nie można; otóż wydawania urlopów w takich razach nie należy uważać jako rodzaj nagrody lub gratyfikacji, lecz jako proste, konieczne urządzenie. Wiadomo doskonale, że niektóre instytucje, których urzędnicy pełnią szczególnie męczącą umysłową służbę, zapominają o tym higienicznym punkcie widzenia i wydają urlop dopiero w razie nastąpienia choroby. Podobne postępowanie mści się z czasem na całym urządzeniu, gdyż odmawianie corocznego należytego wytchnienia zmniejsza sprawność i wyczerpuje zdrowie urzędnika tak, że następuje mniejszy rezultat pracy i wcześniejsze udzielanie emerytury.

Szczególniejsza wartość wakacji polega na tem, że nie tylko pozwalają na jednorazowe wytchnienie, lecz i na zupełne usunięcie umysłu ze zwykłego zakresu myśli, czego jeden dzień zdziałać nie jest w stanie. Pomijając sam dłuższy czas, temu przeniesieniu na inne tory myślowe szczególnie sprzyja zmiana miejsca, co wszakże możliwem jest tylko przy nieco dłuższych wakacjach. W rzeczy samej nic tak dobrze nie orzeźwia zmęczonego mózgu i nowych sił nie dostarcza, jak kilkotygodniowy pobyt w okolicy, której przyrodzone piękności mile przez czas dłuższy umysł zajmują, a ponętami swego krajobrazu do coraz nowych przechadzek zachęcają, które tym sposobem wykonywają się nie jako

obowiązek i praca, lecz jako pożyteczny nie tylko, ale i rozkoszny dla ciała i duszy ruch na świeżem powietrzu. Łańcuchy gór, widoki leśne i góryste oraz wybrzeża morskie w ich niewyczerpanej różnaitości dostarczają najróżnorodniejszym wymaganiom dosyć pobudek, dają odpoczynek, a razem i zachętę, dostarczają towarzystwa lub samotności w dowolnem stopniowaniu. Połączenie takiego pobytu z kąpielami może posłużyć nadto do leczenia poszczególnych cierpień miejscowych, tak właśnie częstych i rozmaitych u pracowników umysłowych, albo też do spełnienia czysto higienicznych wymagań. Umysłowe zajęcie podczas wakacyi nie powinno być nigdy rzeczywistą pracą, lecz tylko lekką podniętą. *Podobnie jak niedziela, tak też i wakacje służyć mają jedynie wypoczynkowi.*

Byłoby błędem uważać za wytchnienie każde zajęcie się przedmiotami, nienależącymi do obowiązkowego zawodu i niewymagającymi osobnego wysiłku. Zbyt łatwo takie zajęcia uboczne zamieniają się w namiętność, jak to widzimy często u zajmujących się gorąco polityką, zbieraniem rozmaitego rodzaju osobliwości oraz oddających się różnym grom towarzyskim. Rozstrzygającym znamieniem przy ocenie takich zajęć będzie, czy po tak zwanem wytchnieniu czujemy się rzeczywiście orzeźwionymi i wzmocnionymi, czy też nie. To samo stosuje się do wszelakiego rodzaju rozrywek i przyjemności. Szczęśliwy, kto się potrafi tak urządzić i kto posiada takie uboczne interesy, które go nie pochłaniają. Zresztą dziwactwo w wyborze zawodu, w niezliczonych przypadkach rozpoczynanego bez należytego

wniknięcia w treść rzeczy, jedynie wskutek czysto zewnętrznych pobudek lub chwilowego kaprysu, staje się powodem, że często owe uboczne zajęcia budzą w nas więcej upodobania, niżeli główny, zawodowy obowiązek. A gdy nadto to obowiązkowe zajęcie dużego wysiłku wymaga, wówczas o przeciążenie nie trudno. Nie tylko bowiem zadośćuczynienie obudwom rodzajom zajęć—obowiązkowemu i upodobanemu, lecz i zwycięstwo obowiązku, pozostanie przy mniej przyjemnym zakresie pracy niejednej od umysłu ofiary wymaga. Roztargnienie i rozdrabnianie się w pracy staje się najczęstszym powodem owej połowicznej działalności, która i udaje się niedobrze i nie zadawalnia, a tem bardziej utrudza; obok znużenia i wyczerpania są to najśroźsi wrogowie sprawności i porządnej pracy.

Życie domowe nierzadko zawiera w sobie również przyczyny zgubnego roztargnienia i rozdrabnienia. Nie każdemu jest danem pracować spokojnie umysłowo jak Jean Paul, podczas gdy żona, dzieci i służba hałaśliwa w tym samym przebywali pokoju. Niezawodnie przyzwyczajenie wiele zdziałać tu może, lecz dla większości umysłowo pracujących uważać można za prawidło, że czynność wykonywana pomimo przeszkód zewnętrznych daleko więcej wysiłku wymaga, niżeli praca umysłowa w spokojnej ciszy samotnego gabinetu, w którym nic toku myśli nie rozrywa. Tu pewnie leży główna przyczyna, dlaczego zwłaszcza poeci tak zgodnie sławią noc, jako przyjaciółkę swej twórczości. Lecz nie tylko wyobraźnia i ścisła logika wymaga odsunięcia się od obcych wpływów i od gwaru dziennego, ażeby najwyższych zadań dokonać.

Hufeland mówi o tamującym działaniu zbyt ciasnego odzienia na polot umysłu. Ciągły ucisk, wywierany przez niewłaściwe otoczenie, doskonale się w tem porównaniu maluje.

Zamieszkiwanie umysłowo pracującego w jednej izbie z kilku innymi osobami sprawdza jeszcze jedną szkodę, utrudniającą czynność i zużywającą wiele siły: *nieład*. Gdy sobie przypomnimy, jak długo niekiedy niektóre osoby zmuszone są szukać jakiegoś potrzebnego im przy pracy sprzętu, i gdy zwrócimy uwagę, jak zrozpaczonymi i rozdrażnionymi się przy tem wydają, jak tracą przy tem porządek myśli, chęć i ochotę do pracy, a z drugiej strony pomyślimy, jak tego wszystkiego uniknąć można przy jakim takim porządku,—to przyznamy, że nigdy dość usilnie do przestrzegania tej pięknej cnoty zachęcać nie można. Ponieważ zaś każdy tylko za własne uczynki odpowiadać może, przeto już sama potrzeba porządku nakazuje, ażeby każdy, kto umysłowo zajmować się chce lub musi, oddzielne ku temu pomieszczenie posiadał. Porządek i ład w rzeczach i przedmiotach sprzyja również porządkowi spraw umysłowych, gdyż usuwa z drogi przyczyny roztargnienia i zachęca do ukończenia rozpoczętej pracy. Sprzeczność tego ostatniego zdania z zalecaną powyżej odmianą zajęć jest tylko pozorną. Dobroczyzna zmiana jest zamierzoną i uzasadnioną przez przemijające wyczerpanie odnośnych zakresów umysłowych, tymczasem skutki nieporządku wywołują mimowolne roztargnienie przez działanie wpływu, wcale dla należytej energii niepożytecznego. Zresztą przygodna odmiana przedmiotów

jest więcej potrzebną dla pracy twórczej, niżeli dla przyjmującej, dla uczenia się. Uczenie się i czytanie bardziej niżeli nauczanie i pisanie z wytrwałości pożytek odnosi, gdyż sprzyja ona zrozumieniu i zapamiętaniu, a natomiast grozi monotonnością i zbyt-
nym subiektywizmem w drugim razie. Jak bardzo właśnie przy czytaniu różnorodność współcześnie czytanych przedmiotów przeszkadza ich przyswojeniu w umyśle, tego najlepiej dowodzi tak rozpowszechnione dzisiaj czytanie czasopism, z których treści tak nadzwyczaj mało trwale w pamięci pozostaje. Niezawodnie przez wielką obfitość rozmaitych, częściowo tylko podawanych opowiadań i powieści czytelnicy dochodzą do tego, że z gruba tylko śledzą przebieg pojedynczych opowiadań, zaniebując całkowicie rysy delikatniejsze, charakterystykę osób i opisy otoczenia, w których przecie mieści się główna, kształcąca wartość lektury. Coraz wzrastające rozpowszechnienie tego wielostronnego a taniego czytelnictwa czyni wszelkie przeciw niemu wymierzone przygany, żarty i pisaniny po prostu walką z wiatrakami, a to, że i głębiej myślący i jaśniej patrzący chętnie się dziennikarstwem zajmują, dowodzi, że obok niejednej szkody zawiera ono też wiele pożytku. Następuje tu bowiem pewien wybór; boć chyba nikt rozsądny nie czyta wszystkiego, co się w dzienniku znajduje, lecz każdy wybiera to, co mu najwięcej dogadza, a liczne krótsze artykuły i do wysokiego arcyzmu posunięte nowsze ilustracje wielce takiemu wyborowi sprzyjają. Ludzie zajęci poważną umysłową pracą już przez to samo mniej są narażeni na nadmiar lekkiej dziennikarskiej stra-

wy, natomiast młodzież potrzebuje w tym względzie bardzo bacznego oka.

Przestroga przeto brzmi: *Unikać roztargnienia, nieporządku i rozpraszania się*, jeżeli chcemy wykonać pomyślnie pracę umysłową.

Samotność również może się stać zgubną. Sprzyja ona zbyt niemię zagiębianiu się w dziedzinie myśli, zapominaniu o rzeczywistości i jej wymaganiach, co się nierzadko ujawnia nie tylko w treści utworów, lecz i w zbyt szybkim wyczerpaniu sprawności umysłowej. Odzyskanie zużytych sił następuje najpewniej i najszybciej, gdy po poważnej pracy porzucamy jej przedmiot na czas jakiś zupełnie: energiczna czynność podczas tworzenia, a później zupełne zaniechanie przedmiotu, aż nowa siła i ochota się zbudzi—oto tajemnica pełnej i płodnej działalności. Kto umie *wszystko czynić w swoim czasie i na wszystko czas znaleźć*, ten rozwiązał zadanie zdrowej pracy umysłowej.

Czy usilna praca może się obejść bez środków podniecających? Teoretyczne roztrząsania doprowadziłyby do wniosku, że tylko nadmiar wymaga sztucznej pobudki,—lecz bieg faktów mówi inaczej. Byłoby zupełnie powierzchownem mniemanie, że zarzucić należy wszystkie środki podniecające i wszystkie używki, coraz się szerzej rozpowszechniające z postępem cywilizacji, dlatego jedynie, że nie należą one do właściwych, niezbędnych pokarmów, wskazanych przez naukę o budowie i czynnościach ludzkiego ustroju. Z takim samym prawem możnaby wydalić z życia te tysiączne przyjemności, które nam wzrastająca kultura przyniosła,

dlatego, że i bez nich istnieć można. Niema określonej miary dla istnienia i użycia; jak wszędzie, tak i tutaj postęp jest owem wielkiem prawem, które światem rządzi. Niepowodzenie wszelkich prawodawczych środków i przepisów przeciw kawie, herbacie, tytuniowi i napojom wysokowym przemawia za tem, że ich użycie polega nie tylko na prostym kaprysie lub nawyknienu. Wszystkie one posiadają wyraźne działanie na układ nerwowy, szczególnie zaś na mózgowie, które przy użyciu w małej ilości z lekka pobudzają, a przez to uzdalniają do większej czynności. Używane w ilościach nadmiernych, wszystkie one, zwłaszcza też tytuń, a jeszcze bardziej wyskok, powodują porażenie nerwów, które wzmagać się może aż do ciężkiego zakłócenia świadomości, zupełnej jej utraty, a nawet i życiu zagrażają. Tak jak umysł jednego człowieka nie równa się nigdy umysłowi drugiego, tak też i wrażliwość na działanie rzeczonych środków nadzwyczaj jest rozmaitą, i to nie tylko u rozmaitych ludzi, lecz nawet u jednego i tego samego człowieka w różnym czasie wielkim zmianom ulegać może. Ilość, która jednego dnia wywołuje przyjemne uczucie zadowolenia i zwiększonej ochoty do pracy, w dniu innym stać się może przyczyną przykrych zaburzeń, choć nie zawsze wobec bardzo wielkiej liczby działających tu warunków przyczynę właściwą ściśle określić można. Ogólnie znanym i niezaprzeczonym jest fakt, że po silnych wzruszeniach wino, piwo i wódka „łatwo do głowy uderza,” — że kawa lub herbata, spożywane w czasie umysłowego wzburzenia, wywołują drżenie rąk, ból głowy

i bezsenność, i to wszystko w dawkach, które kiedyindziej żadnych złych skutków nie powodują, — a niejeden palacz spostrzegł zapewne, że jego zwyczajne cygaro, palone przy cięższej pracy umysłowej, lub też przy rozdrażniającej go partyi szachów, wywołuje mu podobne objawy, jakich kiedyindziej doświadcza przy nadmiernem paleniu.

Można wogóle powiedzieć, że wszystkie stany umysłowego lub cielesnego wyczerpania zmniejszają odporność przeciw rzeczonym używkom. Pod pojęcie stanu wyczerpania podciągamy wszelkie następstwa jakiegokolwiek dłużej lub krócej trwającej utraty sił, która zużywa prędzej istniejący zapas, niż następuje odnowa, zawsze tylko powolna. Choroba, niedostateczne odżywianie, wzruszenia moralne, wyrzuty sumienia, obawa, troski, bezsenność i wiele innych przyczyn odgrywają tu wielką rolę i zasługuje tu na uwagę okoliczność, że wskutek dziedzicznego usposobienia mniej odporne przeciw wszelkim rzeczonym wpływom osobistości bywają też pospolicie wrażliwszemi na działanie używek i środków podniecających. Istnieje cały szereg zresztą całkiem zdrowych i pozornie silnych mężczyzn z dziedzicznie mało odpornym mózgowiem, którzy po szklance zwykłego piwa okazują wszelkie objawy ciężkiego upojenia i u których, wbrew temu, co pospolicie bywa, nawykowe używanie napojów raczej pomniejsza, niż powiększa odporność przeciw wyskokowi. Spokojne natury znoszą pospolicie więcej, niżeli temperamenty żywe — okoliczność bardzo ważna dla higieny pracy umysłowej, gdyż właśnie pomiędzy umysłowymi pracownikami na-

potykamy wielu tak zwanych sangwiników, t. j. ludzi, żywym usposobieniem obdarzonych. Z tego wszystkiego wynika, że umysłowo pracujący powinni używać kawy, herbaty, tytoniu i wysokoku z wielką tylko ostrożnością, t. j. tylko tyle i tak długo, dopóki odczuwają po nich działanie przyjemne. A że takie działanie istnieje, temu zaprzeczają chyba tylko co do tytoniu, a i tutaj nie zupełnie słusznie ¹⁾. Bardzo szybka i energiczna praca umysłowa, jak mówiliśmy, nie zgadza się z paleniem tytoniu, tak samo jak zbyt prędkie ruch fizyczny, ale przy umiarkowanym wysiłku ułatwia on i reguluje w pomyślny sposób bieg myśli, uspokajając i lekko podniecając zarazem, przy czem tytuń różni się od innych orzeczonych używek głównie tem, że raczej uspokaja, niżeli podnieca. W silniejszym podnieceniu przez inne używki leży niebezpieczeństwo, że pod ich wpływem podejmuje się często daleko większe wysiłki, niżeli mózg w gruncie rzeczy pokonać jest zdolny, zapominając przy tem o należytem wytchnieniu. Przeocza się przy tem często, że używki są jedynie ostrogą, która wtedy bieg przyspieszyć może, gdy siły istnieją i tylko popędzić je trzeba,—że zaś, stosownie do istoty, działać nie mogą tam, gdzie sił niema. Otóż gdy w takich warunkach odmawiają działania, chętnie ich ilość zwiększają—bardzo niesłusznie, gdyż skutkiem tego, po przeminięciu zbytniego podrażnienia, jest

¹⁾ Porówn. Johnstona „Chemie codziennego życia,” opracowaną przez Dornblütha. Stuttgart, 1887.

jedynie jeszcze większa niemoc, którą teraz razem z poprzednio już istniejącym niedoborem wyrównać trzeba spoczynkiem i dowozem świeżego pożywienia. Nową ilość środka podniecającego wtedy dopiero podawać należy, gdy wywołane przez pierwszą podniecenie należytym wypoczynkiem się wyrówna. Już niejeden bardzo zdolny pracownik na własną szkodę przekonał się o tem, że tego zasadniczego przepisu bezkarnie pomijać, ani przekraczać nie można.

Zresztą używki: kawa, herbata i wyskok, zwłaszcza też rozmaite napoje, sporządzone z tego ostatniego, bynajmniej nie są równoznaczne. Co do kawy i herbaty, wrażliwość na nie pojedynczych osób jest bardzo różna, lecz nie można jej ująć w określone prawidła: jednego więcej podnieca kawa, innego herbata,—tu tylko doświadczenie rozstrzygać może o mniejszej lub większej pożyteczności używki. Dobre gatunki i staranne przyrządzenie bardzo tu wiele znaczą; nadmiar dla obudwóch jest szkodliwy.

Przy używaniu wyskoku odróżnić należy trzy główne jego postacie: wino, piwo i wódkę. Ta ostatnia z higieną pracy umysłowej pozostaje zawsze na stopie wojennej; zbyt małe rozcieńczenie wyskoku w wódce nie tylko psuje żołądek (o którego wpływie na umysł już w innem miejscu mówiliśmy), lecz działa też zgubnie na inne organa, jako to: wątrobę, serce, a szczególnie mózg, niżeli takąż sama ilość wyskoku bardziej rozcieńczona—w postaci wina lub piwa. Wódka, nawet pod najwspanialszemi nazwami i w jakikolwiek sposób zaprawiona ponętnie smakującymi i pachnącymi dodat-

kami, zawsze dla umysłowo pracujących niebezpieczną bywa. Niezawodnie i wino lub piwo, w nadmiarze używane, mogą wywołać podobne skutki, lecz przy ich spożywaniu łatwiej rozpoznać nadmiar i uniknąć go, niżeli przy podstępnie działającej gorzałce. Dla wszystkich tych napojów wspólną jest zasada, że szczególnie zgubnie działają ich zanieczyszczenia: niedogon czyli fuzel w wódce, oraz nieznane jeszcze bliżej produkty fermentacji ubocznej w piwie i winie. Nie potrzeba przypominać, że czyste wino i dobre piwo daleko mniej niżeli zanieczyszczone napoje wywołują bóle głowy i inne objawy tak zwanego „Katzenjammeru.”

Przestroga nasza i tutaj więc brzmi znowu: „Nie za wiele!” Zupełny zakaz używania rzeczonych środków wtedy tylko winien być stosowanym, gdy nawet mała ich ilość nie bywa znoszona, albo też gdy zaniedbanie innych przepisów higieny umysłowej wywołało już taki stan chorobliwy, przy którym zupełnie tryb życia odmienić należy. Przy wyskoku istnieje dalej jeszcze jedna przyczyna zupełnego zakazu: niezdolność osobista do utrzymania miary! Właśnie pośród umysłowo pracujących istnieje wielka liczba ludzi, którzy w miarę zaprzestać nie umieją. Tutaj niema innej rady uniknięcia szatana, który niebawem całą ofiarę pochłania, jak zupełnie wyrzec się używania napojów. Jest to jedyna zbawienna zasada rozsądnych stowarzyszeń wstrzemięźliwości (n. p. Niebieskiego krzyża), które się głównie zwracają do słabszych osób.

ROZDZIAŁ V.

Wzmocnienie umysłowej sprawności przez wychowanie.

Podstawy umysłowej sprawności człowieka kładą się już w najwcześniejszym dzieciństwie—i zapewne byłoby o wiele mniej inwalidów pośród pracowników umysłowych, gdyby tę pierwszą epokę życia i wogóle cały czas, głównie wychowaniu poświęcony, właściwiej i rozsądniej wyzyskano. Szczególniej jest to ważne dla tej wielkiej liczby ludzi, którym los zawistny na drogę życia udzielił słabego tylko lub chorobliwego usposobienia umysłowego. Boć, na szczęście, daleko rzadziej dziedziczy się wyraźna choroba układu nerwowego, o wiele zaś częściej jedynie ogólne usposobienie do tych cierpień,—tak, że w przeważnej liczbie przypadków można mieć nadzieję przez unikanie szkodliwości i przez pewne zbawienne wpływy tlejący zarodek choroby w spokoju utrzymać, lub nawet całkowicie zniweczyć.

W tym celu troskliwa opieka winna się rozpocząć już u noworodka. Jeżeli matka lub jej rodzina posiada skłonność do chorób nerwowych, lub na nie cierpi, tak, że z tej mianowicie strony obawiać się należy przeniesienia niezdrowego usposobienia nerwowego lub umysłowego na dziecko, t. j., gdy jest w wysokim stopniu histeryczką, lub, co gorsza, chorobie umysłowej ulega, albo też gdy podobne choroby w cięższej postaci istniały u jej rodziców lub rodzeństwa, — wówczas sama dziecka karmić nie powinna, lecz postarać się zawczasu o dobrą mamkę. Gdy podobne warunki napotykaemy u ojca lub jego rodziny, to oczywiście przeciwko najwłaściwшему karmieniu dziecka przez własną matkę nic na przeszkodzie nie stoi. Wszakże w jednym i drugim razie noworodka ochraniać należy od wszelakich podrażnień mózgowych.

Przedewszystkiem powietrze pokoju dziecinnego, pokrycie i woda do kąpeli nie mają być zbyt ciepłe (powietrze 13° R., woda 27°, a pod koniec pierwszego roku życia 26° R.). Unikać należy wszelkich żywszych wrażeń, zbyt jaskrawego światła, gwałtownych pieszczot, gwałtownego i nagłego budzenia, bujania i kołysania; pod tym ostatnim względem błędą tem łatwiej, że właśnie tego rodzaju dzieci bywają niespokojne i trudno zasypiają. Wówczas najlepszym środkiem uspokajającym bywają pospolicie kąpiele; sypialnia w tym mianowicie razie nie powinna być zbyt ciepła. W następnych latach należy dalej stosować troskliwie chłodne obmywania i kąpiele, gdyż one hartują we wszelakim kierunku. Pożywienie aż do trzeciego roku

powinno się składać prawie wyłącznie z mleka, później zaś z pokarmów mięsnych i roślinnych mieszanych. Kawa, herbata i wyskok są tu zarówno szkodliwe. Gdy, jak się to często przy chorobliwym usposobieniu zdarza, dziecko okazuje bardzo żwawy umysł i wczesnie rozwinięty rozum, to należy rozwijać je z wielką ostrożnością, nigdy nie podbudzać, nie pokazywać zbyt wielu obrazków, cacek, zabawek, gdyż to łatwo sprowadza u dziecka roztargnienie i zmienność charakteru; wczesnie też pokazać należy, że nie wszystkie życzenia dziecięcego serduszka mogą być spełnione. Gdy przeciwnie malec jest obojętny i opieszwały, to i wtedy należy unikać nadmiaru wrażeń, a natomiast przez bardzo troskliwy wybór przedmiotów czynność zmysłów wykształcać. W tych razach rodzice, jako profani, daleko trudniej właściwą miarę utrafią, niżeli u dzieci żywych, gdzie wogóle chodzi raczej o uniknięcie zbytniego gwaru i pośpiechu. Groźenie, straszenie i t. p., używane do pobudzania dzieci tępych lub uspokajania zbyt żywych, jest zarówno szkodliwym i często wywołuje zgubne skutki, niżcem wynagrodzić się niedające. Dlatego więcej jeszcze, niżeli u zdrowych i silnie zbudowanych dzieci, powinni rodzice u słabych i nerwowych sami głównie wychowaniem kierować, a nie powierzać dzieci w ręce płatnej, nierozsądnej służby, która, dzięki swemu niewykształceniu, pozbyć się nie może rozmaitych przesądów i niedorzeczności, którymi lud dzieci swoje od dawien dawna dręczy i trwoży. Źle tylko jest, i to wraz z cielesnym i umysłowym rozwojem dziecka tem gorzej, że i sami

rodzice, dlatego, że są nerwowi, nie potrafią swoim chorobliwie usposobionym dzieciom dawać dobrego przykładu ciągłego spokoju i cierpliwości, których one tak bardzo potrzebują. Już przy nocnem budzeniu i strachaniu się takich dzieci błędzą bardzo wiele, gdy rodzice nie rozumieją, że tutaj tylko łagodność i stopniowe budzenie w dziecku poczucia pewności siebie coś stanowczego pomódz może, nigdy zaś gwałtowność, surowość lub karcenie. Gdy później występują kaprysy, zły humor, jako nieszcześliwy spadek chorobliwego dziedzictwa, to równie niesłusznie karami wyplenić je usiłują.

Z przyczyny takiej pedagogicznej niezdolności u rodziców często stać się może pożądanem zupełne usunięcie dziecka z pod ich wpływu i wtedy najlepiej będzie oddać małego pacyenta na wychowanie do domu doświadczonego, przychylnego i cierpliwego pedagoga, któryby miał czas i ochotę do zbadania dokładnego istoty i usposobień swego wychowanka, oraz potrafił jego uczuciami kierować, a jego wolę wzmacniać.

Publiczna szkoła nie jest stosowna dla dzieci nerwowych. Pomijając już niemożność uniknięcia rozlicznych podniet, które tem gorzej działają, że dotyczą najczęściej punktów najwrażliwszych, drobnych słabostek dziecka, nie podobna tutaj należyście uwzględnić zbyt żwawej lub zbyt powolnej działalności umysłowej albo jednostronnych upodobań danego dziecka. Toć nawet grubsze zaburzenia czynności nerwowych, taniec św. Wita i padaczka, w wielkich szkołach publicznych napotykać często drwiny lub barbarzyńskie środki straszące, oblewanie

wodą i t. d.—o czem pewno każdy lekarz, nerwowymi cierpieniami się zajmujący, z własnego doświadczenia przykłady mógłby przytoczyć. Trudno nawet w tym razie winić nauczyciela, który przecie należytej pomocy dać nie może, a który niezawodnie, ile w jego możliwości, starać się będzie o to, aby podobnych chorych możliwie prędko właściwej opiece lekarskiej poddać.

W wyborze rozrywek znowu wielkiej potrzeba ostrożności, gdy chodzi o dzieci nerwowo usposobione. Teatr, koncerty, miejsca zabaw publicznych są najsurowiej zakazane, gdyż rozbudzają zbyt wyobraźnię, która tutaj jest najgroźniejszym wrogiem wszelkiej porządnej pracy i która mózgowi dziecięcemu zbyt wiele sił ujmuje; natomiast starać się należy wszelkimi środkami wychowawczymi budzić w takich dzieciach upodobanie przyrody i jej tysiącznych rozkoszy. Spokojna przechadzka z rodzicami, przy czem wszystko, co blisko i daleko na zmysły działa i ich zdolność rozwija, spożytkować można, zwykle dla pobudliwych dzieci daleko jest przydatniejszą, niżeli hałaśliwa zabawa z współtowarzyszami, nierzadko wywołująca, w miejsce rozrywki, znużenie. Ćwiczenie zmysłów i całego ciała jest tem ważniejsze, ponieważ drażliwi i słabi nerwowo ludzie powinni się raczej zwracać do jakiegoś praktycznego, technicznego zawodu, aniżeli do oderwanych studyów teoretycznych, w których, pomimo pozornego uzdolnienia, z powodu nierównomierności swego usposobienia oraz łatwego wyczerpywania się ich sił umysłowych, rzadko kiedy coś porządnego zdziałać potrafią,—kiedy tymczasem

w zawodach przeważnie praktycznych, przy których zwłaszcza czynność odbywa się głównie na świeżem powietrzu, posiadają wszelkie widoki osiągnięcia cielesnego i duchowego zdrowia oraz dzielności.

Szczególnie niebezpieczną dla nerwowo obarczonych jest pora dorastania i pokwitania. Ponieważ przypada ona w klasach ukształconych przede wszystkim na te czasy, kiedy i szkoła bardzo znaczne stawia wymagania, nie można dosyć silnego położyć nacisku na tę okoliczność, że przeciążenie pracą w tym okresie nierzadko na całe życie niweczy siłę do prawdziwej pracy umysłowej i że dlatego dołożyć należy wszelkich starań, ażeby ciało i ducha właśnie przez ten okres pomyślnie przeprowadzić.

Przedewszystkiem potrzebnem tu jest szczególnie staranne pielęgnowanie ciała. Obfity ruch, lecz nigdy niedoprowadzany aż do zmęczenia, pobudzanie czynności skórnej za pomocą chłodnych obmywań, kąpiele rzecznych i t. p., posilne a przytem lekko strawne pożywienie — oto warunki główne. Właśnie pod tym ostatnim względem często bardzo błędzą, przyczem osobliwsza skłonność tego okresu życia do żądania małej ilości pożywienia—do czego różne bywają powody—błędowi temu sprzyja. Bardzo pospolity zwyczaj dawania uczniom z rana tylko lekkiej kawy z trochę chleba i masła wcale nie odpowiada wysokim wymaganiom, stawianym ich umysłowi w ciągu godzin przedpołudniowych. Nie dziw, że przegłodzony żołądek nie okazuje już później należytego żądania pokarmów. Tymczasem w okresie rośnięcia, bardziej niż w jakimkolwiek

innym, zasługują na uwagę te prawidła, któreśmy (w rozdziale III) podali dla żywienia pracujących umysłowo. Równie troskliwie baczyć należy na sen. Aż do ósmego roku życia powinny dzieci regularnie udawać się na spoczynek o ósmej, później zaś (podczas całego czasu szkolnego) 8—10, a u słabszych 10—12 godzin snu potrzeba. Ilekroć w okresie rośnięcia zjawia się potrzeba snu we dnie, półgodzinny odpoczynek przed obiadem bywa najodpowiedniejszy. Niczem nieuzasadnionym, a jednak bardzo rozpowszechnionym jest przesąd, jakoby niektóre dzieci po prostu przez niegrzeczność były sennie. Gdy rzeczywiście chodzi o żądanie snu, a nie o wylegiwanie się w ciepłym łóżku, to wzbronienie życzenia byłoby po prostu okrucieństwem i szkodą. Rzeczywistego znużenia nie można napomnieniem ani zachętą rozpędzić bez narażania się na zbytne podrażnienie. Gdy senność przekracza tę miarę, na którą rozsądni rodzice co do spoczynku zgodzić się mogą, to koniecznie potrzeba odwołać się do lekarza, gdyż zapewne wtedy mamy do czynienia z poważnymi zakłóceniami zdrowia. Zdrowe dziecko, wskutek właściwej mu żywości, ma daleko większą skłonność do skracania swoich godzin snu, zwłaszcza przez późniejsze udawanie się na spoczynek. Tej skłonności należy stanowczo i regularnie się sprzeciwiać i początek snu zawsze tak ustanawiać, ażeby do początku zajęć dnia następnego starczyło godzin na doskonałe wyspanie się, spokojne ubranie, śniadanie i t. p. Pozwalać w niedzielę na trochę dłuższy spoczynek jest zarówno ludzkim, jak i pożytecznym, byle to tylko nie skracało zbyt wiele godzin

przedpołudniowych. Już wyżej mówiliśmy, że niedziela nie ma być obracaną na pracę, lecz na wytchnienie i rozrywkę; jeżeli wszakże niedziela ma być wolną od pracy, to potrzeba baczenie czuwać nad zdrową rozrywką, inaczej święto niebezpiecznem stać się może. Szczególniej czas rozwoju, który u dziedzicznie obarczonych często przedwcześnie występuje, bywa przyczyną wykroczeń, którym najpewniej zapobiedz można przez zachęcanie do umiarkowanych rozrywek. Czytanie romansów i wspólne zabawy płci obojej baczenie dozorować należy, tych ostatnich nie zakazując całkowicie, gdyż przymusowe odosabnianie działa pospolicie szkodliwiej, niżeli niewinne obcowanie towarzyskie. Do czytania nadają się najlepiej dobre pisma dla młodzieży, opisy geograficzne i historyczne; nadmiernemu czytaniu, pochłanianiu książek, często z wielkim pożytkiem zapobiegają czasopisma, specjalnie dla młodzieży wydawane, które przy dobrym kierunku i ciągłej zachęcie do drobnych obserwacji i rozwiązywania zadań dużo dobrego zdziałać mogą, w zabawie niejako dostarczając cennych wiadomości. Z pośród gier towarzyskich, jako środki zapobiegawcze przeciwko wybrykom zmysłowemu, szczególnie pożytecznymi okazują się te, przy których ruch fizyczny odbywa się na świeżem powietrzu. Fizycznie i umysłowo zdrowe i silne dzieci daleko rzadziej zbaczają na bezdroża, niżeli wynędzniałe i nadmiernie pobudliwe. Dlatego też zbyt wielka surowość, zbyt gwałtowne hartowanie i t. p. w tym kierunku również szkodliwemi bywają.

Wpływ muzyki i innych sztuk pięknych, przez swą uspokajającą i orzeźwiająca potęgę, może przyczynić się nieskończenie wiele do podniesienia umysłowej sprawności, może poprzeć wytchnienie i przyczynić się do wykształcenia charakteru, co dla pracujących umysłowo w każdym wieku życia tak wielkiej jest wagi. Pamiętać przytem należy, że w wieku dziecięcym daleko mniej chodzi o wykonywanie sztuki, ze zbyt wielkimi trudnościami połączonej, aniżeli o obudzenie i wykształcenie wrażliwości wobec niej. Uczenie się gry na fortepianie przez cały czas nauki szkolnej dla nerwowych dzieci wogóle jest niewłaściwem, gdyż wymaga za wiele siedzenia i wysiłku, przynajmniej o ile chodzi o rzeczywistą naukę, a nie o prostą igraszkę; dla tej ostatniej oczywiście jeszcze mniej wolno zużywać czasu i tak już mocno pracą obciążonego.

Kwestya o przeciążeniu dzieci szkolnych, w zasadzie całkiem słuszna, lecz z wielką przesadą przed laty pobudzona, której roztrząsanie rzeczywiście stało się przyczyną wielu nader zbawiennych następstw, przez wszystkich umiarkowanych w ten sposób bywa postawioną, że szkoła i dom rodzicielski mniej więcej w równej mierze do tej niewątpliwej szkody się przyczyniły. Natomiast skutki publicznego roztrząsania tego przedmiotu dotychczas ujawniły się raczej w szkole, gdyż rodzice i opiekunowie jeszcze nie wszędzie należycie zrozumieli swoją część obowiązków. A zadanie ich jest tem większe, iż w daleko wyższym stopniu, niżeli nauczyciel przepelnionej klasy, posiadają możliwość uwzględnienia osobistych właściwości. Nauczyciel musi wogóle przyj-

mować materyał jak się nadarzy i starać się o ile możności ten dany materyał dobrze spożytkować,— kiedy tymczasem rodzice posiadają całkiem swobodny wybór oddawania dzieci do tej klasy szkolnej, do której siły i usposobienie wystarczają. Teraźniejszy systemat szkół wyższych sprzyja oczywiście bezmyślnemu wyborowi najwygodniejszego ze względów zewnętrznych zakładu naukowego, z tym skutkiem ubocznym, że ci, którzy jeszcze nie wyrobili sobie jasnego celu, wybierają drogę wykształcenia, nadającą najwięcej praw, a takim jest dzisiaj gimnazjum. W czasach, kiedy odbywa się rozdział szkół przygotowawczych na pojedyncze gałęzie wiedzy, rzeczywiście jest prawie niemożliwem wydać jaki taki sąd o szczególnych usposobieniach i skłonnościach pojedynczych uczniów. Tym sposobem się dzieje, że wielka liczba uczniów na ławach gimnazjalnych traci czas i ochotę, żadnego stąd pożytku nie wyciągając, a wielka ich część przed osiągnięciem ostatecznego celu opuszcza zakład naukowy, gdy tylko im się to stanie możliwem. Nie mówimy tu o olbrzymiej umysłowej pracy, którą się zabiera innym dziedzinom prywatnego i publicznego życia, ani też o szkodzie jej roztrwonienia, jaką ponosi całe państwo, lecz o stratach, jakim ulega pojedynczy osobnik, gdy nie idzie pewną drogą ku świadomemu celowi, i o niebezpieczeństwie, w jakie popada jego umysłowa sprawność przez to, że bez ukończonego wykształcenia i z urywkową wiedzą wstępuje w życie w jakimkolwiek zakresie. Oczywiście nikt nie poniósłby szkody z posiadania wyższego wykształcenia, niżeli tego wymaga jego

stan i zawód, tylko potrzeba, aby w tym celu osiągnano pewne zaokrąglenie, czego pewnie nie otrzymujemy przez przejście czterech lub pięciu pierwszych klas gimnazjalnych. Dlatego też i w znaczeniu higieny pracy umysłowej uważać należy za wielce godne poparcia te dążenia, które reprezentuje „związek reformy szkolnej” (Verein für Schulreform), żądając w miejsce sześciu pierwszych klas dzisiejszych gimnazyów, gimnazyów realnych i wyższych szkół realnych „jednolitej szkoły średniej” (einheitliche Mittelschule), z jednakowym rozkładem nauk, zaś trzy ostatnie lata pod nazwą dzisiejszych gimnazyów dopełniałyby w takim razie dalszego przygotowania do uniwersytetu lub wyższych szkół technicznych. Gdyby się udało w przyszłej szkole średniej pewne zaokrąglone wykształcenie, przyczem przez włączenie dowolnej nauki łaciny, greckiego lub przedmiotów realnych możnaby dać sposobność uczniom, do dalszego kształcenia przeznaczonym, nabycia początkowych wiadomości odnośnych przedmiotów, wtedy osiągnięto by zmianę szkolnictwa wyższego, pod higienicznym względem nieocenioną. Szkoda, jaką właśnie w chwiejnej umysłowej równowadze pozostający, źle usposobieni chłopcy wnoszą z całego materiału gimnazjalnego, o wiele przerastającego ich siły i zdolność, a któremu często poddawani bywają jedynie dzięki nierozsądkowi rodziców lub niedość wczesnej ocenie ich uzdolnienia, jest również olbrzymią, jak niebezpieczeństwo zgubnego dla nich zwykle wykształcenia połowicznego. Pomędzy wielką liczbą rozbitków wskutek dziedzicznego usposobienia nie mało

jest takich, którym niższe, ale całkiem zaokrąglone wykształcenie lepiejby się pewnie w życiu przydało.

Większość dzieci nerwowych posiada zdolności jednostronne i te szczególne talenta, n. p. do rachunków, do języków, muzyki, stają się nierzadko przyczyną, że rodzina takie „dziecko cudowne” pod każdym względem nadmiernie pracą obarcza. Wielkie często postępy w pewnym kierunku i podniecona przez to pilność i ambicya przez jakiś czas pozwalają pokonywać wszelkie trudności, lecz pospolicie niezadługo następuje zupełny upadek. Stan zdrowia fizycznego daje tu bardzo cenne wskazówki do należytej oceny stosunku pomiędzy chęcią a możliwością. Błady wygląd, bóle głowy, zaburzenia apetytu i trawienia, senność lub brak snu—stanowią ważne znaki nadmiernego wysiłku i wymagają troskliwej bacności. Jest niedbalstwem nie do wybaczenia, z trudnością lub wcale poprawić się nie dającym, gdy rodzice wobec takiego stanu zadawalniają się przypuszczeniem blednicy lub niedokrwistości i podawaniem z własnej poręki przetworów żelaznych. Krew jest całkiem osobliwym so-kiem—to prawda, zaburzenia w jej składzie i krążeniu, zresztą wcale nie zawsze stanowiące przyczynę wymienionych powyżej objawów, potrzebują leczenia,—wszakże tylko lekarz ocenić i wybrać może to, czego tu właściwie potrzeba. Gdy wyrównanie zaburzeń nie nastąpi we właściwej porze, wówczas zjawiają się coraz głębsze zakłócenia w odżywianiu ustroju, a co nas tu przedewszystkiem zajmuje—w odżywianiu mózgowia, które, przez jakiś czas być może niedostrzeżone, zawsze powodują zmniej-

szenie odporności i sprawności tego narządu, a co za tem idzie, i dzielności umysłowej.

Najpewniejszym środkiem, usuwającym te cięższe zaburzenia zdrowia, które znamy pod nazwą chorób szkolnych i uważamy za następstwa przeciążenia umysłowego, jest zupełne zawieszenie nauki szkolnej na czas jakiś. U chłopców mniej chętnie uciekają się do tej rady, gdyż tu porzucenie na czas jakiś prawidłowego toru nauki szkolnej połączone jest z niejedną szkodą i przykrością; w szkołach żeńskich, gdzie pospolicie więcej chodzi o należyte ogólne wykształcenie, niżeli o wykazanie przy specjalnych egzaminach pewnej obowiązującej miary wiadomości, zastrzeżenie powyższe nie tyle na uwzględnienie zasługuje. W każdym jednak razie starannie zastanowić się należy, czy przy odzyskaniu zdrowia i siły nie uda się w krótszym czasie wynagrodzić całkowicie straty kwartału lub półroczna nauki, odbywanej wśród cierpień i niezdrowia. Boć wreszcie nie egzamin, lecz życie o wartości zdobytej nauki stanowi!

ROZDZIAŁ VI.

Następstwa i oznaki nadmiaru umysłowej pracy oraz wskazówki do ich zwalczenia.

Ktokolwiek zechce przypomnieć sobie nasze poprzednie wywody, wie, że niema ogólnej skali pracy umysłowej. Tak jak miara sprawności i trudność zadania liczne stopniowania okazują, tak też z drugiej strony zdolność do natężenia sił oraz pokonywania trudności i wysiłków, różne są u różnych ludzi, a i u jednego człowieka w różnych czasach bardzo rozmaite bywają. Kiedy wszakże przy pracy fizycznej uczucie znużenia nie na długo i nie łatwo przecoczonym być może, to przeciwnie przy zajęciach umysłowych zaciekawienie przedmiotem i chęć rozwiązania zadania może tak dalece opóźnić dostrzeżenie potrzeby zawieszenia pracy i rozpoczęcia innej, lub całkowitego wypoczynku, że wystąpić mogą bardzo groźne, trudno się wynagradzające następstwa. Byłoby wielkim błędem sądzić, że szkody umysłowe

wego przeciążenia zawsze wyrażać się muszą ciężkimi zaburzeniami nerwowymi lub umysłowymi, i że, póki takie ciężkie chorobliwe objawy nie wystąpią, spokojnie pracować można, nie bacząc wcale na drobniejsze przypadłości tego rodzaju. Otóż przeciwnie, należy jak najbardziej stanowczo przeciwdziałać podobnym, aczkolwiek lekkim zapowiedziom choroby.

W rzędzie takich drobnych zwiastunów wspomnieć należy szczególnie o pewnej umysłowej niechęci do pracy, która zmusza do częstej zmiany przedmiotu zajęcia, oraz o braku wytrwałości, wymagającej częstszych odpoczynków w pracy, niż to dawniej bywało. Do tego często dołącza się jakieś słabnięcie pamięci, uczucie jakby gorąca, podnoszącego się ku głowie, dalej uporczywe ziewanie, ciśnienie w głowie lub ból,—pierwsze niekiedy z takim wrażeniem, jak gdyby obręcz głowę ścisłała,—drugi, jako ból czołowy, skroniowy, potylicowy lub połowiczny (migrena). Uczuciu gorąca w głowie często towarzyszy miganie przed oczyma, szum w uszach, zawrót, kołatanie serca, lekkie tętnienie w dołku podsercowym. Ostatnio wymienione objawy należą już właściwie do zakresu tak zwanej neurastenii, czyli niedomogi nerwowej drażliwej, którą nie bez pewnej słuszności zowią chorobą naszego czasu. Na pograniczu pomiędzy prostym wyczerpaniem a chorobliwą słabością nerwową rozpoczynają się też rozliczne zaburzenia snu, który albo przychodzi dopiero późno w noc, lub też wcale nie przychodzi, trwa po 2 lub 3 godziny, powstrzymywany częścią przez bezustanną ruchliwość umysłową,

na którą wola żadnego wpływu nie wywiera, lub też przez najrozmaitsze przykre uczucia cielesne, jako to: drętwienia, ziębnięcia, świerzbienia członków i t. d., podczas dnia zaś i przy pracy występuje nadzwyczajne znużenie. Przytem istnieje wielka wrażliwość na szmery (co profani szczególnie chętnie nerwowością nazywają), wielka lęklliwość, stępienie na wrażenia kiedyindziej ważne, wrażliwość wobec przyczyn kiedyindziej zaledwie dostrzeganych. Nadzwyczaj często po dłużej trwających nadmiernych wysiłkach umysłowych napotyamy nerwowe osłabienie nerwów żołądka, zdradzające się w sposób najrozmaitszy: wilczy głód, brak zupełny łaknienia, zgaga, uczucie pełności lub pustki, ciśnienie w okolicy żołądka, ociążałość po jedzeniu, występują w rozmaitej kolei u różnych osób, lub na przemian u jednego i tego samego chorego. W dobrem towarzystwie przy jedzeniu dolegliwości pospolicie bywają mniejsze: spoczynek po jedzeniu zwykle je żywiej wywołuje, niżeli niezwykle nawet zajęcie lub ruch w tymże czasie. Środki domowe, kiedyindziej przy zaburzeniach żołądkowych skuteczne, jako to: dwuwęglan sodu, kwas solny i t. p., tutaj zupełnie nie działają, natomiast niekiedy kawa dobry wpływ wywiera. Wypróżnienia pospolicie zaparte, przy czem pojawiają się zwykle i ze strony kiszek nieprzyjemne poczucia i zaburzenia. Rzeczzone zjawiska ze strony przewodu pokarmowego, aczkolwiek mało oddziałują na ogólne odżywianie, niepokoją zwykle neurastenika w wysokim stopniu, wciąż jego uwagę zaprzętają i dla drażliwego umysłu stają się powodem licznych i uporczywych myśli

hypochondrycznych. W wielu razach istnieje też skłonność do nieuzasadnionych, ale niemniej męczących i nieprzewyciężonych obaw i strachów. Jedni nie mogą sami przejść przez pusty plac bez wielkiej obawy, która im wprost każdy dalszy krok uniemożliwia; inni w samotności stają się lękliwymi, lub zapadają w tak przykre, dręczące usposobienie, że za jakąkolwiek cenę towarzystwa szukać muszą; inni znowu doznają natychmiast zawrotu, gdy jadą powozem, stają przy otwartym oknie na piętrze lub na jakiegokolwiek wyżynie; jeszcze inni unikają ludzi, lub okazują najróżnorodniejsze objawy owych zagadkowych stanów nerwowych, znanych pod naukową nazwą wyobrażeń i czynności przymusowych.

Nie leży w planie naszej pracy kreślenie najróżnorodniejszych objawów niedomogi nerwowej, nie zamierzamy nawet wyliczać tych przypadłości, do których obok rozmaitych innych przyczyn tak często prowadzi zaniedbanie higieny umysłowej. Dla nas mają tu one znaczenie o tyle tylko, że ich pojawianie się wskazuje, iż koniecznie coś czynić należy, aby uniknąć jeszcze cięższych, często nieuleczalnych cierpień. Pomimo wszelkich dokuczliwych i zastraszających objawów, oraz rozpaczliwego często usposobienia pacjentów, neurastenia jest *wszakże chorobą uleczalną*.

Zawsze jednak, o ile nie chodzi o proste uczucie niechęci, znikające samo przez się przy odpowiednim podziale pracy i należywym wypoczynku, niedomogę nerwową uważać należy za istotną chorobę. Napomnienia, kpiny i t. p., stosowane nie tylko przez nieopatrzne rodzeństwo względem tych chorych,

lecz które w ostatnim czasie odzywają się zarówno w literaturze i sztukach scenicznych, jeszcze nikogo z neurastenii nie wyleczyły, Prawdą jest, że wielu neurasteników znajduje upodobanie w zajmowaniu ciąglem otaczających opowieściami o swem cierpieniu i że w ujawnianiu swych złych usposobień i humoru pozwalają sobie więcej, niżby należało, lub przynajmniej niżby to rodzinie potrzebnem się wydawało. Pomimo to, nie należy nigdy zapominać, że taki zły nastrój zawsze jest spowodowany prawdziwym cierpieniem, w większej liczbie przypadków bez winy chorego nabytem, a nierzadko nawet powstałem pod wpływem domowego życia w danem otoczeniu. Niestety, często i lekarze, do pomocy wzywani, błędzą, gdy, biorąc na uwagę niegroźne znaczenie choroby, chorego bez należytej porady pozostawiają. Wielkie dobrodziejstwo natury, które pozwala neurastenikowi znajdować zapomnienie w rozrywce, razem z wyczekującym zachowaniem się lekarza upewnia rodzinę w tem błędnem przekonaniu, że chodzi tu tylko o cierpienie urojone. Przez to w chorym budzą się wzruszenia, których skutki bywają arcy szkodliwe. Jak dalece podobne wpływy moralne zwiększają złe skutki nadmiernego umysłowego wysiłku, mówiliśmy już w jednym z poprzednich rozdziałów. Nieuniknione pogorszenie — po upływie, niestety, zbyt długiego czasu — prowadzi wreszcie do zwalczania niewątpliwej już teraz choroby.

Początki przeciążenia umysłowego i lżejsze stopnie niedomogi nerwowej leczyć można zupełnie na swobodzie, lecz pierwszym warunkiem pomyślnego

skutku jest zupełne usunięcie wpływów, które cierpienie wywołały. Najzupełniej wykluczyć należy nadmierną pracę, kłopoty, troski i przykrości, niepokój domowy i wybryki wszelkiego rodzaju; i dlatego w większej liczbie przypadków pożądaną będzie zmiana miejsca i codziennego otoczenia. To pospolicie ułatwia też przeprowadzenie odmiennego, regularnego, lekkiego a pożywnego odżywiania. Gdzie wogóle mamy do czynienia ze zdrowiem niezłym, a tylko jednostronna praca wymaga czasowego „wyprężenia,” tam stosownym będzie kilkotygodniowy pobyt w górach lub nad morzem w pomyślnej porze roku. Przenoszenie się ciągle z miejsca na miejsce oraz dalekie podróże, połączone z niepokojem i nieregularnym trybem całego dnia, są niewłaściwe. Należy wybrać miejscowość, która na większą część swobodnego czasu może stanowić spokojną siedzibę, zaopatrzoną w dobre urządzenia gospodarskie, przyjemne wrażenia i widoki w malowniczej i urozmaiconej okolicy, i gdzieby nie brakowało miłego towarzystwa. Nie można ogólnie powiedzieć, czy lepiej jest udawać się w góry, czy na wybrzeże morskie,—w każdym poszczególnym przypadku właściwy wybór czynić należy. Tyle jednak pamiętać wypada, że morza północne właściwe są jedynie dla neurasteników skądinąd silnych, kiedy tymczasem Bałtyk, morza południowe oraz okolice górskie nawet dla słabszych stosowne być mogą. Wszelkie kąpiele morskie wymagają pewnego stopnia odporności—i dlatego nawet w łagodniejszych morzach ciężiej cierpiący winni ich używać z należyłą ostrożnością.

Gdy stan majątkowy, stosunki lub pora roku nie pozwalają na odbycie leczenia poza domem, upada przez to samo dla każdego przepracowanego nader cenny środek wytchnienia, mianowicie uwolnienie się na czas jakiś od szkodliwości domowych i zawodowych, pośród których i nawyknienia samego chorego nie małej są wagi. Tu należy też uczęszczanie, wskutek pewnego niepokoju i nieokreślonej potrzeby odmiany, do lokalów publicznych, kawiarni, restauracyi, piwiarni i t. p., a nie może być chyba dla tego rodzaju chorych nic szkodliwszego nad przepędzanie długiego wieczoru w złem powietrzu, w dymie tytuniowym, przy podniecającym napoju i wśród nieuniknionych drażniących rozmów i gawęd.

Gdy tedy już koniecznie kurację w domu chorego przeprowadzać mamy, to przede wszystkim pracę ograniczyć należy do minimum i unikać przy niej wszelkich szkodliwych wpływów, już w Rozdziale IV-y m wymienionych. Porządek i ład niech stanowią główną podstawę całodziennego zajęcia. Wczesne wstawanie, spokojne spożywanie pożywnych a lekko strawnych pokarmów, w białko bogatych, przechadzki (konna jazda, welocyped, polowanie, wycieczki na wieś), przyjmowanie udziału w szermierce i innych zajęciach fizycznych—często działają nader zbawiennie. Czynność skóry pobudzać należy chłodnymi kąpielami i obmywaniami. Stosownie do okoliczności, używać będziemy kąpeli wannowych (poniżej 27° R.), mokrych owijań (bez tarcia), lub mokrych wycierań, najlepiej z rana, zaraz po wstaniu z łóżka. Słabsi wracają jeszcze po takim zabiegu na 1/2 — 1 godziny do łóżka, silniejsi z pożytkiem

odbywają potem przechadzkę. Ostrzegamy przed kąpielami gorącymi, a zwłaszcza łaźnią parową ruską lub rzymską, której nerwowi dość często używają z powodu przypadłości, uważanych za „reumatyzm;” tutaj działają one po prostu zgubnie i z pewnością nierzadko stają się przyczyną szybkiego i groźnego rozwoju nader niewinnej z razu choroby nerwowej. Dolegliwości żołądko-kiszkowe niekiedy ustępują po wypiciu na czczo szklanki chłodnej wody; u innych jeszcze lepiej działa wypita z rana lub przed każdym jedzeniem szklanka wody bardzo gorącej. Również wielu zachwala dobre skutki spożywania owoców. Na szczególniejszą uwagę zasługuje bezsenność, gdyż bywa ona częstokroć bardzo męczącą i bez jej usunięcia nie łatwo osiągnąć rzeczywistą poprawę dolegliwości nerwowych i przywrócenie siły umysłowej. Dla osiągnięcia dobrego snu u neurastenika trzeba zadość uczynić warunkom rozmaitym, raz jednemu, raz drugiemu oddając pierwszeństwo. Jako zasadę przyjąć należy, ażeby udawać się na spoczynek nie wcześniej, jak we dwie godziny po lekkiej wieczerzy, a więc po ukończonem trawieniu. Pod ten czas unikać wypada wszelkiej podbudzającej czynności umysłowej, wszelkiego czytania, pisania lub rozmowy, wymagających jakiegokolwiek wysiłku oraz drażniących wyobraźnię. Niemniej szkodliwą jest gra, wymagająca namysłu lub budząca namiętność. Natomiast zwykle bardzo pomyślnie działa przysłuchiwanie się czytaniu lekkich i humorystycznych przedmiotów. Herbata, kawa i wino pospolicie usuwają znużenie, kiedy tymczasem u największej liczby osób piwo zaśnieciu sprzyja. Sy-

pialnia nie ma być cieplejszą nad 12° R. i doskonale przewietrzaną; wszelkie przygotowania do snu należy podejmować tak wcześnie, ażeby znużenia wieczornego, tak do snu potrzebnego, nie płoszyć niepotrzebną krzątaniną. Dobre powietrze jest też potrzebne i przez całą noc, ażeby po przebudzeniu się nawet po dobrym wypoczynku głowa nie była ciężką i odurzoną. W ciepłą porę roku większa część osób znosi doskonale pozostawianie otworem górnej części okna lub lufcika; przy chłodniejszym powietrzu zewnętrznem wielu przekłada pozostawienie otwartych drzwi do większego, dobrze przewietrzonego pokoju. W zimie dobrze jest ogrzewać piec sypialni z lekka ku wieczorowi, tak, ażeby na noc ogień wygasł całkowicie, i otwierać szeroko drzwi ogrzanego pokoju. Przez to powstaje należyty przewiew świeżego powietrza przez komin, mury i pokój oboczny przy sypialni. Wprost usypiająco działają hydropatyczne okłady lub opaski na brzuch, stopy lub łydki, do czego służy zwilgocona w chłodnej wodzie chusta, a na wierzch opaska flanelowa; opaska taka leży od wieczora do rana. Jeszcze lepiej działają półgodzinne kąpiele 27° R. niezadługo przed pójściem na spoczynek. Gdzie rzeczony środki nie wystarczają, przedewszystkiem używać należy leków niewinnych, jak napar waleryany lub też oględne stosowanie elektryczności. Właściwych środków nasennych aptecznych używać winniśmy z wielką ostrożnością, jedynie za poradą lekarza i pod ścisłym jego nadzorem. Właśnie z pośród bezsennych neurasteników rekrutują się po większej części nieszczęśliwe ofiary nadużycia morfiny, chloralu i kokainy. Sole

bromowe również stosować wolno jedynie podług specjalnych wskazówek, w odpowiedniej ilości i przez czas właściwy. Najlepiej zapewne w tych razach poradzi lekarz domowy, który zna chorego jeszcze z czasów zdrowych i przeciwdziałać potrafi najpierwszym zaczątkom choroby, nie mówiąc już o tem, że, ściśle obznajmiony ze wszystkimi przyczynami i okolicznościami domowymi, łatwiej złemu zaradzi, niżeli lekarz przygodnie wezwany dopiero wtedy, gdy już ciężkie przypadłości się rozwinęły.

Przemilczeć się nie godzi, że wymienione leczenie na swobodzie nawet u wielu wyleczalnych neurasteników nie odnosi należytego skutku i sprawności umysłowej nie przywraca. Zależy to nie rzadko mniej od ciężkości samego cierpienia, ile raczej od tego, że chory sam nie dość do leczenia pomaga, bo albo nie posiada należytego zrozumienia swego stanu, oraz tego, co mu szkodzi lub pomaga, albo też nie posiada należytego panowania nad sobą, ażeby ściśle stosować się do podanych mu wskazówek. Niekiedy nieudanie się leczenia zależy wprost od drobiazgów, które przy umiejętnym nadzorze natychmiastby wykryto i usunięto. W innych przypadkach wyjazd do jakiego uzdrowiska lub też jaka podróż są nieodpowiednie ze względu na porę roku, lub też z jakichkolwiek innych powodów zastosowanemi być nie mogą. Wówczas, jak przy wszelkich „przypadkach ciężkich,” uciekać się należy do „lecznic otwartych dla chorych nerwowych.” Do takich przypadków, które, pomimo ciężkich objawów, posiadają wszelkie widoki wyleczenia, należą, jak już powiedzieliśmy, wszelkie

neurastenie, przebiegające z uporczywymi napadami strachu, osłabieniem i wychudnieniem, wybitnymi zaburzeniami w stanie ogólnym i we śnie.

Tylko podobny zakład może choremu dostarczyć wszystkiego we właściwy i należyty sposób, a przytem poddaje go ściśtemu nadzorowi biegłego specjalisty. Na szczęście, wstręt i obawa przed tego rodzaju zakładami coraz więcej maleją, gdyż pomiędzy nimi a domami dla obłąkanych, do których przecie głównie obawa stosowaćby się mogła, coraz ściślejszą zaznaczają granicę. Że zaś i otwarta lecznica swobodzie chorego pewne ograniczenia narzuca, tego chyba nikt rozsądny za złe nie uzna, boć to się dzieje i w każdym szpitalu dla chorych zwykłych. Bardzo ważną jest rzeczą określić już z góry niezbyt krótki czas na leczenie. Pogląd większej liczby chorych, że cierpienie, na którego powstawanie całe lata się składały, może być zawsze usunięte w ciągu kilku tygodni, kiedy tylko choremu spodoba się leczenie jakiegokolwiek podjąć, to naiwne mniemanie pozostaje w jaskrawem przeciwieństwie z rzeczywistością. Przy niedomodze nerwowej i podobnych cierpieniach, bardziej niż przy jakiegokolwiek innej chorobie, potwierdza się zasada, że czas na leczenie potrzebny stoi w prostym stosunku do czasu trwania cierpienia. To też wielka szkoda, że najlepszy środek, t. j. leczenie w zakładzie, nawet przy ciężkich przypadkach wtedy dopiero stosowanym bywa, kiedy już poprzednio wyczerpano wszelkie inne potrzebne i niepotrzebne środki. Pobyt w zakładzie musi być tem dłuższy, gdyż w wielu razach nawet po wyleczeniu jeszcze czas pewien przejść

powinien, zanim wyleczony powrócić może do swojej rodziny i zwykłego zajęcia.

Do najważniejszych środków leczniczych w zakładzie należą kuracje dyetetyczne, tutaj tylko zupełnie ściśle przeprowadzić się dające, a między niemi tak skuteczna w niektórych przypadkach pracowania umysłowego kuracja tucząca (Weir-Playfair-Mitchella), która wymaga nader troskliwego wyboru, doglądu i dodatkowego leczenia. Dalej w dobrze urządzonych zakładach dla nerwowych znajdują się doskonałe urządzenia do leczenia elektrycznością, masażem oraz najrozmaitszemi postaciami wodolecznictwa, które przez swój potężny wpływ na czynność skóry, krwi obieg i oddychanie należy do najcenniejszych środków, wzmacniających siłę nerwową, ale też przy niewłaściwem zastosowaniu wprost wywołać może przejście lekkich cierpień nerwowych w stan niewyleczalny i dla życia groźny. W tym też kierunku przestrzegać należy przed owymi zakładami leczniczymi *quand même*, które, zrzekając się całej skarbnicy wszelkich innych środków, pragną leczyć wszystko jedynie przez bezwzględne używanie zimnej wody. Przy wyczerpaniu układu nerwowego tylko łagodne formy hydroterapii stosować wolno i to jedynie ze ścisłym uwzględnieniem właściwych warunków w każdym poszczególnym wypadku.

Mówiliśmy już wyżej o usunięciu chorego nerwowego z jego dotychczasowych nawyknień, jako o ważnym środku leczniczym, i nie możemy położyć dość silnego nacisku na to, że czasowe odłączenie od rodziny stanowi przytem warunek nie-

zbędny. Uwydatnia się to szczególnie u takich neurasteników bardzo wyraźnie, którzy w domu są bardzo bezradni i rozpieszczeni, i którzy, zarówno jak ich krewni, są tego przekonania, że w żaden sposób żyćby nie mogli bez przywykłej do ich potrzeb i stosownie wytresowanej obsługi. Właśnie im więcej niż komukolwiek innemu potrzeba odosobnienia, w obcym otoczeniu, żeby wśród stosownego specjalnego leczenia i opieki stopniowo znowu się przekonali, że świata nie można stosować do swoich chorobliwych usposobień, lecz, przeciwnie, swoje usposobienia przystosowywać należy do faktów życiowych i wciąż wzrastającego zdrowia. Tylko pierwszy krok bywa tu trudnym; wyborne skutki, a co za tem idzie—łatwość obejścia się bez poprzednich nawyknień następują tu w zdumiewająco krótkim czasie. Rzeczywiste zboczenia umysłowe jako skutek przeciążenia zdarzają się o wiele rzadziej, niż to profani przypuszczają są skłonni. Tam nawet, gdzie z daleka stojącemu przy takim smutnym przypadku wydaje się, że tylko ta jedna przyczyna obłąkanie wywołała, niemal zawsze inne warunki współdziałały przy zniszczeniu siły duchowej i umysłowej odporności, warunki, które, w porę zwalczane, mogły być złemu zejściu zapobiedz. Poszanowanie zasad higieny, a przedewszystkiem higieny umysłowej, może rodzajowi ludzkiemu zaoszczędzić nieskończenie wiele cierpień i przykrości. Obok wszakże wypełnienia jej przepisów przedewszystkiem zdrowie duszy utrzymuje i prawdziwą palmę zwycięstwa w walce o byt udziela świadoma celu praca umysłowa oraz dążenie do pojęcia dóbr

idealnych, których posiadanie i użycie żadnego innego nie pomniejsza i których wartość wzrasta, im więcej ludzi udział w nich bierze, dążenie i walka o najwyższe dobro moralne. I gdyby nawet ideały były tylko złudzeniem—one jedne tylko potrafią uczynić nas prawdziwie szczęśliwymi, wolnymi i silnymi!



10643/
1