ФГБНУ Национального НИИ Общественного здоровья имени Н.А. Семашко
Научно-методический Центр традиционной, комплементарной и интегративной медицины
ФГАОУ Российский университет дружбы народов
имени Патриса Лумумбы
Кафедра гомеопатии ИВМ РУДН
Московский гомеопатический центр, ЦДЛ им. Н.А. Семашко
РОССИЙСКОЕ ГОМЕОПАТИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ГОМЕОПАТИЯ

Адаптационные реакции и пути их коррекции

Учебно-методическое пособие для врачей и студентов медицинских вузов

Москва 2026

УДК 615.015.32
ББК 53.591.8

Утверждено
Научно-методическим Советом
Института регенеративной биомедицины РАЕН
Комиссией по образованию РГО

Рецензенты
д.м.н. Романов Б.К.
д.м.н. Абдумаликов Р.А.

Авторский коллектив:
А.Ю. Гущин, Л.В. Космодемьянский, И.С. Ролик

Э 36

Экзаменационный стресс и гомеопатия. Адаптационные реакции и пути их коррекции : учебно-методическое пособие для врачей и студентов медицинских вузов / А.Ю. Гущин, Л.В. Космодемьянский, И.С. Ролик. — Москва, 2026. — 42 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются особенности адаптационных реакций человека в условиях экзаменационного стресса и возможности применения гомеопатического метода в комплексной поддержке пациентов в период повышенных интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок.

Изложены современные представления об экзаменационном стрессе, приведены клинические портреты наиболее часто применяемых гомеопатических препаратов, рассмотрены типичные практические ситуации, вопросы назначения монопрепаратов и комплексных гомеопатических средств, а также особенности их сочетанного применения с общепринятыми методами лечения в рамках интегративного подхода.

Особое внимание уделено индивидуальному подходу к пациенту, принципам безопасного применения гомеопатических препаратов, действующей нормативно-правовой базе Российской Федерации и современным образовательным стандартам.

Пособие предназначено для врачей, студентов медицинских вузов, слушателей программ дополнительного профессионального образования, а также для врачей различных специальностей, интересующихся вопросами интегративной медицины и возможностями гомеопатического метода.

УДК 615.015.32
ББК 53.591.8

© А.Ю. Гущин, Л.В. Космодемьянский,
И.С. Ролик. 2026
© Российское гомеопатическое общество

ISBN 978-5-94101-464-4

СОДЕРЖАНИЕ

Эпиграф 4
От авторов 5
Глава 1. Экзаменационный стресс 6
Глава 2. Основные гомеопатические препараты при подготовке и сдаче экзаменов……7
Gelsemium sempervirens 8
Argentum nitricum 9
Arsenicum album 10
Lycopodium clavatum 11
Silicea 12
Anacardium orientale 13
Acidum phosphoricum 14
Aconitum napellus 15
Ignatia amara 16
Calcarea carbonica 17
Praseodymium 18
Lac humanum 19
Глава 3. Практические ситуации 20
Глава 4. Комплексные гомеопатические препараты в период сдачи экзаменов…….. 22
Глава 5. Особенности назначения и применения гомеопатических препаратов…….. 28
Заключение 32
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Дифференциальная таблица основных гомеопатических препаратов при подготовке и сдаче экзаменов 33
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Памятка перед экзаменом 34
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Примеры оформления рецептов 35
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Изготовление экстемпоральных гомеопатических препаратов 36
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Рекомендуемая литература 37
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Безопасность гомеопатических препаратов 39
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Если лечение оказалось недостаточно эффективным 40
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. Практические рекомендации по приёму гомеопатических препаратов ... 41
Список литературы 42

Задача врача — не только лечить болезнь, но и помогать человеку проходить через жизненные испытания, сохраняя здоровье, способность к обучению и веру в собственные силы.

ОТ АВТОРОВ

Экзамены сопровождают человека практически на протяжении всей жизни. Школьные контрольные работы, выпускные и вступительные испытания, сессии в институте, защита диплома и диссертации, аттестации и собеседования требуют не только знаний, но и способности сохранять внутреннее равновесие в условиях повышенной эмоциональной нагрузки.

Многолетняя врачебная и преподавательская практика показывает, что люди по-разному переживают ожидание ответственных событий. Одни в подобных ситуациях мобилизуются и демонстрируют свои лучшие качества, другие, несмотря на хорошую подготовку, испытывают тревогу, становятся рассеянными, плохо спят, страдают от головных болей, расстройств пищеварения или чувства полного истощения.

Внешне ситуация может быть одинаковой — экзамен. Однако реакции на стресс оказываются глубоко индивидуальными. Именно поэтому в гомеопатии внимание врача направлено не столько на само событие, сколько на особенности реагирования конкретного человека.

Настоящее учебно-методическое пособие не ставит своей целью заменить классические руководства по гомеопатии. Его задача заключается в том, чтобы познакомить читателя с наиболее часто встречающимися вариантами экзаменационного стресса и основными гомеопатическими средствами, применяемыми в подобных ситуациях.

В пособие включены описания наиболее известных лекарственных препаратов, практические клинические ситуации, а также некоторые комплексные прописи, сложившиеся в многолетней клинической практике Московского гомеопатического центра. Отдельное внимание уделено современным возможностям изготовления экстемпоральных препаратов в производственных аптеках в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Авторы считают необходимым подчеркнуть, что тревога и волнение перед экзаменом далеко не всегда являются проявлением болезни. Во многих случаях человеку требуется не лекарство, а полноценный отдых, поддержка семьи, помощь педагога, психолога или консультация врача-специалиста по профилю основного заболевания. Поэтому возможности гомеопатического метода следует рассматривать как часть разумного, безопасного и целостного подхода к человеку.

Авторы надеются, что настоящее пособие окажется полезным врачам, студентам медицинских вузов, преподавателям и всем специалистам, интересующимся вопросами адаптации к стрессовым ситуациям и возможностями гомеопатического метода.

А.Ю. Гущин
Л.В. Космодемьянский
И.С. Ролик

Москва, 2026

Глава 1

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС

Экзамены относятся к числу наиболее значимых событий в жизни человека. С ними связаны не только проверка знаний и профессиональной подготовки, но и ожидания, надежды, опасения, а иногда и страх неудачи. Подобное напряжение знакомо школьникам, студентам, врачам, преподавателям, а также людям, проходящим профессиональную аттестацию или осваивающим новую специальность.

Волнение перед экзаменом является естественной реакцией организма на ответственное событие. Умеренное эмоциональное напряжение способствует мобилизации внутренних ресурсов, помогает сосредоточиться, улучшает внимание и повышает работоспособность. Поэтому сам по себе экзаменационный стресс не следует рассматривать как заболевание или патологическое состояние.

Однако люди по-разному реагируют на стрессовые воздействия. У одних в условиях напряжения повышаются собранность и способность к концентрации внимания. У других тревога сопровождается нарушением сна, ухудшением аппетита, головными болями, сердцебиением или расстройствами пищеварения. У кого-то накануне экзамена появляются дрожь, чувство внутренней слабости и ощущение, что всё выученное внезапно исчезло из памяти. Нередко подобные состояния развиваются не вследствие недостаточной подготовки, а из-за чрезмерного психоэмоционального напряжения.

Врачам хорошо известно, что реакция на стресс определяется не только самим событием, но и индивидуальными особенностями организма, предшествующим опытом, состоянием здоровья, уровнем утомления, качеством сна и множеством других факторов. Поэтому одинаковые по сложности испытания могут восприниматься совершенно по-разному.

У части людей эмоциональное напряжение сопровождается временными изменениями со стороны нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Возможны нарушения сна, ухудшение концентрации внимания, учащённое сердцебиение, потливость, чувство внутреннего беспокойства и повышенная утомляемость. После завершения периода повышенной нагрузки иногда развивается состояние истощения, проявляющееся слабостью, сонливостью, апатией и снижением работоспособности.

Одним из важнейших принципов гомеопатического метода является индивидуальный подход к пациенту. Реакции на экзаменационный стресс могут существенно различаться: от преобладания вялости и сонливости до суетливости и поспешности, неуверенности в себе, при этом внешнее спокойствие далеко не всегда исключает сильный внутренний страх. Поэтому в центре внимания врача находится не столько сам экзамен, сколько своеобразие реакции конкретного человека на стрессовую ситуацию.

Гомеопатический метод не противопоставляет себя другим направлениям медицины. Его задача состоит в том, чтобы помочь организму сохранить или восстановить способность к адаптации. Поэтому при подготовке к экзаменам большое значение имеют полноценный сон, рациональный режим труда и отдыха, достаточная физическая активность, поддержка семьи и благоприятная психологическая атмосфера. В ряде случаев могут быть полезны методы психотерапии, дыхательные упражнения, техники релаксации и другие немедикаментозные способы помощи.

Следует помнить, что не всякое ухудшение самочувствия связано исключительно с эмоциональным напряжением. Выраженная бессонница, длительное снижение настроения, панические атаки, резкое похудение, стойкое нарушение концентрации внимания, а также появление мыслей о собственной бесполезности требуют обязательной консультации врача. В подобных ситуациях необходимы более тщательная оценка состояния пациента и, при необходимости, привлечение врачей-специалистов соответствующего профиля.

Таким образом, экзаменационный стресс представляет собой естественную адаптационную реакцию организма. В большинстве случаев он успешно преодолевается по мере завершения периода повышенной нагрузки. Задача врача заключается не в устранении самого волнения, а в том, чтобы помочь человеку сохранить внутреннее равновесие, поддержать физиологические возможности организма и создать условия для успешного прохождения этого важного жизненного этапа.

Глава 2

ОСНОВНЫЕ ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Экзаменационный стресс может проявляться по-разному. У одних людей преобладают страх и скованность, у других — торопливость и внутреннее напряжение, у третьих — неуверенность в себе, нарушения концентрации внимания или состояние истощения после длительной нагрузки.

В этой главе представлены наиболее часто используемые гомеопатические препараты, которые могут рассматриваться при подобных состояниях. Основное внимание уделено не перечислению отдельных симптомов, а характерным признакам каждого лекарственного средства и его своеобразному клиническому портрету.

Следует помнить, что похожие жалобы могут встречаться при различных состояниях, поэтому выбор препарата определяется не отдельным симптомом, а совокупностью проявлений и индивидуальными особенностями человека.

Приведённые описания не заменяют подробные руководства по *Materia medica*, а служат практическим ориентиром для врача, студента и читателя, желающего лучше понять особенности реакции человека на экзаменационный стресс.

Gelsemium sempervirens (Жёлтый жасмин)

Клинический портрет

Это один из самых известных препаратов при страхе перед публичными выступлениями, экзаменами и любыми ситуациями, требующими быстрой мобилизации. Человек готовился, учил, повторял — но в решающий момент **страх словно парализует его**. Появляются **дрожь**, **слабость в ногах**, ощущение, что мысли рассеиваются, а голова становится пустой. Такой студент может выйти из аудитории и тут же вспомнить всё, что забыл, — но во время ответа он был словно в тумане.

Симптомы обычно нарастают постепенно, по мере приближения события. Человек может быть спокоен за неделю до экзамена, но за день-два у него появляются **сонливость днём**, **вялость**, **тяжесть в веках**, а ночью — **бессонница от тревоги**. Нередко присоединяются **головокружение**, **шаткость походки** и ощущение, что ноги становятся «ватными». Иногда пациенты отмечают кратковременное субъективное облегчение после небольшого количества алкоголя, однако такой эффект носит временный характер.

Главная особенность состояния заключается в том, что страх вызывает физическую и умственную слабость, вплоть до ощущения паралича воли и памяти.

Когда можно подумать о препарате

О *Gelsemium* стоит вспомнить, когда **страх экзамена** сопровождается **дрожью**, **слабостью в конечностях** и **чувством тяжести в веках**. Характерны **сонливость днём** и **бессонница от тревоги ночью**, а также **ощущение пустоты в голове** и **неуверенность в себе** в ответственный момент. Нередко присоединяются **головокружение** и **шаткая походка**. Важный диагностический признак: симптомы усиливаются от ожидания — чем ближе экзамен, тем хуже состояние.

Дифференциальная диагностика

Gelsemium следует отличать от:

• *Argentum nitricum* — где страх сопровождается **торопливостью**, **импульсивностью** и послаблением стула, а не парализующей слабостью;

• *Aconitum napellus* — при внезапном, остром приступе паники с **сильным сердцебиением** и чувством надвигающейся беды;

• *Kalium phosphoricum* — при **нервном истощении**, когда слабость развивается уже после экзамена, а не в его момент;

• *Acidum phosphoricum* — при **апатии и безразличии**, когда человеку становится всё равно на результат;

• *Avena sativa* — при общей **астении**, но без выраженного страха и дрожи.

Страх парализует.

Argentum nitricum (Азотнокислое серебро)

Клинический портрет

Это препарат человека, который **спешит, тревожится и боится не успеть**. Такой студент несколько раз проверяет конспекты, торопится, боится что-то забыть и постоянно опасается, что времени не хватит. Страх проявляется не оцепенением, а **лихорадочной активностью** и **нетерпением**. Ему кажется, что время уходит слишком быстро и он не успевает сделать всё необходимое.

Характерна **тяга к сладкому**, усиливающаяся перед экзаменом, а также склонность к **послаблению стула** на нервной почве. В отличие от *Gelsemium*, где страх нарастает постепенно и сопровождается слабостью, у *Argentum nitricum* тревога заставляет действовать — хотя часто поспешно и хаотично. Человек может несколько раз открывать и закрывать сумку, перекладывать книги, проверять документы. Нередко появляются **головокружение** и **чувство дурноты** в душных помещениях.

Тревога проявляется не оцепенением, а лихорадочной активностью и ощущением, что времени катастрофически не хватает.

Когда можно подумать о препарате

Argentum nitricum особенно полезен при **страхе экзамена** с ощущением, что **не хватает времени**, даже если подготовка была тщательной. Характерны **внезапная забывчивость**, **снижение концентрации внимания**, **тяга к сладкому** перед важным событием. Часто отмечаются **послабление стула** от волнения, **головокружение** и **чувство дурноты** в душных помещениях.

Дифференциальная диагностика

Argentum nitricum сравнивают с:

• *Gelsemium* — где страх **парализует**, а не ускоряет;

• *Arsenicum album* — где тревога связана с **перфекционизмом** и беспокойством о мелочах, а не с чувством нехватки времени;

• *Staphisagria* — при **подавленных эмоциях** и скрытом гневе, без выраженной суетливости;

• *Lachesis mutus* — при **многословии**, повышенной возбудимости и ухудшении после сна;

• *Avena sativa* — при общей **астении**, когда торопливость обусловлена истощением, а не тревогой.

Надо успеть всё сразу.

Arsenicum album (Белый мышьяк)

Клинический портрет

Это препарат **перфекциониста, который боится ошибиться и быть оценённым ниже, чем он заслуживает**. Такой студент перепроверяет конспекты, учит до последней минуты и не может успокоиться, даже если хорошо знает материал. Его тревога связана не с незнанием, а с **боязнью несоответствия собственным высоким требованиям**. Он чрезвычайно требователен к себе и воспринимает возможную неудачу как катастрофу.

Состояние часто ухудшается ночью, особенно около 1–2 часов, когда усиливаются **беспокойство** и тревожные мысли о здоровье или возможных неблагоприятных событиях. Человек обычно **зябкий**, даже в тёплом помещении, кутается и избегает сквозняков. Внешне он выглядит озабоченным, постоянно проверяет, всё ли подготовлено, взял ли он необходимые вещи. В отличие от *Argentum nitricum*, у него меньше внешней торопливости, а тревога проявляется прежде всего внутренним напряжением и невозможностью успокоиться.

Такие люди часто производят впечатление ответственных и надёжных, но платят за это высокую цену. Они не позволяют себе отдыхать и даже после успешно сданного экзамена начинают переживать о следующем.

Основу переживаний составляет не недостаток знаний, а стремление всё предусмотреть и страх не соответствовать собственным высоким требованиям.

Когда можно подумать о препарате

Arsenicum album показан при **страхе экзамена** как страхе **несоответствия ожиданиям**. Характерны **беспокойство**, **внутреннее напряжение**, невозможность расслабиться после подготовки, **ухудшение состояния ночью** и **бессонница от тревоги**. Обращают на себя внимание **зябкость**, склонность к **ознобу**, а также **страх одиночества** и потребность в поддержке.

Дифференциальная диагностика

Arsenicum album отличают от:

• *Calcarea carbonica* — где страх связан с **физической слабостью** и опасением не справиться, а не с перфекционизмом;

• *Silicea* — где на первый план выходит **неуверенность в себе**, но нет столь высокой требовательности к себе;

• *Ignatia amara* — где эмоциональные реакции противоречивы и чаще связаны с переживаниями, обидой или утратой;

• *Aurum muriaticum natronatum* — при чрезмерном чувстве **долга** и ответственности;

• *Lycopodium clavatum* — при внешней самоуверенности, скрывающей внутреннюю тревогу, но без выраженной зябкости и перфекционизма.

Всё должно быть под контролем.

Lycopodium clavatum (Плаун булавовидный**)**

Клинический портрет

Это препарат человека, который внешне может производить впечатление уверенного в себе, но внутри переполнен тревогой. Перед экзаменом он способен говорить: «Всё будет хорошо» — а сам просыпается ночью с сердцебиением и вновь прокручивает в голове предстоящее испытание. Он боится не столько самого экзамена, сколько возможности оказаться несостоятельным и быть оценённым ниже, чем заслуживает. При этом чаще всего хорошо подготовлен, но не верит в собственные силы.

Ухудшение состояния обычно наступает во второй половине дня, особенно после 16 часов. Утром человек может чувствовать себя достаточно уверенно, но к вечеру тревога нарастает. Нередко появляются вздутие живота, нарушения стула, чувство тяжести в правом подреберье и головные боли. Страх публичного выступления сочетается с желанием выглядеть уверенным и компетентным.

Внешняя уверенность скрывает глубокий внутренний страх оказаться слабее других и не оправдать ожиданий.

Когда можно подумать о препарате

О *Lycopodium clavatum* стоит вспомнить при **страхе экзамена**, **неуверенности в себе**, несмотря на хорошую подготовку, а также при ухудшении состояния во второй половине дня. Нередко тревога сопровождается **вздутием живота**, **нарушениями стула** и **страхом публичных выступлений**. Внешне человек может казаться требовательным или даже самоуверенным, но в действительности нуждается в поддержке и одобрении.

Дифференциальная диагностика

Lycopodium clavatum отличают от:

• *Silicea* — где отсутствует внешняя бравада, а неуверенность заметна сразу;

• *Calcarea carbonica* — при медлительности, физической утомляемости и страхе потерять контроль над ситуацией;

• *Anacardium orientale* — при ощущении внутреннего конфликта и раздвоения воли;

• *Baryta carbonica* — при психической незрелости, застенчивости и страхе перед авторитетными людьми;

• *Helleborus niger* — при заторможенности и затруднении концентрации внимания.

Вдруг я окажусь хуже других?

Silicea (Кремнезём**)**

Клинический портрет

Это препарат робкого и неуверенного в себе человека, который боится оказаться в центре внимания. Такой студент знает материал, но от волнения начинает краснеть, теряется, говорит тише обычного, запинается и испытывает неловкость. Он тяжело переносит необходимость отвечать перед аудиторией. При этом подготовке уделяет много времени и отличается настойчивостью, однако редко бывает доволен собой.

Для таких людей типичны **зябкость**, **холодные кисти и стопы**, **повышенная потливость**, особенно головы и шеи, а также быстрая утомляемость после нервного напряжения. В отличие от *Lycopodium*, у них нет стремления скрывать свою неуверенность. Они действительно считают себя недостаточно способными и часто недооценивают свои возможности.

Даже при хорошей подготовке человеку недостаёт внутренней уверенности, чтобы спокойно выдержать давление экзаменационной ситуации.

Когда можно подумать о препарате

О *Silicea* стоит вспомнить при **страхе публичных выступлений**, **робости**, **неуверенности в себе**, склонности к покраснению и растерянности в присутствии других людей. Характерны **зябкость**, **холодные конечности**, **потливость головы и шеи**, а также выраженная утомляемость после эмоционального напряжения.

Дифференциальная диагностика

Silicea отличают от:

• *Lycopodium clavatum* — где внешне присутствует больше уверенности, а страх тщательно скрывается;

• *Calcarea carbonica* — при преобладании физической слабости и медлительности;

• *Acidum phosphoricum* — при безразличии и истощении без выраженной робости;

• *Lac humanum* — при большей потребности в эмоциональной поддержке;

• *Baryta carbonica* — при выраженной зависимости от более сильных и авторитетных людей.

Я недостаточно хорошо подготовлен.

Anacardium orientale (Орех кешью**)**

Клинический портрет

Это препарат человека, который внезапно теряет уверенность в своих знаниях. Он может быть хорошо подготовлен, но в самый ответственный момент возникает ощущение, что память перестала работать. Появляется чувство пустоты в голове, человек начинает сомневаться в каждом слове, мысленно перепроверяет ответ и не может принять решение.

Для этого состояния характерно своеобразное ощущение внутреннего конфликта. Одна часть словно говорит: «Ты всё знаешь», а другая отвечает: «Ты ничего не помнишь». Это вызывает раздражение, недовольство собой и ещё больше усиливает неуверенность. В отличие от *Gelsemium*, где страх вызывает физическую слабость, при *Anacardium* прежде всего страдают память, концентрация внимания и способность принимать решения.

Основу состояния составляет внутренний конфликт и внезапная утрата уверенности в собственных знаниях.

Когда можно подумать о препарате

О *Anacardium orientale* стоит вспомнить при **потере памяти в ответственный момент**, **ощущении пустоты в голове**, **нерешительности**, постоянных сомнениях и склонности многократно перепроверять себя. Нередко человек злится на самого себя, опасаясь показаться глупым или несостоятельным.

Дифференциальная диагностика

Anacardium orientale отличают от:

• *Acidum phosphoricum* — где преобладают истощение и безразличие, а не внутренний конфликт;

• *Kalium phosphoricum* — при нервном переутомлении без ощущения раздвоения воли;

• *Hyoscyamus niger* — при беспорядочности мыслей и повышенной двигательной активности;

• *Helleborus niger* — при заторможенности и трудностях концентрации;

• *Praseodymium* — когда человек теряет направление и не понимает, куда двигаться дальше, но не испытывает внутреннего раздвоения.

Я перестал запоминать.

Acidum phosphoricum (Фосфорная кислота)

Клинический портрет

Это препарат истощения после длительного умственного или эмоционального перенапряжения. Такой студент учился дни и ночи, работал на пределе возможностей, но в какой-то момент вдруг ощущает внутреннюю пустоту. Он становится безразличным, ему трудно вставать по утрам, исчезает радость от успехов, а то, что ещё недавно было важным, перестаёт вызывать интерес.

Память при этом может оставаться относительно сохранной, однако исчезает желание учиться и что-либо делать. Человек перестаёт переживать о результате, потому что ему становится всё равно. В отличие от тревожных состояний, здесь на первый план выходит не страх, а истощение жизненных сил.

Главная проблема заключается не в страхе, а в утрате интереса и эмоциональном истощении после длительной нагрузки.

Когда можно подумать о препарате

О *Acidum phosphoricum* стоит вспомнить при нервном истощении, развивающемся после длительной подготовки или уже после экзаменов. Характерны **апатия**, **безразличие к результатам**, **снижение концентрации внимания**, **забывчивость**, а также утрата интереса даже к любимым занятиям. Нередко человек говорит: «Мне уже всё равно».

Дифференциальная диагностика

Acidum phosphoricum отличают от:

• *Praseodymium* — где отсутствует безразличие, но присутствуют сомнения и потеря жизненного направления;

• *Avena sativa* — при астении без выраженной апатии;

• *Kalium phosphoricum* — при нервном переутомлении, сопровождающемся раздражительностью и нарушением сна;

• *Magnesium phosphoricum* — при спазмах, тиках и судорожных реакциях на стресс;

• *Ginkgo biloba* — при снижении памяти и концентрации без эмоционального истощения.

Мне уже ничего не хочется.

Aconitum napellus (Борец аптечный)

Клинический портрет

Это препарат внезапного, острого страха, возникающего словно удар. Человек может чувствовать себя спокойно за час до экзамена, но за несколько минут до его начала внезапно появляется сильнейшее сердцебиение, дрожь, потливость и ощущение, что сейчас произойдёт что-то непоправимое.

Для этого состояния характерны внезапность и интенсивность. Страх развивается стремительно и сопровождается выраженным физическим возбуждением. Человек не может усидеть на месте, мечется, испытывает сильное беспокойство и ощущение надвигающейся катастрофы.

Страх возникает внезапно и сопровождается сильным физическим возбуждением и ощущением неминуемой беды.

Когда можно подумать о препарате

О *Aconitum napellus* стоит вспомнить при паническом страхе, возникающем непосредственно перед экзаменом. Характерны **сердцебиение**, **дрожь**, **жар в лице**, **сухость во рту**, выраженное беспокойство и невозможность усидеть на месте. Часто человек испытывает ощущение, что случится катастрофа, если что-то пойдёт не так.

Дифференциальная диагностика

Aconitum napellus отличают от:

• *Gelsemium* — где страх вызывает слабость и оцепенение, а не возбуждение;

• *Argentum nitricum* — при торопливости и ощущении нехватки времени;

• *Arsenicum album* — при хроническом беспокойстве и перфекционизме;

• *Moschus* — при склонности к обморочным состояниям и ощущении внутренней пустоты;

• *Ignatia amara* — при противоречивых эмоциональных реакциях.

Сейчас случится что-то ужасное.

Ignatia amara (Игнация горькая)

Клинический портрет

Это препарат скрытых переживаний и противоречивых эмоций. Человек может внешне сохранять спокойствие, улыбаться и шутить, но внутри испытывать сильное напряжение. Экзамен нередко становится лишь поводом, который обнажает более глубокие чувства: обиду, разочарование, чувство несправедливости или последствия эмоциональных потрясений.

Для *Ignatia* характерны внезапные перемены настроения, глубокие вздохи, зевота, ощущение комка в горле, спазмы или икота от волнения. Такие люди очень чувствительны, ранимы и долго переживают даже незначительные замечания. Они склонны скрывать свои переживания от окружающих и нередко страдают молча.

Глубокие эмоциональные переживания скрываются за внешним спокойствием и проявляются противоречивыми реакциями.

Когда можно подумать о препарате

О *Ignatia amara* стоит вспомнить при скрытых эмоциональных переживаниях, **обидчивости**, **ранимости**, внезапных перепадах настроения, ощущении комка в горле, глубоких вздохах, зевоте и икоте от волнения. Важной особенностью является склонность принимать всё слишком близко к сердцу.

Дифференциальная диагностика

Ignatia amara отличают от:

• *Lac humanum* — где на первый план выходит потребность в поддержке и чувстве близости;

• *Staphisagria* — при подавленном гневе и скрытой обиде;

• *Moschus* — при склонности к обморочным реакциям;

• *Platinum metallicum* — при внешнем чувстве превосходства, скрывающем внутреннюю неуверенность;

• *Ambra grisea* — при выраженной стеснительности и страхе показаться смешным;

• *Vanilla aromatica* — при эмоциональной зависимости и потребности в тепле и заботе;

• *Praseodymium* — при ощущении утраты жизненного направления.

Я слишком глубоко всё переживаю.

Calcarea carbonica (Карбонат кальция)

Клинический портрет

Это препарат добросовестных и ответственных людей, которые боятся не успеть и потерять контроль над ситуацией. Такой студент старается подготовиться как можно лучше, не пропускает занятий, внимательно конспектирует материал, но перед экзаменом у него возникает ощущение, что он всё равно знает недостаточно. Постепенно нарастают усталость, вялость и сомнения в собственных силах.

Такие люди быстро утомляются, хуже переносят умственные нагрузки и всё чаще задаются вопросом, хватит ли у них сил справиться с предстоящими испытаниями. Нередко появляются головные боли, чувство тяжести и нарушения пищеварения. В отличие от *Arsenicum album*, где тревога связана с перфекционизмом, здесь на первый план выходит ощущение недостатка физических и душевных ресурсов.

Главный страх связан не с возможной ошибкой, а с ощущением, что сил может оказаться недостаточно для преодоления нагрузки.

Когда можно подумать о препарате

О *Calcarea carbonica* стоит вспомнить при страхе не справиться с объёмом работы, умственной утомляемости, вялости, головных болях от напряжения, головокружении и различных нарушениях пищеварения, возникающих на фоне волнения. Такие люди производят впечатление основательных и надёжных, но внутренне всё чаще ощущают, что их ресурсы подходят к пределу.

Дифференциальная диагностика

Calcarea carbonica отличают от:

• *Silicea* — при робости и недостатке внутренней твёрдости, без выраженной медлительности;

• *Arsenicum album* — при перфекционизме и беспокойстве о мелочах;

• *Lycopodium clavatum* — при внешней уверенности, скрывающей внутреннюю тревогу;

• *Baryta carbonica* — при психической незрелости и трудностях принятия решений;

• *Acidum phosphoricum* — при истощении и безразличии, когда исчезает сам интерес к учёбе, а не страх не справиться.

Хватит ли у меня сил?

Praseodymium (Празеодим)

Клинический портрет

Этот препарат особенно важен в тех случаях, когда причина переживаний связана не столько с экзаменом, сколько с неопределённостью будущего. Человек может быть хорошо подготовлен и успешно сдавать экзамены, но его постоянно мучает вопрос: «А туда ли я иду?». Он всё чаще размышляет о правильности выбранного пути, продолжает искать ответы, читать дополнительную литературу, но внутренне ощущает себя стоящим на перекрёстке.

Он не потерял память, не истощён и не апатичен. Он способен учиться и работать, но ему трудно принять решение, потому что любой выбор кажется неидеальным. Он боится ошибиться не столько в ответе на экзамене, сколько в выборе всей своей жизни.

Типичные мысли таких людей: «А правильно ли я выбрал профессию?», «Что делать дальше?», «Боюсь выбрать не тот путь», «Мне кажется, что я стою на перекрёстке».

Главная проблема заключается не в усталости и не в тревоге, а в потере внутреннего направления и невозможности сделать окончательный выбор.

Когда можно подумать о препарате

О *Praseodymium* стоит вспомнить, когда переживания связаны с сомнениями в правильности выбранного пути. Характерны постоянные вопросы: «То ли я выбрал?», «Куда двигаться дальше?», снижение мотивации не вследствие усталости, а из-за утраты смысла и неопределённости. При этом память и способность к обучению могут оставаться сохранными, однако принятие решения становится чрезвычайно трудным.

Дифференциальная диагностика

Praseodymium следует отличать от:

• *Acidum phosphoricum* — где преобладают истощение и безразличие;

• *Anacardium orientale* — при ощущении внутреннего конфликта и внезапной пустоте в голове;

• *Baryta carbonica* — при психической незрелости и зависимости от более сильных людей;

• *Lecithinum* — при физическом и умственном истощении без выраженного внутреннего конфликта;

• *Natrium muriaticum* — при скрытых переживаниях и склонности замыкаться в себе.

Я не знаю, куда двигаться дальше.

Lac humanum (Грудное молоко человека)

Клинический портрет

Это препарат человека, которому особенно важно ощущать, что он не один. Такой студент может быть хорошо подготовлен, но тревога становится сильнее, если рядом нет поддержки. Он особенно чувствителен к отношениям с близкими людьми, к атмосфере в семье, к словам одобрения и участия.

Внешне такой человек может выглядеть сдержанным и самостоятельным, но внутренне особенно нуждается в ощущении поддержки и безопасности. При этом присутствие близких людей и чувство общности способны заметно улучшать его состояние.

Главная потребность заключается в ощущении связи, поддержки и безопасности.

Когда можно подумать о препарате

О *Lac humanum* стоит вспомнить, когда тревога усиливается в одиночестве, а состояние заметно улучшается в присутствии близких людей. Характерны потребность в одобрении и поддержке, нарушения сна, чувство внутреннего одиночества и эмоциональная зависимость, которые могут скрываться за внешней сдержанностью.

Дифференциальная диагностика

Lac humanum отличают от:

• *Ignatia amara* — при скрытых переживаниях и противоречивых эмоциях;

• *Natrium muriaticum* — при склонности замыкаться в себе и не показывать свои чувства;

• *Ambra grisea* — при выраженной стеснительности и страхе публичности;

• *Pulsatilla* — при мягкости характера, плаксивости и выраженной потребности в утешении.

Мне не хватает поддержки.

Глава 3

ПРАКТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ

Теоретические знания приобретают ценность только тогда, когда врач умеет применять их в конкретной клинической ситуации. В период подготовки к экзаменам разные люди могут испытывать сходные жалобы — тревогу, бессонницу, ухудшение памяти, снижение концентрации внимания — однако причины этих состояний и особенности их проявления нередко существенно различаются.

Ниже приведены наиболее типичные ситуации, с которыми может столкнуться врач или сам человек, испытывающий экзаменационный стресс. Представленные примеры не заменяют индивидуального подбора лечения, а служат практическими ориентирами, помогающими лучше понять особенности различных состояний.

Страх перед экзаменом

Студент хорошо подготовлен, но за несколько дней до экзамена становится сонливым, появляются слабость, дрожь, тяжесть в веках. В аудитории возникает ощущение пустоты в голове, а после окончания экзамена память быстро восстанавливается. В подобных случаях можно подумать прежде всего о *Gelsemium sempervirens*.

Если страх сопровождается торопливостью, ощущением нехватки времени, тягой к сладкому и послаблением стула от волнения, более вероятным становится *Argentum nitricum*.

При внезапной панике, сердцебиении и ощущении надвигающейся катастрофы следует вспомнить об *Aconitum napellus*.

Потеря уверенности в себе

Студент хорошо знает материал, но боится отвечать у доски, смущается, краснеет, начинает запинаться и считает себя недостаточно подготовленным. В подобных ситуациях можно думать о *Silicea*.

Если внешне человек выглядит уверенным, но внутренне боится оказаться хуже других и особенно тяжело переносит публичные выступления, более вероятен *Lycopodium clavatum*.

«Всё вылетело из головы»

Накануне экзамена подготовка была достаточной, но в решающий момент возникает ощущение пустоты в голове, появляются сомнения в каждом слове и страх показаться несостоятельным. Такая картина заставляет вспомнить об *Anacardium orientale*.

Нарушение сна на фоне волнения

Несмотря на усталость, человек долго не может уснуть, мысленно продолжает повторять материал, вновь и вновь возвращается к предстоящему экзамену или событиям прошедшего дня. Сон становится поверхностным, появляются частые пробуждения, а утром отсутствует ощущение полноценного отдыха.

У одних людей бессонница сопровождается потоком мыслей и повышенной чувствительностью к внешним раздражителям, у других — сердцебиением, внутренним напряжением или ранними пробуждениями. Нередко даже после нескольких часов сна человек просыпается разбитым и не чувствует себя отдохнувшим.

В подобных случаях можно вспомнить о *Coffea cruda*, когда мысли не позволяют уснуть, об *Ambra grisea* — при повышенной нервной чувствительности и трудностях засыпания, о *Valeriana officinalis* и *Passiflora incarnata* — при нарушениях сна на фоне эмоционального напряжения. В ряде случаев бессонница носит смешанный характер, что требует комплексного подхода к терапии.

Усталость после длительной подготовки

После нескольких недель напряжённой учёбы человек перестаёт испытывать интерес к занятиям. Появляются апатия, безразличие, сонливость, снижение концентрации внимания. Подобное состояние может соответствовать *Acidum phosphoricum*.

Если на первый план выходят раздражительность, бессонница и чувство нервного истощения, следует подумать о *Kalium phosphoricum* или *Avena sativa*. При снижении работоспособности и ухудшении памяти полезно также обратить внимание на *Ginkgo biloba* и *Magnesium phosphoricum*.

Чрезмерная тревога и стремление всё контролировать

Студент перепроверяет конспекты, не может расслабиться, плохо спит, боится допустить ошибку и постоянно возвращается к уже выученному материалу. Такая картина характерна для *Arsenicum album*.

Если тревога сопровождается внутренней суетливостью и ощущением, что времени катастрофически не хватает, более вероятен *Argentum nitricum*. При сочетании тревоги с нарушениями сна, снижением концентрации внимания и другими взаимосвязанными симптомами может потребоваться комплексный подход.

Переживания после неудачи

Даже успешно сдав экзамен, человек продолжает мысленно возвращаться к своим ответам, болезненно переживает замечания преподавателя, становится обидчивым и плохо спит. В подобных случаях следует вспомнить об *Ignatia amara*.

Если переживания сопровождаются подавленным гневом и чувством несправедливости, стоит подумать о *Staphisagria*. При повышенной чувствительности, склонности к смущению и страхе показаться смешным — об *Ambra grisea*. Если эмоциональные переживания приобретают затяжной характер, может оказаться полезной дополнительная терапевтическая поддержка.

Неуверенность в выборе дальнейшего пути

Экзамен становится лишь поводом для более глубоких вопросов. Человек сомневается в правильности выбранной специальности, боится принять неправильное решение и не понимает, куда двигаться дальше. Подобная картина позволяет думать о *Praseodymium*.

Потребность в поддержке

Тревога заметно усиливается в одиночестве и уменьшается рядом с близкими людьми. Человек особенно нуждается в одобрении и ощущении, что он не один. В таких случаях можно подумать о *Lac humanum*.

Комментарий

Представленные ситуации не заменяют индивидуального подбора лечения, а служат практическими ориентирами. Их задача — показать, что сходные жалобы могут скрывать различные состояния и требовать различных терапевтических подходов.

Глава 4

КОМПЛЕКСНЫЕ ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

В реальной клинической практике состояние человека редко укладывается в рамки одного лекарственного портрета. Тревога может сочетаться с нарушением концентрации внимания, эмоциональные переживания с нервным истощением, а неуверенность в себе с бессонницей и вегетативными проявлениями. В подобных случаях врач сталкивается не с отдельными симптомами, а с их сочетанием, что требует комплексного подхода.

Под комплексными гомеопатическими препаратами понимают лекарственные средства, содержащие несколько гомеопатических компонентов. В настоящее время существуют две основные группы таких препаратов.

К первой группе относятся зарегистрированные лекарственные препараты промышленного производства, имеющие утверждённую медицинскую инструкцию по применению. Их назначение осуществляется в соответствии с зарегистрированными показаниями. Сведения об этих препаратах широко представлены в специальной литературе, справочных изданиях и официальных инструкциях, поэтому в настоящем пособии они специально не рассматриваются.

Ко второй группе относятся комплексные гомеопатические препараты, изготавливаемые в производственных аптеках по индивидуальным и внутриаптечным экстемпоральным прописям. Такие препараты имеют многолетнюю историю применения и используются врачами в тех случаях, когда необходимо учитывать сочетание нескольких взаимосвязанных симптомов.

Ниже представлены примеры экстемпоральных комплексных гомеопатических прописей, сформировавшихся в результате многолетней практической работы доктора медицинских наук Л.В. Космодемьянского. В основу их создания положены принципы гомеопатического метода, а подбор компонентов осуществлялся с учётом наиболее часто встречающихся

сочетаний симптомов у пациентов с тревожными, астеническими и психоэмоциональными состояниями.

Следует подчеркнуть, что приведённые прописи не заменяют индивидуального подбора лечения и рассматриваются как один из вариантов практического применения гомеопатического метода. Их изготовление возможно в производственных аптеках, имеющих соответствующую лицензию.

Средство при тревоге

Rp.: №26A (Л.В. Космодемьянский)

Авторская экстемпоральная пропись, сформировавшаяся в многолетней клинической практике.

Показания к применению

Тревога, беспокойство, страх экзаменов и предстоящих событий, эмоциональное напряжение.

Состав

Com.: Aethusa cynapium D3, D6; Anacardium orientale C4, C12; Argentum nitricum C6, C14; Arnica montana C18, C24; Arsenicum album C11; Gelsemium sempervirens C3, C5, C7, C9; Nux vomica C9, C15; Silicea terra C8; Thuja occidentalis C10; aa.

Фармакологическое действие

Комплексный гомеопатический препарат, фармакологическое действие которого обусловлено показаниями к применению входящих в его состав компонентов.

Типичная клиническая ситуация

Студент хорошо подготовлен, однако за несколько дней до экзамена начинает хуже спать, становится тревожным и раздражительным. Внутреннее напряжение сочетается с неуверенностью в себе, трудностями концентрации внимания и различными вегетативными проявлениями волнения. Несмотря на хорошую подготовку, он постоянно возвращается к конспектам, вновь и вновь проверяет себя и не может полностью расслабиться.

Основная клиническая направленность

Препарат может представлять практический интерес при состояниях, когда тревога сочетается с нарушением сна, неуверенностью в себе, снижением концентрации внимания и различными вегетативными проявлениями.

Комментарий врача

В практической работе врачу нередко приходится иметь дело не с отдельным симптомом, а с их сочетанием. Именно это обстоятельство и послужило основанием для создания данной прописи.

Особенности применения

При необходимости препарат может сочетаться с терапией, назначенной врачом по поводу основного заболевания.

Средство при бессоннице

Rp.: №36А (Л.В. Космодемьянский)

Авторская экстемпоральная пропись, сформировавшаяся в многолетней клинической практике.

Показания к применению

Нарушение сна с затруднённым засыпанием, поверхностным сном, ранними пробуждениями и отсутствием ощущения отдыха после сна.

Состав

Com.: Ambra grisea C6; Aurum metallicum C5; Bromium C6; Crataegus laevigata C3; Coffea cruda C8; Leonurus cardiaca C3; Opium C9; Passiflora incarnata C3; Senecio aureus C5, C7; Valeriana officinalis C4; aa.

Фармакологическое действие

Комплексный гомеопатический препарат, фармакологическое действие которого обусловлено показаниями к применению входящих в его состав компонентов.

Типичная клиническая ситуация

Несмотря на усталость, человек долго не может уснуть, мысленно возвращается к предстоящему экзамену, вновь и вновь прокручивает возможные вопросы. Сон становится поверхностным, появляются частые пробуждения, а утром отсутствует ощущение полноценного отдыха.

Основная клиническая направленность

Нарушения сна, возникающие на фоне эмоционального напряжения, тревоги и повышенной нервной возбудимости.

Комментарий врача

Причины бессонницы могут быть различными. У одних пациентов преобладает поток мыслей, у других — внутреннее напряжение или повышенная чувствительность к внешним раздражителям. Поэтому восстановление сна требует комплексного подхода.

Особенности применения

Во время подготовки к экзаменам особое значение имеют соблюдение режима сна и рациональная организация труда и отдыха.

Средство для повышения концентрации внимания

Rp.: №69A (Л.В. Космодемьянский)

Авторская экстемпоральная пропись, сформировавшаяся в многолетней клинической практике.

Показания к применению

Ухудшение памяти, недостаточная усидчивость, рассеянность, снижение концентрации внимания.

Состав

Com.: Acidum picricum D12; Arnica montana C5; Baryta carbonica C8; Colchicum autumnale C5; Helleborus niger C7; Hyoscyamus niger C8; Lachesis mutus C6, C12; Lecithinum D4; Natrium muriaticum C7, C15; Phosphoricum acidum C11; Staphisagria C9; aa.

Фармакологическое действие

Комплексный гомеопатический препарат, фармакологическое действие которого обусловлено показаниями к применению входящих в его состав компонентов.

Типичная клиническая ситуация

После нескольких недель интенсивной подготовки человек замечает, что стал быстрее утомляться, хуже концентрироваться, чаще отвлекаться и забывать недавно прочитанный материал. Возникает ощущение умственного переутомления, а прежняя работоспособность заметно снижается.

Основная клиническая направленность

Снижение концентрации внимания, рассеянность, ухудшение памяти и умственное переутомление.

Комментарий врача

Подобные состояния нередко возникают не вследствие недостатка знаний, а как результат длительной интеллектуальной нагрузки и эмоционального напряжения.

Особенности применения

Необходимо чередовать периоды подготовки с полноценным отдыхом.

Средство при невротических реакциях

Rp.: №58A (Л.В. Космодемьянский)

Авторская экстемпоральная пропись, сформировавшаяся в многолетней клинической практике.

Показания к применению

Психоэмоциональные переживания, невротические и неврастенические реакции, последствия стрессовых ситуаций.

Состав

Com.: Ambra grisea C8; Aurum muriaticum natronatum C10; Causticum C9; Ignatia amara C4, C8, C10; Kalium bromatum C5; Moschus C7, C11; Phosphoricum acidum C6; Platinum metallicum C5, C7, C9; Staphisagria C7; Vanilla aromatica C4; aa.

Фармакологическое действие

Комплексный гомеопатический препарат, фармакологическое действие которого обусловлено показаниями к применению входящих в его состав компонентов.

Типичная клиническая ситуация

Даже после успешно сданного экзамена человек продолжает мысленно возвращаться к пережитому, болезненно реагирует на замечания, становится обидчивым, раздражительным и плохо спит. Нередко экзамен становится лишь поводом, обнажающим более глубокие эмоциональные переживания.

Основная клиническая направленность

Психоэмоциональные нарушения, сопровождающиеся повышенной чувствительностью и последствиями стрессовых ситуаций.

Комментарий врача

Эмоциональное перенапряжение может сохраняться значительно дольше самого стрессового события и требует внимательного отношения к восстановлению.

Особенности применения

Большое значение имеют поддержка близких, нормализация режима дня и полноценный отдых.

Средство при нервно-психическом истощении

Rp.: №75B (Л.В. Космодемьянский)

Авторская экстемпоральная пропись, сформировавшаяся в многолетней клинической практике.

Показания к применению

Нервное и умственное переутомление, астенические состояния, синдром хронической усталости.

Состав

Com.: Argentum nitricum C9; Avena sativa D3; Calcium phosphoricum D6; Ferrum phosphoricum D6; Gelsemium sempervirens D3; Ginseng D6; Ginkgo biloba D3; Kalium phosphoricum D3, C3; Magnesium phosphoricum D6; Natrium phosphoricum D3; aa.

Фармакологическое действие

Комплексный гомеопатический препарат, фармакологическое действие которого обусловлено показаниями к применению входящих в его состав компонентов.

Типичная клиническая ситуация

После завершения экзаменационной сессии человек ощущает выраженную слабость, сонливость, снижение работоспособности и отсутствие привычной активности. Даже отдых не приносит быстрого восстановления, а память и концентрация внимания остаются сниженными.

Основная клиническая направленность

Астенические состояния и восстановление после длительных интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Комментарий врача

Не менее важным, чем подготовка к экзамену, является период восстановления после завершения интенсивных интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Особенности применения

Восстановительный период должен сопровождаться полноценным сном, рациональным питанием, умеренной физической активностью и постепенным возвращением к обычному режиму жизни.

Глава 5

ОСОБЕННОСТИ НАЗНАЧЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ГОМЕОПАТИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ

Представленные в предыдущих главах лекарственные средства и комплексные препараты применяются индивидуально, с учётом особенностей клинической картины и характера реакции конкретного человека. Приведённые ниже рекомендации основаны на многолетнем опыте практического применения и предназначены для ознакомления с общими принципами назначения гомеопатических препаратов.

Общие принципы назначения

Основным принципом гомеопатического метода является назначение лекарственного средства не по названию заболевания, а по совокупности симптомов, среди которых особое значение имеют ключевые, характерные и индивидуальные проявления.

При острых состояниях наибольшее значение имеют ведущие симптомы, возникшие в настоящий момент. При хронических состояниях учитываются особенности личности, эмоциональные реакции, модальности и сопутствующие проявления.

В условиях экзаменационного стресса особое внимание следует обращать на характер тревоги, особенности нарушений сна, изменения памяти и концентрации внимания, а также на эмоциональные реакции человека.

Применение монопрепаратов

В большинстве случаев лечение начинают с одного лекарственного средства, наиболее соответствующего клинической картине.

При психоэмоциональных и функциональных нарушениях чаще используются средние и высокие потенции:

• С12;

• С30;

• С200 или С1000.

Количество препарата обычно составляет 1–3 гранулы на один приём.

Частота приёма определяется состоянием пациента и динамикой клинической картины. При выраженных проявлениях препарат может назначаться ежедневно, а по мере улучшения состояния интервалы между приёмами постепенно увеличивают.

После достижения устойчивого улучшения повторное назначение производится только при необходимости.

Приём препарата в водном растворе при острых состояниях

При острых состояниях, выраженном волнении, панической реакции, резком ухудшении самочувствия или быстром нарастании симптомов гомеопатический препарат может применяться в водном растворе.

Для этого назначенную дозу препарата растворяют в 250 мл питьевой воды. Удобнее использовать небольшую бутылочку с крышкой, что позволяет перед каждым приёмом встряхивать раствор. Если раствор готовят в чашке или стакане, его следует осторожно перемешивать или слегка взбалтывать.

Перед каждым приёмом раствор рекомендуется встряхнуть 2–3 раза. После этого принимают по 1 чайной ложке или небольшому глотку раствора. В зависимости от выраженности симптомов интервалы между приёмами могут составлять от 15–30 минут до нескольких часов.

По мере улучшения состояния интервалы между приёмами постепенно увеличивают, а затем препарат отменяют или переходят на более редкий приём.

Подобный способ применения может использоваться как для монопрепаратов, так и для комплексных гомеопатических препаратов, если это соответствует клинической ситуации и назначению врача.

Частый приём препарата предназначен для острых состояний и обычно носит временный характер. При отсутствии улучшения, ухудшении состояния или появлении новых симптомов необходима консультация врача.

Важно помнить, что по мере улучшения состояния следует не «усиливать лечение», учащая или сохраняя прежнюю частоту приёма, а, наоборот, постепенно уменьшать частоту приёма препарата. Это простое правило позволяет избежать неоправданно длительного и слишком частого применения лекарственного средства.

Сочетанное применение монопрепаратов и комплексных гомеопатических препаратов

В клинической практике нередко возникают ситуации, когда наряду с индивидуально подобранным монопрепаратом возникает необходимость воздействия на отдельные синдромы или наиболее беспокоящие пациента проявления заболевания. В подобных случаях возможно сочетанное (последовательное) применение монопрепаратов и комплексных гомеопатических препаратов.

Монопрепарат, подобранный с учётом индивидуальных, конституциональных и психоэмоциональных особенностей человека, остаётся основой лечения. Комплексный препарат в таких случаях рассматривается как дополнительное средство, направленное на коррекцию конкретных клинических проявлений: тревоги, нарушений сна, снижения концентрации внимания, астенических или невротических реакций.

На практике чаще используется последовательное применение препаратов. Например, индивидуально подобранный монопрепарат может назначаться один раз в сутки или через более продолжительные интервалы, а комплексный препарат применяться более частыми приёмами в зависимости от остроты и выраженности жалоб.

В острых ситуациях комплексные препараты, так же как и монопрепараты, могут назначаться в водном растворе с более частыми приёмами, а по мере улучшения состояния интервалы между приёмами постепенно увеличивают.

Следует подчеркнуть, что комплексные препараты не заменяют индивидуально подобранный монопрепарат, а лишь дополняют его при наличии соответствующих клинических показаний.

Сочетанное (интегративное) применение со стандартной терапией

Гомеопатический метод не противопоставляет себя современным достижениям медицины и не предполагает отказа от лечения, назначенного профильными специалистами. В большинстве случаев гомеопатические препараты могут применяться в составе комплексного (интегративного) подхода наряду с общепринятыми методами лечения.

При наличии хронических заболеваний, а также при необходимости медикаментозной терапии, назначенной врачом соответствующего профиля, пациенту не следует самостоятельно отменять или изменять схему лечения. Решение о коррекции проводимой терапии принимается только лечащим врачом.

В период подготовки к экзаменам и других стрессовых ситуаций гомеопатические препараты могут использоваться одновременно со стандартной терапией, назначенной неврологом, психиатром, психотерапевтом, эндокринологом, кардиологом, гастроэнтерологом и другими специалистами.

Это относится как к лечению основных заболеваний, так и к коррекции психоэмоциональных расстройств. При наличии показаний гомеопатические препараты могут применяться на фоне психотерапии, когнитивно-поведенческой терапии, а также медикаментозного лечения тревожных и депрессивных состояний, проводимого в соответствии с действующими клиническими рекомендациями.

Особенно важно подчеркнуть, что наличие психоэмоциональных нарушений не исключает необходимости полноценного обследования и наблюдения у профильных специалистов. При стойкой бессоннице, выраженной тревоге, панических атаках, депрессивных состояниях, нарушениях пищевого поведения, суицидальных мыслях, а также при появлении соматических симптомов, требующих уточнения диагноза, пациент должен быть направлен к соответствующему специалисту.

Следует отметить, что современное медицинское гомеопатическое образование ориентировано на интегративный подход и предполагает владение врачом основами своей клинической специальности, понимание возможностей и ограничений гомеопатического метода, а также взаимодействие с врачами других специальностей. Подобные принципы отражены в «Стандартах медицинского гомеопатического образования» Российского гомеопатического общества, гармонизированных с образовательными стандартами Международной медицинской гомеопатической лиги (LMHI) и Европейского комитета по гомеопатии (ECH).

Интегративный подход предполагает не противопоставление различных методов лечения, а их разумное сочетание с учётом клинической ситуации, индивидуальных особенностей пациента и принципов безопасности.

Гомеопатический метод в системе комплексного лечения

Гомеопатический метод не относится к заместительной, антибактериальной или каузальной терапии и не ставит своей целью непосредственное воздействие на отдельный симптом или устранение причины заболевания в традиционном понимании.

Современные представления рассматривают гомеопатическое лечение как один из способов регуляторного воздействия, направленного прежде всего на функциональные, адаптационные и психоэмоциональные нарушения. Основной целью лечения является не замещение нарушенных функций и не подавление отдельных симптомов, а содействие восстановлению способности организма к саморегуляции и адаптации.

Именно поэтому гомеопатические препараты могут применяться в сочетании с другими методами лечения, не заменяя при необходимости этиотропную, патогенетическую или заместительную терапию, назначенную профильными специалистами.

Вопрос о механизмах действия гомеопатических препаратов продолжает изучаться. Однако независимо от существующих гипотез клиническая практика требует прежде всего индивидуального подхода к пациенту, оценки динамики состояния и соблюдения принципов безопасности.

Гомеопатический метод не противопоставляет себя другим направлениям медицины. Индивидуально подобранный монопрепарат, комплексные гомеопатические препараты, психотерапия, рациональный режим труда и отдыха, полноценный сон, физическая активность и, при необходимости, стандартизованная терапия, назначенная профильными специалистами, могут рассматриваться как взаимодополняющие элементы единого лечебного процесса.

Задача врача состоит не в противопоставлении различных методов лечения, а в выборе наиболее безопасного, рационального и эффективного пути помощи конкретному человеку. Именно такой интегративный подход позволяет не только уменьшить проявления экзаменационного стресса, но и помочь человеку сохранить здоровье, работоспособность и уверенность в своих силах.

Заключение

Экзамены являются естественной частью жизни и профессионального становления человека. Волнение, тревога и повышенная интеллектуальная нагрузка не всегда свидетельствуют о болезни, однако в ряде случаев могут сопровождаться нарушением сна, снижением концентрации внимания, эмоциональным истощением и другими функциональными расстройствами.

Гомеопатический метод рассматривает человека как единое целое и стремится не только уменьшить отдельные проявления стресса, но и способствовать восстановлению адаптационных возможностей организма. Индивидуально подобранные монопрепараты, комплексные гомеопатические препараты, рациональный режим труда и отдыха, психотерапия и, при необходимости, стандартизованная терапия, назначенная профильными специалистами, могут рассматриваться как взаимодополняющие элементы единого лечебного процесса.

Авторы надеются, что настоящее пособие поможет врачам, студентам медицинских вузов и всем специалистам, интересующимся гомеопатическим методом, лучше понимать особенности экзаменационного стресса и использовать полученные знания в практической работе.

Экзамен — это не болезнь, а одно из жизненных испытаний, которое человек способен успешно преодолеть. Задача врача состоит не только в лечении болезни, но и в помощи человеку в периоды повышенных физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Именно такой подход лежит в основе интегративной медицины и делает медицинскую помощь по-настоящему ориентированной на человека.

Задача врача не только лечить болезнь, но и помогать человеку проходить через жизненные испытания, сохраняя здоровье, способность к обучению и веру в собственные силы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Дифференциальная таблица основных гомеопатических препаратов при подготовке и сдаче экзаменов

Препарат	Основное состояние	Ключевой симптом	Фраза-портрет
Gelsemium sempervirens	Парализующий страх	Слабость, дрожь, пустота в голове	**Страх парализует.**
Argentum nitricum	Тревога и спешка	Торопливость, послабление стула, тяга к сладкому	**Надо успеть всё сразу.**
Arsenicum album	Перфекционизм и тревога	Беспокойство, зябкость, ночная тревога	**Всё должно быть под контролем.**
Lycopodium clavatum	Страх несостоятельности	Внешняя уверенность при внутренней тревоге	**Вдруг я окажусь хуже других?**
Silicea	Неуверенность в себе	Робость, стеснительность, быстрая истощаемость	**Я недостаточно хорошо подготовлен.**
Anacardium orientale	Потеря уверенности в знаниях	Пустота в голове, сомнения, нерешительность	**Я перестал запоминать.**
Acidum phosphoricum	Нервное истощение	Апатия, безразличие, утрата интереса	**Мне уже ничего не хочется.**
Aconitum napellus	Острая паника	Внезапный страх, сердцебиение, дрожь	**Сейчас случится что-то ужасное.**
Ignatia amara	Эмоциональные переживания	Комок в горле, вздохи, противоречивые реакции	**Я слишком глубоко всё переживаю.**
Calcarea carbonica	Страх не справиться	Утомляемость, медлительность, нехватка сил	**Хватит ли у меня сил?**
Praseodymium	Потеря жизненного направления	Сомнения в выборе пути	**Я не знаю, куда двигаться дальше.**
Lac humanum	Потребность в поддержке	Усиление тревоги в одиночестве	**Мне не хватает поддержки.**

Примечание. Представленные характеристики носят ориентировочный характер и не заменяют индивидуального подбора лекарственного средства. Выбор препарата осуществляется на основании совокупности симптомов и особенностей реакции конкретного человека.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Памятка перед экзаменом

10 простых советов

1. Не пытайтесь выучить всё за одну ночь.

Регулярная подготовка значительно эффективнее бессонной ночи перед экзаменом.

2. Чередуйте умственную работу и отдых.

Даже короткие перерывы помогают сохранить внимание и работоспособность.

3. Старайтесь спать не менее 7–8 часов.

Полноценный сон важен не меньше, чем повторение материала.

4. Избегайте чрезмерного употребления кофе и энергетических напитков.

Избыточная стимуляция может усиливать тревогу и ухудшать качество сна.

5. Не сравнивайте себя с другими.

Каждый человек имеет собственный темп подготовки и свои особенности реагирования на стресс.

6. Перед экзаменом полезны прогулка или лёгкая физическая нагрузка.

Умеренная физическая активность помогает уменьшить внутреннее напряжение.

7. Во время подготовки делайте короткие перерывы каждые 45–60 минут.

Небольшой отдых позволяет поддерживать концентрацию внимания и снижает утомляемость.

8. Помните, что волнение перед экзаменом является естественной реакцией.

Умеренное эмоциональное напряжение помогает мобилизовать внутренние ресурсы.

9. Не бойтесь обращаться за помощью к преподавателям, друзьям и близким.

Поддержка окружающих часто оказывается не менее важной, чем дополнительное повторение материала.

10. Помните: экзамен — это испытание, а не приговор.

Даже неудача не определяет ценность человека и не ставит точку в его профессиональном пути.

Главная задача — не победить волнение любой ценой, а сохранить здоровье, работоспособность и уверенность в своих силах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Примеры оформления рецептов

Ниже приведены примеры оформления рецептов на монопрепараты и экстемпоральные комплексные гомеопатические препараты. Конкретные дозировки, потенции и режимы применения определяются врачом индивидуально с учётом клинической ситуации и действующих нормативных требований.

Монопрепарат

Rp.: Gelsemium sempervirens C30

D.t.d. N 10 in gran.

S. По 3 гранулы под язык однократно.

Комплексный гомеопатический препарат

Rp.: №26А (Л.В. Космодемьянский)

Com.: Aethusa cynapium D3, D6; Anacardium orientale C4, C12; Argentum nitricum C6, C14; Arnica montana C18, C24; Arsenicum album C11; Gelsemium sempervirens C3, C5, C7, C9; Nux vomica C9, C15; Silicea terra C8; Thuja occidentalis C10; aa.

M.f. gran.

D.S. По 1 грануле на 10 кг массы тела, предварительно растворив в 1 столовой ложке воды, 1 раз в день.

Примечание

Экстемпоральные гомеопатические препараты изготавливаются в производственных аптеках, имеющих соответствующую лицензию. Оформление рецептов и изготовление лекарственных препаратов осуществляются в соответствии с действующими нормативными документами Российской Федерации.

Приведённые примеры предназначены исключительно для учебно-методических целей и не заменяют индивидуального врачебного назначения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Изготовление экстемпоральных гомеопатических препаратов

Изготовление экстемпоральных гомеопатических препаратов осуществляется производственными аптеками, имеющими лицензию на фармацевтическую деятельность.

Порядок изготовления и отпуска лекарственных препаратов аптечными организациями регламентируется приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22 мая 2023 г. № 249н «Об утверждении Правил изготовления и отпуска лекарственных препаратов для медицинского применения аптечными организациями, имеющими лицензию на фармацевтическую деятельность» (зарегистрирован в Минюсте России 29 мая 2023 г. № 73564). Приказ вступил в силу 1 сентября 2023 г. и действует до 1 сентября 2029 г.

Действующие Правила содержат специальный раздел «Особенности изготовления гомеопатических лекарственных препаратов», определяющий требования к аптечному изготовлению гомеопатических лекарственных средств.

Кроме того, в XV издание Государственной фармакопеи Российской Федерации включена общая фармакопейная статья «Гомеопатические лекарственные препараты аптечного изготовления», а также ряд фармакопейных статей, регламентирующих изготовление различных лекарственных форм гомеопатических препаратов.

Следует отметить, что представители Российского гомеопатического общества и специалисты, работающие в области гомеопатии и фармации, принимали участие в экспертном обсуждении вопросов, связанных с совершенствованием нормативного регулирования и фармакопейного обеспечения гомеопатических лекарственных препаратов в Российской Федерации.

Информацию о производственных аптеках, осуществляющих изготовление экстемпоральных гомеопатических препаратов, можно получить:

• на официальном сайте Российского гомеопатического общества;

• в региональных отделениях и обществах врачей-гомеопатов;

• в специализированных медицинских организациях, использующих гомеопатический метод лечения.

Примечание

Приведённая информация носит справочный характер. Конкретные вопросы изготовления, отпуска и применения экстемпоральных гомеопатических препаратов регулируются действующими нормативными правовыми актами Российской Федерации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Рекомендуемая литература

Ниже приведены основные источники, которые могут быть полезны врачам, студентам медицинских вузов и всем специалистам, желающим более подробно ознакомиться с гомеопатическим методом и вопросами его практического применения.

Классические и базовые руководства

1. Ганеман С. (Hahnemann S.) Органон врачебного искусства. VI издание. Основополагающий труд по философии и принципам гомеопатического метода.
2. Кёлер Г. (Köhler G.) Гомеопатия. Одно из наиболее известных и систематизированных руководств по общей гомеопатии, сочетающее теоретические основы и практические рекомендации.
3. Кент Дж. Т. (Kent J.T.) Лекции по философии гомеопатии. Классическое изложение принципов гомеопатии и индивидуального подхода к пациенту.
4. Кент Дж. Т. (Kent J.T.) Реперториум гомеопатической Materia Medica. Одно из наиболее известных справочных руководств по подбору лекарственных средств.
5. Нэш Э. Б. (Nash E.B.) Ведущие симптомы в гомеопатии. Практическое руководство по дифференциальной диагностике лекарственных средств.
6. Фаррингтон Э.А. (Farrington E.A.) Клиническая Materia Medica. Классическое описание лекарственных средств с клиническими комментариями.
7. Бёрике В. (Boericke W.) Materia Medica гомеопатических препаратов. Одно из наиболее известных справочных руководств по лекарственным средствам.

Современные руководства

8. Витулкас Дж. (Vithoulkas G.) Наука гомеопатии. Современное изложение принципов классической гомеопатии.
9. Шанкаран Р. (Sankaran R.) Дух гомеопатии. Подход к анализу пациента с учётом психоэмоциональных особенностей.
10. Схолтен Я. (Scholten J.) Гомеопатия и элементы. Современный взгляд на минеральные препараты.
11. Култер К. (Coulter C.R.) Портреты гомеопатических препаратов. Описание психологических и клинических особенностей лекарственных средств.
12. Тайлер М. Л. (Tyler M.L.) Портреты гомеопатических лекарств. Классические клинические портреты лекарственных средств.
13. Моррисон Р. (Morrison R.) Настольный справочник ключевых и подтверждающих симптомов. Современное практическое руководство по дифференциальной диагностике.

Отечественная литература

14. Варшавский В.И. Практическая гомеопатия. Одно из наиболее известных отечественных руководств по клиническому применению гомеопатического метода.
15. Варшавский В.И. Гомеопатический терапевтический справочник. Практическое руководство для врачей.

Нормативные и методические документы

16. Федеральный закон от 12 апреля 2010 г. № 61-ФЗ «Об обращении лекарственных средств».

Основной законодательный акт, регулирующий обращение лекарственных средств в Российской Федерации.

17. Приказ Минздравмедпрома Российской Федерации от 29 ноября 1995 г. № 335 «Об использовании метода гомеопатии в практическом здравоохранении». Действующий нормативный документ, регламентирующий применение гомеопатического метода в практическом здравоохранении.
18. Государственная фармакопея Российской Федерации. XV издание. Содержит общие фармакопейные статьи, регламентирующие изготовление и контроль качества гомеопатических лекарственных препаратов.
19. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22 мая 2023 г. № 249н «Об утверждении Правил изготовления и отпуска лекарственных препаратов для медицинского применения аптечными организациями, имеющими лицензию на фармацевтическую деятельность». Документ содержит раздел «Особенности изготовления гомеопатических лекарственных препаратов» и определяет порядок их аптечного изготовления.
20. Стандарты медицинского гомеопатического образования. Российское гомеопатическое общество. Москва, 2024. Документ, определяющий современные требования к медицинскому гомеопатическому образованию.

Современные отечественные образовательные ресурсы

21. Бельская И.М., Бушманова В.Э., Гущин А.Ю., Ролик И.С., Уразов В.В. Полихресты в 2 частях. Учебное пособие кафедры гомеопатии ИВМ РУДН.
22. Бельская И.М., Бушманова В.Э., Гущин А.Ю. Препараты группы молока. Учебное пособие кафедры гомеопатии ИВМ РУДН.
23. Гущин А.Ю., Космодемьянский Л.В., Ролик И.С. Praseodymium metallicum в современной гомеопатической литературе: обзор источников // Российский гомеопатический журнал. – 2026. – Т. 10, вып. 2. – ISSN 2541-8696.
24. Космодемьянский Л.В., Долгова Е.М., Гущин А.Ю., Ролик И.С., Чумаков В.В., Абдумаликов Р.А., Ролик О.И. Экспертная медицинская система по гомеопатии – Диагностический аналитический репертоpий: методические рекомендации. Методические рекомендации, посвящённые вопросам создания экспертной медицинской системы и алгоритмизации гомеопатического анализа.
25. Космодемьянский Л.В. Алгоритм сбора и анализа гомеопатического случая (LOPAT+). Практическое руководство по систематизированному сбору и анализу гомеопатического случая, предназначенное для врачей, начинающих применять гомеопатический метод.
26. Космодемьянский Л.В. От чистого опыта и закона подобия к целостному ведению пациента. Часть I–IV. Системный разбор ключевых параграфов VI издания «Органона врачебного искусства» С. Ганемана и вопросов врачебной практики.

Интернет-ресурсы

Российское гомеопатическое общество www.rusmedhom.ru

Международная медицинская гомеопатическая лига (LMHI) www.lmhi.org

Национальная медицинская библиотека США (PubMed) www.pubmed.gov

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) www.who.int

Примечание

Настоящий список не претендует на полноту и включает наиболее известные источники, рекомендуемые для первоначального знакомства с гомеопатическим методом. Более углублённое изучение предполагает обращение к специализированной литературе, современным научным публикациям, нормативным документам и материалам непрерывного медицинского образования.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Безопасность гомеопатических препаратов

Гомеопатические препараты, применяемые в высоких потенциях, как правило, хорошо переносятся и характеризуются благоприятным профилем безопасности. В большинстве случаев они используются в крайне малых концентрациях и не обладают токсичностью, характерной для многих фармакологических средств.

Вместе с тем, как и при применении любых лекарственных средств, врачу и пациенту следует учитывать возможность индивидуальной непереносимости. В редких случаях могут наблюдаться аллергические реакции на вспомогательные вещества, входящие в состав гранул или капель, а также на компоненты препаратов, особенно при использовании низких разведений, матричных настоек или препаратов, содержащих измеримые количества действующих веществ.

В гомеопатической литературе описывается феномен временного усиления симптомов («гомеопатического обострения»). Природа и частота подобных реакций остаются предметом обсуждения, однако при выраженном ухудшении состояния, появлении новых жалоб или отсутствии положительной динамики пациенту следует обратиться к врачу.

При появлении кожной сыпи, зуда, отёка, выраженного ухудшения самочувствия или других необычных реакций приём препарата следует прекратить и обратиться за медицинской помощью.

Следует помнить, что низкие разведения, матричные настойки и препараты, содержащие фармакологически значимые количества действующих веществ, требуют такого же осторожного подхода, как и любые другие лекарственные средства.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Если лечение оказалось недостаточно эффективным

Отсутствие ожидаемого результата не всегда свидетельствует о неэффективности гомеопатического метода. В клинической практике возможны различные причины, влияющие на динамику лечения.

Наиболее частыми причинами являются:

1. Недостаточное соответствие препарата клинической картине.

В гомеопатическом методе большое значение имеет индивидуальный подбор лекарственного средства. В ряде случаев препарат, потенция или схема приёма могут не полностью соответствовать особенностям конкретного пациента.

2. Сохраняющиеся факторы, поддерживающие заболевание.

Хронический стресс, недостаток сна, чрезмерные интеллектуальные нагрузки, неблагоприятные условия труда, а также особенности образа жизни могут препятствовать восстановлению адаптационных возможностей организма.

3. Наличие органической патологии, требующей специального лечения.

Не все нарушения связаны исключительно с функциональными расстройствами. В ряде случаев пациент нуждается в дополнительном обследовании и лечении, проводимом врачами соответствующего профиля.

4. Необходимость пересмотра схемы лечения.

В процессе наблюдения клиническая картина может изменяться, что требует коррекции назначения, изменения потенции, режима приёма или выбора другого лекарственного средства.

Следует помнить, что самостоятельное длительное применение одной и той же схемы лечения без врачебного контроля не оправдано. При отсутствии ожидаемого эффекта, появлении новых симптомов или ухудшении состояния необходима повторная консультация врача.

Гомеопатический метод не должен рассматриваться как альтернатива современным методам диагностики и лечения при состояниях, угрожающих жизни, острых инфекционных заболеваниях, тяжёлых психических расстройствах, онкологических заболеваниях, инфаркте миокарда, инсульте и других состояниях, требующих применения доказанных методов медицинской помощи.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Практические рекомендации по приему гомеопатических препаратов

В различных школах гомеопатии сложились определённые практические рекомендации по применению лекарственных средств. Большинство из них относится к традициям гомеопатической практики и направлено на обеспечение единообразия лечения.

Приём препаратов

• гранулы, капли и порошки обычно принимают сублингвально (под язык) или предварительно растворяют в небольшом количестве воды;

• препараты традиционно рекомендуется принимать за 30–40 минут до еды или через 30–40 минут после еды;

• при необходимости лекарственные средства могут применяться в водном растворе в соответствии с рекомендациями врача.

Традиционные ограничения

Во многих гомеопатических школах во время лечения рекомендуется избегать воздействия сильных ароматических веществ, прежде всего камфоры и мяты. Также традиционно рекомендуется ограничить употребление крепкого кофе и крепкого чая.

Следует отметить, что убедительных научных данных, подтверждающих необходимость подобных ограничений, не существует, однако данные рекомендации продолжают использоваться многими практикующими врачами.

Совместимость с другими средствами

Пациенту следует информировать лечащего врача обо всех дополнительно применяемых средствах, включая лекарственные препараты, биологически активные добавки, фитотерапию и гомеопатические средства.

Самостоятельная отмена или изменение назначенной стандартной терапии не рекомендуется. Гомеопатический метод может использоваться в рамках интегративного подхода, дополняя, но не заменяя лечение, назначенное профильными специалистами.

Настоящее пособие подготовлено с учётом современных представлений об интегративной медицине, действующего законодательства Российской Федерации, а также положений «Стандартов медицинского гомеопатического образования» Российского гомеопатического общества (2024), гармонизированных с рекомендациями LMHI и ECH.

Список литературы

1. Ганеман С. Органон врачебного искусства / С. Ганеман; пер. с нем. VI изд. – Москва: Атлас, 1992. – 208 с.
2. Кёлер Г. Гомеопатия / Г. Кёлер ; пер. с нем. – Москва: Гомеопатическая медицина, 2000. – 608 с.
3. Kent J.T. Лекции по гомеопатической Materia Medica / Дж. Т. Кент; пер. с англ. – Москва: Гомеопатическая медицина, 1999. – 852 с.
4. Бёрике В. Materia Medica гомеопатических препаратов / В. Бёрике. – Москва: Гомеопатическая медицина, 2006. – 631 с.
5. Нэш Е.Б. Руководство по терапевтической гомеопатии / Е. Б. Нэш. – Москва: Атлас, 1993. – 184 с.
6. Култер К.Р. Портреты гомеопатических препаратов: психофизический анализ конституциональных типов / К.Р. Култер ; пер. с англ. – Москва: Клиника классической гомеопатии им. Ганемана, 2013. – 864 с.
7. Тайлер М.Л. Портреты гомеопатических лекарств / М. Л. Тайлер ; пер. с англ. – Москва: Гомеопатическая медицина, 2022. – 584 с.
8. Шанкаран Р. Дух гомеопатии / Р. Шанкаран ; пер. с англ. – Москва: Симилия, 2005. – 368 с.
9. Схолтен Я. Гомеопатия и элементы / Я. Схолтен ; пер. с англ. – Москва: Симилия, 2003. – 984 с.
10. Варшавский В.И. Практическая гомеопатия / В.И. Варшавский. – Москва: Медицина, 1989. – 176 с.
11. Варшавский В.И. Гомеопатический терапевтический справочник / В.И. Варшавский. – Москва, 2005.
12. Федеральный закон Российской Федерации от 12 апреля 2010 г. № 61-ФЗ «Об обращении лекарственных средств».
13. Об использовании метода гомеопатии в практическом здравоохранении: приказ Минздравмедпрома Российской Федерации от 29 ноября 1995 г. № 335.
14. Государственная фармакопея Российской Федерации. XV изд. – Москва, 2023.
15. Об утверждении Правил изготовления и отпуска лекарственных препаратов для медицинского применения аптечными организациями, имеющими лицензию на фармацевтическую деятельность: приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22 мая 2023 г. № 249н.
16. Стандарты медицинского гомеопатического образования. – Москва: Российское гомеопатическое общество, 2024.

Благодарность организациям, оказавшим поддержку

Авторы выражают искреннюю благодарность организациям, оказавшим поддержку в подготовке и издании настоящего учебно-методического пособия:

аптеке «Форте»,
производственной фармацевтической компании «Фитасинтекс»,
компании «Гомеофарм»,
центру научно-практической гомеопатии и традиционной медицины «АДОНИС».

Поддержка партнёров имеет важное значение для сохранения профессиональных традиций, развития медицинского образования и формирования ответственного подхода к применению методов традиционной, комплементарной и интегративной медицины.

Особую ценность представляет участие организаций, деятельность которых связана с производством, аптечным изготовлением и развитием культуры ответственного применения гомеопатических лекарственных препаратов.

Авторы подчёркивают, что поддержка настоящего издания не влияла на содержание пособия, выбор представленных материалов, научные выводы и практические рекомендации. Ответственность за содержание учебно-методического пособия полностью несут авторы.

Более подробная информация об организациях, оказавших поддержку изданию, представлена в разделе **«Информационные страницы партнёров издания»**.

Информационные страницы партнёров издания

«Гомеофарм»

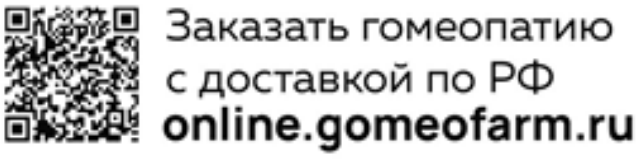
«Гомеофарм» — производитель гомеопатических препаратов из Санкт-Петербурга, объединяющий современное фармацевтическое производство, сеть гомеопатических аптек с рецептурно-производственным отделом и гомеопатический медицинский центр.

Производство компании работает по стандарту GMP, что отражает стремление к соблюдению современных требований к качеству выпускаемой продукции. Одним из важных направлений деятельности «Гомеофарм» является развитие гомеопатической фармации, сохранение традиций аптечного изготовления и повышение доступности гомеопатических препаратов для пациентов и специалистов.

Среди известных продуктов компании — **Мазь Флеминга**, применяемая при рините, дерматите и геморрое, а также гомеопатические монопрепараты в упаковке-диспенсере, предназначенной для удобного дозирования, хранения и приёма гранул.

«Гомеофарм» также развивает новые направления продукции, включая соли Шюсслера в таблетках, комплексные соли Шюсслера, спреи, мази на пчелином воске, авторские гомеопатические аптечки и натуральную косметику.

Деятельность компании направлена на поддержку ответственного применения гомеопатических лекарственных препаратов, развитие культуры индивидуального подхода и сохранение профессиональных традиций гомеопатической фармации.



Информационные страницы партнёров издания

Аптека «**Форте**»

Аптека «Форте» основана в 2019 году. Основным направлением её деятельности является изготовление гомеопатических лекарственных препаратов с опорой на традиционные методы аптечного производства и соблюдение требований фармакопейных статей.

Особое внимание в работе Аптеки «Форте» уделяется сохранению классических технологий изготовления гомеопатических лекарств — без модернизаций и упрощений, способных изменить традиционный характер производственного процесса.

Аптека осуществляет изготовление гомеопатических монопрепаратов *ex tempore* по индивидуальным рецептам, а также выпуск мелкосерийной аптечной заготовки гомеопатических лекарственных препаратов.

Кроме того, Аптека «Форте» занимается разработкой и изготовлением различных гомеопатических лекарственных форм: гранул, мазей, растворов, лечебных масел, капель на масляной основе, наборов и целевых аптечек.

Деятельность Аптеки «Форте» направлена на сохранение традиций гомеопатической фармации, развитие культуры индивидуального аптечного изготовления и поддержку ответственного применения гомеопатических лекарственных препаратов в медицинской практике.

Контактная информация

Адрес: г. Москва, ул. Мосфильмовская, д. 2В.

Телефоны:
+7 (499) 147-10-61
+7 (495) 198-18-87

Электронная почта:
zakaz@4orte.ru

Сайт:
https://www.4orte.ru

Информационные страницы партнёров издания

Производственная фармацевтическая компания **«Фитасинтекс»**

Производственная фармацевтическая компания «Фитасинтекс» работает на российском рынке с 1999 года, демонстрируя устойчивое развитие и расширение номенклатуры выпускаемой продукции.

Ассортимент компании включает свыше 16 000 наименований продукции: лекарственные средства, косметические и медицинские изделия.

Производственная аптека компании специализируется на выпуске гомеопатических препаратов в различных лекарственных формах: гранул, капель, растворов, мазей, оподельдоков и масел.

Особое место в деятельности компании занимает работа по индивидуальным рецептам, что позволяет реализовывать персонализированный подход, сохраняя верность традициям гомеопатии. Собственная лаборатория и многоступенчатый контроль качества направлены на обеспечение соответствия выпускаемой продукции установленным требованиям.

Деятельность компании «Фитасинтекс» направлена на развитие производственной фармации, сохранение традиций аптечного изготовления, расширение доступности гомеопатических лекарственных препаратов и поддержку ответственного подхода к их применению.

Контактная информация

РПО “Гомеопатия”:
+7 (499) 488-60-06
+7 (495) 369-50-06
+7 (499) 713-50-06
+7 (901) 183-50-06

Электронная почта:
4886006@fitasyntex.ru

Сайт:
https://www.fitasyntex.ru/

Информационные страницы партнёров издания

Центр научно-практической гомеопатии и традиционной медицины

«**АДОНИС**»

Центр научно-практической гомеопатии и традиционной медицины «АДОНИС» — медико-фармацевтическая компания из Пятигорска, основанная в 2000 году.

Деятельность центра связана с развитием гомеопатической службы в регионе Кавказских Минеральных Вод, сохранением традиций гомеопатической фармации и поддержкой ответственного применения гомеопатических лекарственных препаратов.

Основные направления работы центра включают фармацевтическую и торгово-производственную деятельность, изготовление гомеопатических препаратов по рецептам врачей, а также просветительскую и образовательную работу.

Производственная аптека центра изготавливает различные гомеопатические лекарственные формы, включая комплексные препараты, мази, суппозитории, масла и другие средства. Отдельное направление связано с препаратами собственного приготовления, в том числе на основе растительного сырья Северного Кавказа.

Центр «АДОНИС» поддерживает профессиональный подход к аптечному изготовлению, назначению и применению гомеопатических лекарственных препаратов.

Контактная информация

Адрес:
г. Пятигорск, ул. Кирова, 1

Аптека 1
Ставропольский край, г. Пятигорск, просп. Кирова, 64
Время работы: с 9:00 до 19:00
Телефон: 8 800 700 44 74

Аптека 2
Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Соборная, 2Б
Время работы: с 9:00 до 19:00
Телефон: 8 800 700 44 74

Основной телефон:
8 800 700 44 74

Электронная почта:
zakaz@sokrovishakavkaza.ru

Сайт:
https://adonis.ru/

У ч е б н о е и з д а н и е

Учебно-методическое пособие

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ГОМЕОПАТИЯ
Адаптационные реакции и пути их коррекции: учебно-методическое пособие для врачей и студентов медицинских вузов

Авторский коллектив:
Гущин Алексей Юрьевич
Космодемьянский Леонид Владимирович
Ролик Иван Станиславович

Подписано в печать 17.08.2026 г.
Формат 60х90/16. Усл.печ.л 3,0. Тираж 100 экз. Заказ №269
Отпечатано в ООО «Постатор», г. Москва, Никоновский пер.,19/22
Тел. 8 (495) 684-48-00
E-mail: postator@yandex.ru