10 октября Всемирный день психического здоровья



Этот день отмечают с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

    На кануне данного дня мне хотелось бы поговорить о тревожных расстройствах. В связи пандемией COVID-19, ситуацией в соседней стране Украине и политической обстановкой в мире число пациентов, с данной группой расстройств многократно выросло. И по статистике это молодое население. Даже в РВК во время призывной компании молодые парни не стесняются рассказывать о своих страхах и переживаниях.

    И так, что такое тревога? Тревога –это эмоция, которую испытывают все люди, когда нервничают или боятся чего-то. Тревожиться - нормально. Иногда это даже полезно: когда мы переживаем из-за чего-то, то уделяем этому больше внимания, работаем усерднее и вообще достигаем лучших результатов. Но иногда тревога выходит за разумные пределы и мешает жить. Человек испытывает сильнейший дискомфорт и страх без объективной на то причины. К состоянию добавляются ухудшение настроения, самочувствия, а также серьезные проблемы со здоровьем. И это уже тревожное расстройство-состояние, которое может испортить все и которое требует особенного лечения.

    К тревожным расстройствам относятся несколько групп заболеваний:

1. *Генерализованное тревожное расстройство*. Это когда тревога появляется не из-за экзаменов или предстоящего знакомства с родителями любимого человека. Тревога приходит сама по себе, ей не нужен повод, и переживания на столько сильны, что не дают человеку выполнять даже простые повседневные дела.
2. *Социальное тревожное расстройство*. Страх который мешает находится среди людей. Кто-то боится чужих оценок, кто-то- чужих действий. Как бы то ни было, это мешает учиться, работать, даже ходить в магазин и здороваться с соседями.
3. *Паническое расстройство*. Люди с таким заболеванием испытывают приступы панического страха: они пугаются так сильно, что иногда не могут сделать шаг. Сердце бьется с бешеной скоростью, в глазах темнеет, воздуха не хватает. Эти приступы могут приходить в самый неожиданный момент, причем иногда из-за них человек боится выходить из дома.
4. *Фобии*. Кроме боязни умереть, больной может испытывать необоснованный иррациональный страх перед некоторыми событиями или предметами.

Обнаружить расстройство можно по следующим признакам:

1. Ухудшение общего состояния. На первых этапах тревога может вызвать возникновение соматических заболеваний. При этом во время диагностики никаких проблем не выявляется.
2. Чрезмерное беспокойство и навязчивые мысли. При серьезных психологических нарушениях повод для беспокойства чаще всего незначителен, но человек придает ему слишком большое значение.
3. Апатия. Больной находится в упадническом состоянии, в котором сложно заставить себя что-то сделать или куда-то пойти. Он постоянно уставший и обессиленный.
4. Проблемы с концентрацией внимания. Еще один явный признак тревожного расстройства-невозможность сконцентрироваться, собраться с мыслями, рассеянность, проблемы с памятью.
5. Раздражительность. Плохое самочувствие негативно влияет на настроение. Человек становится раздражительным и несдержанным. Любая мелочь может вывести из себя.
6. Чрезмерная эмоциональность. Помимо агрессии и вспыльчивости больной может быть чересчур раним и эмоционален. Его состояние часто сопровождается истериками.
7. Проблемы со сном и нарушение аппетита. Из-за навязчивых мыслей появляется бессонница и кошмары. Вместе с этим может пропадать желание принимать пищу, что провоцирует расстройства ЖКТ.
8. Напряжение в мышцах. Больной постоянно испытывает мышечное напряжение. Это можно заметить по приподнятым плечам, нахмуренным бровям, опущенным уголкам рта.
9. Патологический страх. У человека появляется неконтролируемое ощущение приближающейся смерти. Причем это не зависит от внешних факторов.

Не надо прятать голову в песок и делать вид, что все нормально, когда постоянное напряжение мешает жить. Если человек поделится своими страхами, то скорее получит совет взять себя в руки и не раскисать, чем предложение пойти к врачу. Беда в том, что преодолеть расстройство мощным волевым усилием не получиться. Постоянная тревога лечится, как и другие расстройства психики. Кому-то станет легче после нескольких бесед у психолога, психотерапевта или психиатра, кому-то поможет фармакология. Врач поможет пересмотреть образ жизни. Найти причины, по которым вы много нервничаете, оценит на сколько выражены симптомы и нужно ли принимать препараты.

    Если вы пока думаете, что врач вам не нужен, попробуйте приручить тревогу самостоятельно.

1. Найдите причину. Проанализируйте из-за чего вы переживаете больше и чаще всего, и постарайтесь исключить из жизни этот фактор. Может, если вы постоянно трясетесь от страха перед начальством, лучше сменить работу и расслабиться? Если у вас получится, значит, ваша тревога вызвана не расстройством, лечить ничего не надо - живите и радуйтесь жизни.
2. Установите режим дня и перейдите на правильное питание.
3. Занимайтесь спортом. Регулярная физическая нагрузка действительно помогает держать разум в порядке.
4. Больше гуляйте на свежем воздухе.
5. Давайте мозгу отдыхать. Лучше всего спать. Только во сне перегруженный страхами мозг расслабляется, а вы получаете передышку.
6. Научитесь тормозить воображение работой. Тревога-это реакция на то, чего не случилось. Это страх того, что может произойти. Пока в тревожном воображении случаются всевозможные ужасы, в реальности все идет своим чередом, и один из лучших способов отключить постоянно зудящий страх - вернуться в настоящее время, к текущим задачам. Например, занять руки и голову работой.
7. Бросьте курить и пить. Когда в организме и без того бардак, расшатывать хрупкое равновесие веществами, которые влияют на мозг, как минимум нелогично.
8. Изучите техники релаксации. Учитесь дыхательным упражнениям, ищите расслабляющие позы йоги, пробуйте музыку, массажные техники, пейте ромашковый чай или используйте в комнате эфирное масло лаванды. Пробуйте, пока не найдете несколько вариантов, которые будут помогать именно вам.

Если ваша тревожность не проходит, обратитесь к врачу. Так, Вы быстрее сможете разобраться в себе и решить внутренние проблемы! Не забывайте о том, что Ваше здоровье-самая ценная вещь и обращение к специалисту-поступок, который Вы делаете прежде всего для себя.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики (зав. Новоельнянской городской больницей) Оберюхтин Михаил Дмитриевич