

Как распознать тревожное расстройство?

Психиатр Павел Алфимов — о панике и неврозах из-за карантина

Когда бежать к врачу и почему это не поражение

14.07.20

Страх заразиться коронавирусом и тревога за близких, которые тоже могут заболеть — это реальность последних месяцев. А еще — бессонница, отсутствие радости и даже панические атаки, во время которых не хватает воздуха и кажется, что умираешь. Почему со многими из нас это происходит, как помочь себе и когда нужно обращаться к врачу, «Правмиру» рассказал врач-психиатр Павел Алфимов.

— Последнее время многие жалуются на повышенную тревожность, проблемы со сном. С чем это связано?

— Я полагаю, что это связано с общественным сознанием, в первую очередь с потоками информации. Действительно, опасность заразиться коронавирусом есть, она очевидна. Но количество паники превышает актуальную опасность во много раз, на порядок, наверное. Мы все общаемся, смотрим телевизор, заходим в соцсети, читаем газеты. А 90% сегодняшнего контента посвящено коронавирусу и его последствиям.

Я лично знаю вполне здоровых, рассудительных профессиональных людей, в том числе своих друзей, с которыми из-за этого случилось тревожное паническое состояние. То есть невроз или ипохондрическое состояние — навязчивый страх за свое здоровье.

Сам вирус неврозы не вызывает. В целом он не является какой-то критической катастрофой, это не чума и даже не корь. Да, с ним надо бороться и все это делают, но совсем погружаться в эту воронку, как в катастрофу, не стоит.

Как распознать тревожное расстройство

— Люди стали чаще обращаться к врачам с тревожными расстройствами?

— Тревожные расстройства — это достаточно широкая, разнообразная группа, в ней есть паническое расстройство, посттравматическое расстройство, генерализованное тревожное расстройство.

Можно говорить о том, что в целом у населения уровень тревоги, то есть уровень внутреннего напряжения, предчувствия какой-то катастрофы, наверное, сейчас больше обычного. Но не могу сказать, что в моей практике появилось больше пациентов именно в связи с коронавирусом. Примерно столько же.

Парадоксально, но некоторые люди, у которых уже есть тревожное расстройство, в ситуации эпидемии и карантина расслабились, потому что они всю жизнь живут в ожидании катастрофы, и когда она происходит, они, наконец, мобилизуются.

Проблема в том, что в нашей стране люди очень редко обращаются с тревожным расстройством к психиатру. Они идут куда угодно, но не к нему. Потому что психиатрия как медицинская дисциплина стигматизирована, в общественном сознании она связана только с тяжелыми расстройствами психики, с шизофренией в первую очередь.

То есть психиатр занимается шизофренией и больше ни для чего не нужен. И многие люди, даже вполне рациональные и следующие здоровой логике в своих поступках, отказываются идти к психиатру до последнего, потому что считают, что это какой-то отчаянный шаг, провал, поражение.

Конечно, специалисты так не считают, и было бы хорошо, если бы люди с тревогой чаще обращались за помощью, получали необходимое лечение, которое на самом деле может улучшить и качество жизни, и работоспособность, и вообще в целом поправить не только психическое, но и телесное здоровье.

Поэтому, скорее всего, тревога выросла, но то, что люди стали чаще ходить в психоневрологический диспансер — это вряд ли.

— По каким симптомам человек может понять, что у него тревожное расстройство?

— Это несложно. Тревога — это нормальная, естественная часть нашей жизни. Это то, что любой человек испытывает так или иначе: волнение, нервозность или внутреннее напряжение, неспособность расслабиться и какие-то повторяющиеся сомнения или тревожащие мысли.

Бывает тревога адаптивная, которая возникает вследствие какой-то ситуации и

Автор: Admin

14.07.2020 11:38 - Обновлено 14.07.2020 11:44

помогает человеку адаптироваться к ней. А бывает тревога патологическая, то есть болезненная, которая отрывается от окружающего мира, от нашей жизни и существует сама по себе. И вот эта патологическая тревога снижает наш уровень адаптации во всех сферах жизни.

У человека с патологической тревогой снижается работоспособность, у него проблемы с социальной жизнью, в семье, с образованием. То есть он перестает справляться в одной или нескольких сферах своей жизни при привычном уровне нагрузки. Это так называемый функциональный критерий. Если человек начинает плохо функционировать, значит, его тревога является болезнью, и ему нужно поговорить сначала с психологом, после чего уже принимать какие-то решения.

Если человек понимает, что именно из-за тревоги, волнения и напряжения не может расслабиться, не может пожарить яичницу, закончить телефонный разговор, прийти на деловую встречу, встретиться с близкими, значит, пора с этим что-то делать.

Конечно, далеко не всегда человеку с сильной патологической тревогой нужно назначать лекарства — транквилизаторы или антидепрессанты. Как правило, многим помогает психологическое консультирование. Это сейчас очень доступно, квалифицированные психологи есть в поликлиниках, а также в многочисленных частных центрах.

Если, несмотря на тревогу, человек по-прежнему живет обычной жизнью, и тревога занимает лишь малую часть, удельный вес ее очень низкий, значит, это просто какой-то нормальный этап, особенно волноваться по этому поводу не нужно.

Что делать при панической атаке

— Что такое паническая атака?

— Паническая атака — это вершина тревоги, когда она становится непреодолимой, сопровождается вегетативными, то есть телесными симптомами. Это подвид тревожного состояния, тяжелый симптом тревоги.

Типичный пример панического приступа — это состояние сильного внутреннего дискомфорта с ощущением страха, приближающейся катастрофы, вплоть до страха за свою жизнь, боязни умереть. И, как правило, это сопровождается так называемой гипервентиляцией, то есть чувством нехватки воздуха и учащенным дыханием, а также другими вегетативными синдромами, например, учащенным сердцебиением или колебанием артериального давления, чаще всего в сторону повышения.

Многие люди во время приступа паники могут испытывать дискомфорт в теле, например, боль или тяжесть в груди, какие-то кишечные симптомы, изменения кожной чувствительности в виде онемения или покалывания.

Обычно, когда это случается в первый раз, человек очень сильно пугается, полагая, что с ним происходит что-то опасное, угрожающее жизни и здоровью. Поэтому он вызывает скорую, обращается в травмпункт или бежит в ближайшую больницу, где ему дают стакан воды, иногда лекарство, он успокаивается и приступ проходит.

Перепутать это трудно. Многие пациенты описывают паническую атаку как какое-то невообразимое давление, как будто их придавило бетонной плитой. Один пациент мне рассказал, что во время паники он чувствует, как будто стоит на рельсах, на него несется скоростной поезд, а он не может двигаться.

Хорошая новость заключается в том, что приступ паники сам по себе не представляет угрозы для жизни обычного здорового человека. Паника у пожилого ослабленного пациента с болезнью сердца может вызвать проблемы с сердечным ритмом или ишемию. Но для подавляющего большинства взрослых людей, которые сталкиваются с паникой, она не представляет угрозы.

Но если человек испытывает приступы паники и они повторяются — это хороший повод обратиться к специалисту: психиатру или психотерапевту. И попытаться в этой проблеме детально разобраться, потому что паника — достаточно серьезный симптом, который может сильно помешать жить.

— Это может быть началом какого-то серьезного заболевания?

— Сама по себе паника не является первым признаком какого-то тяжелого заболевания, потому что это невроз. А невроз, несмотря на то, что он бывает очень серьезной проблемой — это скорее легкое расстройство психики.

Во время паники можно бояться сойти с ума, бояться потерять контроль над собой, но этого никогда не происходит.

— Что нужно делать во время панической атаки?

— У людей, которые с этим часто сталкиваются и получают направленную помощь, обычно есть какое-то средство экстренной помощи. Например, успокоительное в таблетках.

Существуют специально разработанные дыхательные упражнения для того, чтобы вырваться из панического состояния, внутри которого человек себя накручивает и погружается в него все дальше. Существуют методы так называемой прогрессивной мышечной релаксации, есть какие-то разновидности аутотренингов, которые некоторым очень хорошо помогают. Есть разные варианты, как с этим справляться без лекарств.

Для человека, который никогда не обращался к психологу и ничего об этом состоянии не знает, самым правильным будет сменить обстановку. Если он в помещении, лучше выйти наружу; если идет по улице, лучше сесть на скамеечку, выпить стакан прохладной воды и попытаться подумать о чем-нибудь другом, о чем-нибудь приятном. Это очень простой совет. Конечно, далеко не всем он поможет, но кому-то сможет помочь.

Надо понимать, что паника — это кратковременный процесс, в ней нельзя находиться долго. Обычно это несколько секунд или минут, вряд ли это растянется на несколько часов.

Почему возникает бессонница

— Если человек стал плохо спать, как понять, это кратковременное состояние или серьезное нарушение?

— Я бы, наверное, здесь тоже ориентировался на то, как человек адаптирован к жизни. Если из-за бессонницы человек больше не может нормально работать, играть с детьми, общаться с женой, значит, это серьезная проблема.

Если у человека раз в две недели бывает пробуждение среди ночи с волнительными мыслями, а накануне он почитал газету, где расписываются ужасы коронавируса, то, наверное, это не симптом расстройства, а просто реакция его личности на поступление такой волнующей информации.

— Как бороться с нарушениями сна?

— Если есть стойкие нарушения сна — человек перестает нормально спать и это длится больше недели, я рекомендую для начала обратиться к психологу или психотерапевту в поликлинике.

Возможно, нужно будет начать принимать снотворное коротким курсом или противотревожные препараты, но делать это можно только по назначению врача.

Самолечение здесь возможно только в случае применения каких-то легких средств, например, производных экстрактов зверобоя, валерианы, пустырника или их комбинации. Подобных препаратов много, они продаются без рецепта и в целом довольно безвредны. И человеку, который ранее никаких лекарств не принимал, они могут хорошо помочь.

Когда пора обращаться к врачу

— Можно ли спастись от тревоги безрецептурными лекарствами?

— Безрецептурные противотревожные средства на основе лекарственных растений, я полагаю, безопасно использовать любому человеку, который столкнулся с бессонницей или тревогой. Желательно, конечно, использовать их недолго, в инструкции всегда указан оптимальный курс для взрослого, обычно это от 15 до 60 дней.

Если проблема не проходит за это время, то, конечно, уже лучше обратиться к доктору, чтобы он выписал что-то рецептурное.

— При каких симптомах нужно обязательно обращаться к врачу?

— Совершенно точно нельзя игнорировать суицидальные мысли. Это достаточно тревожащий симптом, и он требует внимания врача-психиатра. Конечно, далеко не всегда за мыслями о нежелании жить стоит именно планирование самоубийства или высокий риск этого. Но в любом случае, если появляются такие размышления, надо обратиться к специалисту.

Еще одним важным симптомом является такое проявление депрессии, как так называемая утрата вкуса к жизни, отсутствие удовольствия.

Если человек вследствие тревоги или каких-то обстоятельств теряет способность получать как раньше удовольствие от привычных занятий и это происходит не один-два дня, а является стойкой проблемой, в этом случае тоже можно заподозрить депрессивное состояние и обратиться к специалисту.

Паника тоже довольно убедительный симптом, который требует обращения к психологу или психиатру.

— В каких случаях без лекарств не обойтись? Надо ли бояться медикаментозного лечения?

— Есть такое распространенное предубеждение, что можно «подсесть» на антидепрессанты и постоянно в них нуждаться. Но оно имеет мало отношения к действительности. Лекарства, в первую очередь антидепрессанты, — это медицинский инструмент, который должен использоваться по показаниям и который должен

назначать специалист, врач-психиатр.

Бояться этого не стоит, так же как бояться всех остальных медицинских инструментов. Никто же не боится МРТ, аспирин или пластыря. Если все это используется по назначению и корректно, то принесет больше пользы, чем рисков.

Есть ситуации, когда антидепрессанты использовать не стоит. Но в целом современное поколение антидепрессантов достаточно хорошо переносится и подходит для длительного применения, поскольку химическая зависимость не формируется.

Но если не долечиться, если препараты использовать неаккуратно, пренебрегать врачебными рекомендациями, то симптомы возвращаются.

— Как здоровому человеку не допустить тревожных расстройств?

— Важно искать источники поддержки. Любому человеку, даже самому сильному, успешному и крепкому, она нужна. Это могут быть близкие люди, друзья, а могут быть специалисты-психотерапевты.

Нынешнее время позволяет немного переосмыслить свои ценности. Потому что современная жизнь довольно нервная, мы сталкиваемся с массой требований, большими объемами информации, высокой скоростью всех процессов, не каждый с этим справляется. Мы не успеваем за техническим прогрессом.

Может быть, в такие времена как раз и нужно заняться тихой частной жизнью, вспомнить, что у тебя есть близкие, что тебе нужно приколотить плинтус, починить ботинки, заплатить налоги, прочитать любимую книгу, сходить в бассейн или спортзал. Такие простые вещи на самом деле гораздо более эффективно помогают справляться с тревожностью, чем маниакальное чтение газет, журналов и интернет-лент.

Один мой коллега рекомендует читать прессу не более одного часа в день. Я с ним согласен. Потому что, если читать больше, начинаешь так волноваться, что ни о чем другом думать не можешь.

Ирина Сычева

Автор: Admin

14.07.2020 11:38 - Обновлено 14.07.2020 11:44

<https://www.pravmir.ru>