



«ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ»

«Будущее принадлежит медицине профилактической»

П.И.Пирогов

Психическое заболевание всегда сопровождается нарушением поведения. Старые психиатры говорили, что вместе с психическим заболеванием в дом приходит совершенно новый, другой человек - беспокойный, тревожный или злой и



подозрительный, апатичный (“ленивый”) или депрессивный. Нарушения поведения шокируют близких, возникает стремление немедленно их выправить, и это, естественно, делается обычными методами -

в одних случаях больного бранят и призывают к порядку, в других - тоже бранят и призывают “взять себя в руки”. То и другое приводит к ссорам, всегда травмирующим и больного, и его родных, и всегда совершенно бесполезным.

Нарушения поведения - симптомы болезни, и больной так же мало виноват в них, как больной гриппом в том, что у него высокая температура. Это очень трудная для родственников проблема - понять и приучить себя к тому, что неправильное поведение больного человека не есть проявление злонамеренности, дурного воспитания или характера, что эти нарушения нельзя устранить или нормализовать обычными мерами, что они устранятся по мере улучшения состояния больного.

Известно, что чем раньше распознается болезнь, тем легче она поддается лечению. Это относится и к психическим расстройствам. Однако больные с такими расстройствами обычно поздно обращаются специалисту, что в значительной степени связано с бытующими среди населения предрассудками и предубеждениями в отношении психиатрии. Среди болезней современного нам мира психические болезни занимают третье место по распространенности после злокачественных опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний. Отмечается рост депрессий, причем их клиническая картина видоизменилась: они «маскируются» под самые разнообразные соматические заболевания. Возможные признаки психического заболевания:



- ☒ Заметное изменение личности.
- ☒ Неспособность справляться с проблемами и повседневной деятельностью.
- ☒ Странные или грандиозные идеи.
- ☒ Чрезмерная тревога.
- ☒ Длительное снижение настроения или апатия.
- ☒ Заметные изменения привычного режима еды и сна.
- ☒ Мысли и разговоры о самоубийстве.
- ☒ Чрезвычайные взлеты и падения настроения.
- ☒ Злоупотребление алкоголем или наркотиками.
- ☒ Чрезмерный гнев, враждебность или неправильное поведение.



Если у вас или кого-то из ваших близких отмечается один или несколько таких предупредительных сигналов, нужно срочно обратиться к психиатру

ДЕПРЕССИЯ: БОЛЕЗНЬ ИЛИ РЕАКЦИЯ

Депрессия, или болезненно пониженное настроение, может быть как самостоятельным заболеванием, так и проявлением многих других расстройств, как нервных, так и соматических. Пониженное настроение может быть и у совершенно здоровых людей.



Депрессия - одно из наиболее распространенных заболеваний и, кстати говоря, одно из наиболее успешно излечиваемых психических расстройств. 90% людей, обратившихся за помощью в связи депрессией, полностью излечиваются.

Чаще всего больные, страдающие депрессией, испытывают тревогу или тоску. Они считают себя несчастными, беспомощными и забытыми. Как правило, они раздражены и недовольны всем происходящим, их ничто не радует.

Расспросив их о других жалобах, вы можете обнаружить:

- ☒ отсутствие или снижение аппетита;
- ☒ те или иные расстройства сна (трудность при засыпании, раннее пробуждение, поверхностный сон, не приносящий чувства отдыха, или кошмарные сновидения);
- ☒ потерю удовлетворения от обычных физиологических актов, неспособность радоваться;
- ☒ потерю интереса к окружающему;

Основная опасность для больных депрессией состоит в том, что на пике болезни, в момент наибольшей тоски и отчаяния, нередко случаются попытки самоубийства. Особенно часто такие попытки возникают у больных с выраженным чувством тревоги. Самый эффективный способ предупреждения самоубийств - это раннее выявление и своевременное лечение депрессий.



ПАНИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА



Первые приступы паники возникают обычно спонтанно, хотя иногда им предшествует физическое или эмоциональное напряжение.

Длительность их, как правило, меньше часа, обычно от нескольких до десяти-двадцати минут.

Возникают приступы с разной частотой: иногда раз в месяц и реже, а иногда несколько раз в день. Когда наступает приступ, возникает ощущение реальной угрозы жизни, и тело реагирует соответствующим образом. Во время приступа паники у человека наблюдаются по крайней мере четыре из следующих симптомов: учащенное сердцебиение, учащенное и поверхностное дыхание, головокружение, чувство неустойчивости, чувство удушья, тошнота и дискомфорт в желудке, в животе, страх потерять контроль, умереть, сойти с ума. У разных людей приступы протекают по-разному, но и у одного человека симптомы могут меняться при повторных приступах. Жизнь страдающего паническим расстройством меняется. Он начинает избегать ситуаций и мест, где происходили приступы, а также упорно избегает места, в которых трудно получить помощь. Иногда больной настаивает, чтобы его сопровождали всякий раз, когда он выходит из дома. Больные с тяжелыми нарушениями просто отказываются выходить из дома. Из-за подобного поведения возникают недоразумения и неполадки в семье, на работе в учебе. Вынужденные вести такой ограниченный стиль жизни больные с паническими расстройствами легко впадают в депрессию. Однако прием этих веществ приводит человека лишь к усилению депрессии, страха и к еще большей панике.



ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА



Люди, пережившие разнообразные стихийные бедствия, транспортные катастрофы, войны или случаи насилия по отношению конкретно к ним испытали глубокие психические потрясения. Длительную реакцию на такого рода события

принято называть посттравматическим стрессом.

В одних случаях симптомы ПТС со временем угасают и могут исчезнуть совсем, в других они сохраняются на протяжении многих лет, и тогда к ним могут присоединиться симптомы других психических расстройств, например, депрессии, алкоголизма, наркомании. Не надо думать, что все люди, перенесшие травму, нуждаются в лечении. Многим достаточно помощи родных, друзей, религии. Но если в результате участия или наблюдения за каким-либо чрезмерно травмирующим событием у человека произошел психологический надлом, нужна профессиональная помощь.



Обычно ПТС развивается в течение первых трех месяцев после травмы, но бывает, что расстройства проявляются через многие месяцы и годы.

Страдающие от ПТС часто пытаются избавиться от повторяющихся болезненных переживаний, одиночества и приступов паники с помощью алкоголя или наркотиков, притупляющих эмоции и позволяющих на время забыть о травме. Из-за плохого контроля своей импульсивности у них повышается риск самоубийства.



СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

О суицидальном настрое - мыслях, замыслах, намерениях - могут говорить следующие признаки в поведении человека.

Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п.

Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему.

Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни.



АНТИКРИЗИСНАЯ ПОМОЩЬ

- ✓ **Круглосуточный бесплатный анонимный телефон экстренной медико-психологической помощи «Телефон доверия»**

Городская линия: 56-56-65

Бесплатные номера сотовых телефонов:

МТС - 052-83;

Билайн - 070-45;

ТЕЛЕ2 - 670;

Мегафон 8-923-699-3003;

- ✓ **Дневной психологический «Телефон доверия» и кабинет медико-социально-психологической помощи.**

Психологический «Телефон доверия»: 27-55-11

Запись на очную консультацию: 23-02-36



АНТИКРИЗИСНАЯ ПОМОЩЬ
ПРИЁМ ПСИХОТЕРАПЕВТА,
ПСИХИАТРА,
ПСИХОЛОГА, НАРКОЛОГА

Экстренная медико-психологическая помощь
«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»
круглосуточно бесплатно анонимно

Tele2 670
МТС 052 83
Мегафон 8-923-699-30-03
Билайн 8-965-971-70-45
56-56-65, 27-55-11

Запись на консультацию по телефону
230-236



ВЫХОД – ЕСТЬ !!!

✓ КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ.



Если ваши дни стали похожи друг на друга, если вы всё делаете через силу, если вам всё надоело, воспользуйтесь вполне доступными, действенными способами, чтобы вернуть радость в вашу жизнь.

✓ ПОГУЛЯЙТЕ.

Какой бы не была погода за окном, надо прогуляться на свежем воздухе. Постарайтесь отключиться от своих привычных мыслей и воспринять открывшиеся вам картины природы.



✓ ПОЛИСТАЙТЕ ФОТОАЛЬБОМ.



Найдите именно те фотографии, где вы счастливо улыбаетесь и постарайтесь воссоздать то настроение, которое было у вас в тот период, поставьте эту фотографию на видное место. Лучше выбрать фото, на

котором вы улыбаетесь.

✓ ПОСМОТРИТЕ ФИЛЬМ.

Примите удобное положение в кресле, закутайтесь в теплый плед и поставьте любимый фильм. Будет ли это комедия, мелодрама или боевик- неважно, главное, чтобы картина вызвала у вас интерес.



✓ УЛЫБАЙТЕСЬ.



Каждое утро начинайте с улыбки ! Улыбайтесь своему отражению в зеркале, своим близким, знакомым и даже незнакомым людям. Скоро вы почувствуете, что не только настроение

меняется в лучшую сторону, но и в вашей жизни происходят позитивные перемены.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Психотерапевтическое амбулаторное отделение предназначено для оказания психотерапевтической помощи взрослому контингенту с пограничными психическими расстройствами, а также лицам с донозологическим уровнем расстройств и нуждающихся в специализированных рекомендациях по сохранению психического здоровья и ведению здорового образа жизни.

Что ожидать при обращении к врачу?



Беседа со специалистом в области психического здоровья позволит уточнить диагноз и определить тяжесть депрессии. Врач может задавать Вам вопросы: о Вашем самочувствии, мыслях, поведении; о том как давно Вы испытываете симптомы депрессии, и как они влияют на повседневную жизнь; была ли у Вас депрессия или другие психические нарушения ранее, если да, то какое лечение было успешным. В ходе обследования Вам могут предложить заполнить специальные опросники для оценки тяжести депрессивного состояния. Некоторым людям трудно говорить об их болезненном состоянии. Помните, что уважение к Вашим правам и достоинству, соблюдение конфиденциальности будут обязательными. Врач объяснит все возможные варианты течения депрессии, а также доступные методы лечения и их возможности в терапии данной патологии.



**При возникших состояниях обратитесь
за помощью к врачу психотерапевту
по телефону 56-33-80**