

Психотерапия

Тоска о будущем

Около миллиона человек в год погибают от суицидов в состоянии депрессии



В центре медицинской профилактики прошла конференция психологов и психотерапевтов образовательных и медицинских организаций Магнитогорска. Обсуждали депрессию и стресс, а также варианты профилактики и лечения.

Подавленное настроение

Главный психотерапевт Магнитки Александр Матяш отметил, что всё начинается с тревоги, то есть состояния опасения, беспокойства, ожидания неопределённой опасности или неблагоприятного развития событий.

– Тревога – это тоска, направленная в будущее, – пояснил Александр Афанасьевич. – У человека появляются волнение, напряжение, беспокойство с пессимистическими опасениями, а также длительные колебания, нерешительность. Он концентрируется на том, что не смог добиться чего-то большего, неправильно поступил в прошлом и его не ждёт ничего хорошего в дальнейшем.

Очевидно, что тревожиться вполне нормально, если есть угрожающие обстоятельства, внешние причины. Случаются и нервные расстройства, когда тревога усиливается вне зависимости от того, что происходит вокруг. При этом беспокойство не связано с реальной угрозой, имеет клинические проявления и длится более четырёх недель. Симптомы бывают мышечные и соматические. Например, страх и мрачные предчувствия, раздражительность, пребывание на грани нервного срыва, быстрая

утомляемость, сухость в рту, головокружение, тремор. Тревога может привести к состоянию депрессии. Это не просто плохое настроение, как многим кажется.

– Депрессия – психическое расстройство, характеризующееся патологически сниженным настроением с негативной оценкой самого себя, своего положения в окружающей действительности и будущего, – пояснил Александр Матяш.

При этом у человека может быть подавленное настроение, не зависящее от обстоятельств, потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности, выраженная утомляемость. Дополнительные симптомы – пессимизм, чувство вины, бесполезности, тревоги и страха, неспособность концентрироваться и принимать решения. Также могут быть нестабильными аппетит и сон – плохими или чрезмерными. Депрессию сопровождают и мысли о смерти, самоубийстве.

– Депрессии бывают открытые и замаскированные, – отметил главный психотерапевт. – Скрытую депрессию очень трудно выявить. Она имитирует различные физические заболевания. Её симптомы могут напоминать, например, ревматизм, остеохондроз, радикулит, зубную боль, зуд.

От депрессии страдают более 450 миллионов человек во всех возрастных группах и сообществах мира. Риск развития депрессии у женщин – 40 процентов, у мужчин – 14

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от этой болезни страдают около пяти процентов населения. Она уносит жизни почти миллиона человек ежегодно из-за совершённого суицида. Среди пациентов, получающих лечение в поликлиниках и стационарах, депрессия выявляется в 45 процентах. Среди больных неврологической патологией частота депрессий – до 70 процентов.

Депрессия плохо сказывается на работоспособности и мышлении, вызывает сложности при общении, массу проблем в жизни человека и его окружающих. Александр Матяш подчеркнул, что в случае заболевания не обойтись без антидепрессантов. Впрочем, человек и сам может частично регулировать своё состояние, повысив уровень серотонина, норадреналина или дофамина.

Стрессовый случай

Медицинский психолог психотерапевтического кабинета первой городской больницы Елена Белова рассказала о посттравматических расстройствах.

– Многие горожане до сих пор чувствуют себя некомфортно после обрушения подъезда на Карла Маркса, 164, – отметила она. – Профессиональная помощь особенно требуется пострадавшим и членам их семей, которые уже столкнулись с тревогой, депрессией, обострением соматических заболеваний.

После стрессового события у многих людей наблюдаются симптомы посттравматического расстройства: невозможность перестать думать о том, что произошло, страх, беспокойство, гнев, депрессия, чувство вины.

Около 78 процентов человек, подвергшихся психологической травме, справляются с эмоциями. Примерно 25 процентов испытывают последствия стресса и спустя месяцы

У них сохраняются тревога, повышенная нервная возбудимость, плаксивость, ночные кошмары.

– Страдающие от посттравматического стресса стремятся избежать всего, что может напомнить о пережитом, – пояснила Елена Белова. – И в то же время им свойственны

навязчивое мысленное погружение в события прошлого, неприятные ощущения и воспоминания о травмирующей ситуации. У таких людей может быть изменённое восприятие самих себя и окружающих, эмоциональная холодность, трудности в общении, социальная отчуждённость, снижение реакции на события.

Создательница концепции психологической помощи умирающим больным и исследовательница околосмертных переживаний Элизабет Кюблер-Росс выделяла несколько этапов переживания потери. При стадии отрицания человек не может поверить, что это происходит с ним. Затем приходят гнев и обида: «Почему я? Почему это происходит со мной?» Третья стадия – сделки: «Я сделаю всё, я изменюсь, только не оставляй меня!» После просьб и своеобразной торговли с судьбой появляется ощущение безнадежности, отчаяния, жалости к себе, депрессия. Пятая стадия – принятие. Человек готов смириться с утратой, какой бы она ни была. И после этого начинается процесс морального исцеления, возврата к жизни.

Елена Белова отмечает, что, конечно, реакция на стресс у каждого развивается индивидуально, но существуют основные типы посттравматического синдрома. При этом выделяется группа с нервным перенапряжением, тревогой, повышенной раздражительностью, частыми сменами настроения. Другой тип – астенический, проявляется вялостью, безразличием ко всему происходящему, повышенной сонливостью, отсутствием аппетита. Больных угнетает собственная несостоятельность. Они легко соглашаются на лечение и с радостью принимают помощь близких.

– Дисфорический тип отличается чрезмерной раздражительностью, переходящей в агрессию, обидчивостью, мстительностью, подавленностью, – отметила клинический психолог. – После вспышек злости, ругани и драк больные сожалеют об этом или испытывают моральное удовлетворение. Они не считают себя нуждающимися в помощи врача и избегают лечения.

Существует и соматоформный тип, с признаками дисфункций внутренних органов и систем: головной болью, перебоими в работе сердца, расстройствами пищеварения. Больные застревают на этих симптомах и боятся умереть во время очередного приступа.

Стереотипы мышления

– Выявление симптомов ПТСР, обращение за помощью к специалистам – это первый и главный шаг к выздоровлению, – подчеркнула Елена Белова. – Для восстановления требуется комплексное медикаментозное и психотерапевтическое воздействие. При этом происходит коррекция поведения, негативных мыслей, стереотипа мышления.

Если нельзя изменить ситуацию, то нужно изменить своё отношение к ней – общеизвестная фраза, но это работает. Есть и масса других способов. Например, частично исправить положение, оказывающееся, могут серии движений зрачков. Этот метод основан на теории, согласно которой любая травмирующая информация обрабатывается мозгом во время сна. Психологические травмы нарушают этот процесс. Движения глаз разблокируют и ускоряют процесс усвоения полученной информации и переработку травматического опыта.

Конечно, специалисты применяют и рациональную психотерапию, то есть разъясняют пациенту причину и механизмы недуга. Используется эффективное обсуждение существования проблем и болезней, способов их преодоления. А также гипноз, аутотренинги, положительные образы.

Острые формы относительно легко поддаются лечению, а хронический синдром приводит к патологическому развитию личности. И зачастую люди с подобным заболеванием «лечатся» алкоголем и наркотиками.

– Самостоятельное излечение возможно при лёгкой форме синдрома, – отметила Елена Белова. – С помощью лекарств и психотерапии уменьшается риск развития негативных последствий. Не все пациенты признают себя больными и посещают врача. К сожалению, около 30 процентов людей с запущенными формами ПТСР заканчивают жизнь самоубийством. Очень важно, чтобы сам человек, а также родственники, друзья пострадавшего смогли увидеть симптомы травматического стресса и своевременно направить его к психотерапевту, к клиническому психологу для эффективного лечения.

На конференции также обсуждались проблемы профессионального выгорания в отечественной и зарубежной практике, наркотическая зависимость и психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ. Об этом «ММ» расскажет позже.

Татьяна Бородина

Концерт

Оттаяли душой

Недавно в Доме учителя в очередной раз выступил уникальный народный коллектив – хор русской народной песни «Мы – уральцы».

Чем пленит он? Как золотое зерно драгоценное, как хрустальную вазу, бережно, красиво, душевно они доносят до нас дух, смысл, идею песни. А песня лечит, учит, радует, поднимает настроение, бодрит. Потому так ждут всегда пожилые люди этих девчат из Дома дружбы народов.

На них и смотреть приятно: сдержанные, подтянутые, с чарующей улыбкой, все, как на подбор, высокие, поднимаются они на сцену и идут, идут, заполняя её. Красота нарядов изумительная! А какое владение голосом, артистизм. Как алмаз, отшлифована мелодия. Серебро звучания, со звучие голосов растопили души

и сердца до слёз... Вот слышим «Зацвели под окошком берёзы» любимого уральского композитора Ивана Шутова, окончившего когда-то Магнитогорское музыкальное училище, а перед глазами встаёт детство: барак, родители, друзья по школе, учителя, культпоходы.

В репертуаре хора много шуточных, весёлых, задорных авторских и народных песен. Например, долги аплодисментами наградили зрители исполнителей песен: «Хорошенький, молоденький», «О вишня моя», «Утушка луговая», многие подпевали. Оттаивали душой немолодые труженики любимого города.

Популярность этого русского народного хора давно перешагнула границы Урала. У истоков хора стоял задушевный, талантливый, влюблённый раз и навсегда в русскую народную песню

патриот своего города Василий Лекарчук. Он исколесил с этими энтузиастами полстраны. Много потом было хороших, грамотных концертмейстеров – они не дали хору исчезнуть, уйти в небытие. Спасибо им за это! Сейчас в народном коллективе «Мы – уральцы» хормейстер – молодая, энергичная, но уже умудрённая опытом Лариса Никитина, а концертмейстер – лауреат международных и всероссийских конкурсов Сергей Криничский, по совместительству – и чудесный солист, если понадобится мужская партия голоса.

Участники хора часто выступают в школах, лицеях, профилактических мероприятиях, знакомят слушателя с народной культурой, духовностью, космической энергией русской песни. А слушатели благодарят певцов за их творческий труд, щедрость души, исполнительское искусство, радость общения.

Валентина Скрипай, по коллективной просьбе ветеранов ММК, учителей Магнитогорска

