

ТРЕВОЖНОСТЬ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

День добрый, дорогие наши читатели!

Тема нашего сегодняшнего разговора – генерализованное тревожное расстройство. Что это такое? Как оно может проявляться? К чему оно может привести? Можно ли его лечить? Мы ежедневно видим на консультациях пациентов с различными симптомами, очень беспокоящими их, которые побывали у множества врачей, каждый из которых говорил, что по его части у человека все в порядке. Мы часто слышим: «Доктор, я не могу спать, у меня постоянно кружится голова, все валится из рук, я не могу работать в прежнем режиме, подводит память». Чаще всего это люди ответственные, образованные, люди, которые очень переживают по поводу своего состояния и действительно требуют помощи.

Тревога – это особое эмоциональное состояние человека, которое от случая к случаю испытывает любой здоровый человек. По данным Австралийских врачей, один из 12 человек в мире испытывает избыточную тревогу почти постоянно, не справляется с ней самостоятельно, что без адекватного лечения может привести к депрессии, злоупотреблению алкоголем и другим очень неприятным ситуациям. По данным Американских специалистов, у них в стране надлежащее лечение тревожности получает лишь каждый третий из всех нуждающихся. В России, я думаю, это процент существенно меньше.

Есть люди тревожные от природы и эта черта у них прослеживается в семье из поколения в поколение. Бывают ситуации, когда тревогу инициировало заболевание или другое состояние. Множество статей посвящено, например, тревожности после перенесенного инсульта. По данным наших исследований на большой группе пациентов с головными болями именно тревога (а не интенсивность боли, не ее продолжительность) больше всего угнетает пациентов, катастрофически руша их качество жизни. Каждый, кто испытывал такую тревогу, понимает насколько это тяжело. Тревога изматывает, мешает работать, спать, есть, общаться с друзьями и родными. Пациенты часто называют это состояние различными словами, многие не могут его описать и тем более указать его причину. Люди с генерализованным тревожным расстройством проявляют избыточное волнение по поводу каждодневных вещей – работы, своего достатка, семьи.

Спровоцировать тревогу чаще всего могут стрессы. У каждого человека свой уровень восприятия действительности. Для кого-то невежливость попутчика в автобусе, которую другой просто не заметит, может быть принята близко к сердцу, и вызвать длительное болезненное состояние.

Как распознать тревогу? Есть ли признаки, которые подскажут Вам, что нужно обратиться за помощью к специалисту? Часто симптомы тревоги принимают форму

других болезней, и человек даже не связывает их наличие с возможным тревожным расстройством. Помимо ощущения волнения, такие пациенты чувствуют

- напряжение мышц,
- боли в спине,
- сердцебиения,
- головные боли,
- подташнивание,
- дрожь в теле,
- ощущения онемения в кистях или стопах,
- нарушения сна,
- неприятные ощущения в животе,
- потливость и целый ряд других симптомов.

Если тревога стала мешать жить и работать – требуется консультация специалиста, который сможет дать рекомендации по подбору лекарств и по немедикаментозным методам помощи. На сегодня существует большой арсенал средств для лечения тревоги – от тонких психотерапевтических приемов до эффективнейших препаратов. Важно, чтобы вовремя и правильно был поставлен диагноз (ведь похожие симптомы могут быть проявлением и других болезней!), а лечение было продумано и подобрано с учетом индивидуальных особенностей пациента и сопутствующих заболеваний, если они есть.

Несколько советов, которые помогут человеку с тревожными проявлениями чувствовать себя лучше:

- Постарайтесь *управлять стрессами* в Вашей жизни: ведите ежедневник, планируйте свои действия, уделяйте время на отдых.
- Научитесь методикам *расслабления* (релаксации) как телесного, так и психо-эмоционального, в том числе под музыку.
- Следите за своей *физической* формой: обратите внимание на регулярное здоровое питание, достаточный сон, гимнастику, прогулки, избегайте не только курения, но и общества курящих.
- Перестаньте заниматься самобичеванием, перестройтесь в разговоре с самим собой. Замените негативные мысли («Я не могу это сделать. Это слишком тяжело») на позитивные («Это непросто, но я смогу это сделать»). «*Смените кассету*» - запишите на бумаге столбиком угнетающие Вас мысли и составьте список положительных утверждений взамен.
- *Не боритесь с тревогой в одиночку*. Обратитесь за помощью к психотерапевту. В ряде случаев за одну встречу специалист научит Вас дыхательным упражнениям, специальным методикам, которые Вы сможете практиковать дома, на работе, в транспорте, даст советы о том, как по-другому посмотреть на ситуации, которые сложно сразу изменить.