

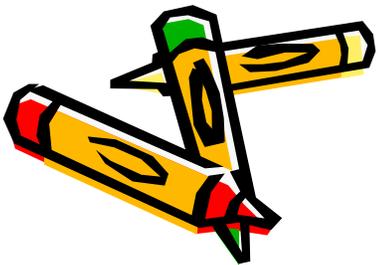
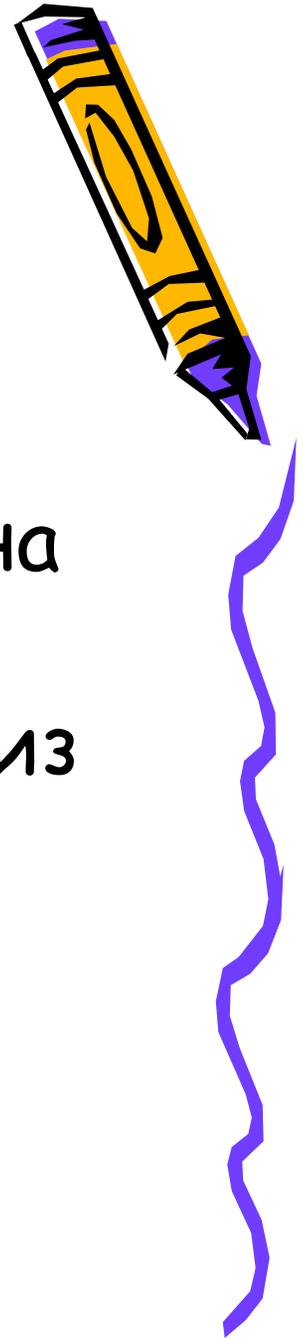
**Клиника неврологии БГМУ  
Школа для пациентов с хроническими болями в  
нижней части спины (рук. - проф. Ахмадеева Л.Р.)**

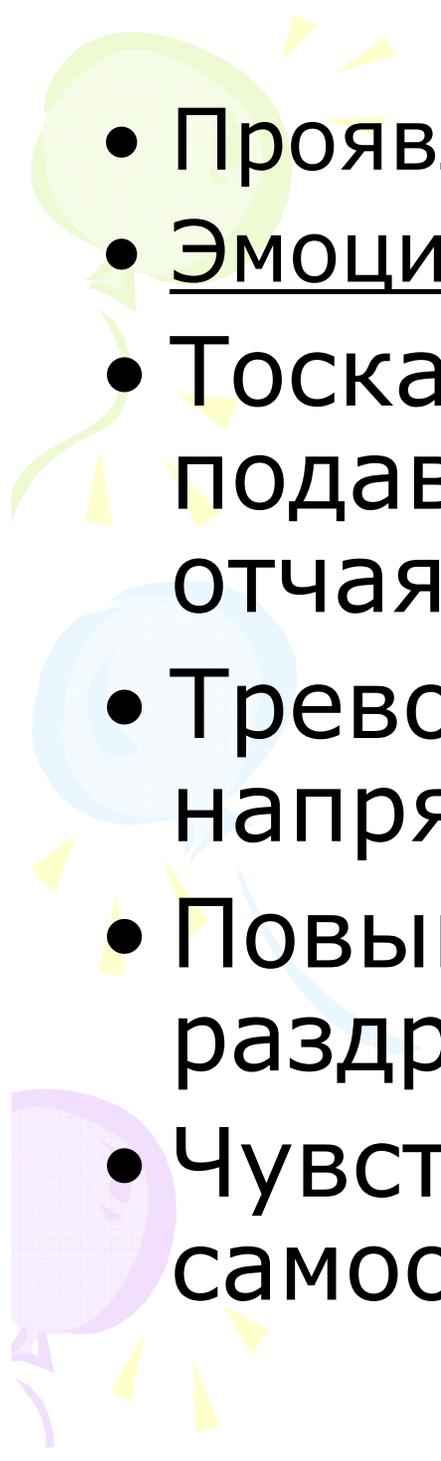
# **Депрессия и боль**

**Липатова Елена  
Ефратовна**

# Депрессия - заболевание эмоциональной сферы

- Депрессия - одно из самых распространенных заболеваний на земле, поскольку ежегодно этим расстройством страдает каждый из 14 человек.
- Депрессивные состояния в 40% случаев не диагностируются.



- 
- Проявления (признаки) депрессии.
  - Эмоциональные проявления:
  - Тоска, страдание, угнетенное подавленное настроение, отчаяние;
  - Тревога, чувство внутреннего напряжения, ожидание беды;
  - Повышенная раздражительность;
  - Чувство вины, частые самообвинения;

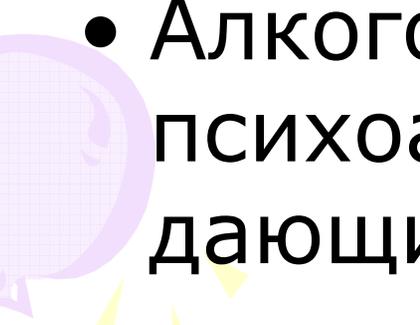
# Эмоциональные проявления:

- Недовольство собой, снижение уверенности в себе, снижение самооценки;
- Снижение или утрата способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий;
- Снижение интереса к окружающей действительности;
- Депрессия часто сочетается с беспокойством о здоровье и судьбе близких и собственной несостоятельности.



# Депрессия

- поведенческие проявления

- Пассивность, трудность целенаправленной деятельности;
  - Избегание контактов (склонность к уединению, утрата интереса к другим людям)
  - Отказ от развлечений;
  - Алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение.
- 
- 



# Депрессия- мыслительные проявления

- Трудности сосредоточения, концентрации внимания;
  - Трудности принятия решений;
  - Преобладания мрачных, негативных мыслей о себе, о своей жизни, о мире в целом;
  - Мрачное, пессимистическое видение будущего с отсутствием перспективы, мысли о бессмысленности жизни;
  - Мысли о самоубийстве ( в тяжелых случаях депрессии);
  - Наличие мысли о собственной ненужности, незначимости, беспомощности;
  - Замедленность мышления.
- 



# Депрессия- физиологические проявления

- Нарушения сна (бессонница, ночные и ранние пробуждения);
  - Изменения аппетита (утрата или усиление);
  - Нарушение моторики кишечника (запоры);
  - Снижение сексуального влечения;
  - Снижение энергетического тонуса; повышенная утомляемость при обычных нагрузках, чувство слабости и упадок сил;
  - Боли и разнообразные ощущения в теле (например в области сердца, желудка, шеи, СПИНЫ и т.д.
- 

# Миофасциальный болевой синдром.

---

- Одной из наиболее частых причин болей в спине и шее является миофасциальный болевой синдром.
- Депрессия может быть одним из ведущих факторов формирования хронического миофасциального болевого синдрома.

## Критерии диагностики миофасциального болевого синдрома

---

- Напряженные, болезненные при пальпации мышцы, в которых определяется участки еще большего мышечного уплотнения;
- Наличия в напряженных мышцах активных триггерных точек;
- Активные триггерные точки должны проецировать боль в специфичные, подчас достаточно удаленные зоны (зона отражения болей).

# Причины вызывающие миофасциальный болевой синдром

---

- Антифизиологические позы.
- Психогенные факторы (тревожно-депрессивные и депрессивные синдромы, реакция на эмоциональный стресс).
- Болезни висцеральных органов.
- Болезни опорно-двигательного аппарата.

# Причины вызывающие миофасциальный болевой синдром

---

- **Переохлаждение мышц.**
- **Длительная иммобилизация мышц.**
- **Перерастяжение и ушиб мышцы.**
- **Перегрузка нетренированных мышц.**
- **Сдавление мышц (лямки рюкзака, ремнем наплечной сумки).**

# Миофасциальный болевой синдром

---



Я здорова, богата, любима,  
счастлива, красива, уважаема...





## Терапевтические метафоры

- Первый уровень – полное сопоставление, истинное соответствие, аналогия:
- «ЭТА БОЛЬ СДАВЛИВАЕТ МНЕ СПИНУ, КАК ЕСЛИ БЫ ОНА БЫЛА ЗАЖАТА В..... /ТИСКИ/».



## Терапевтические метафоры

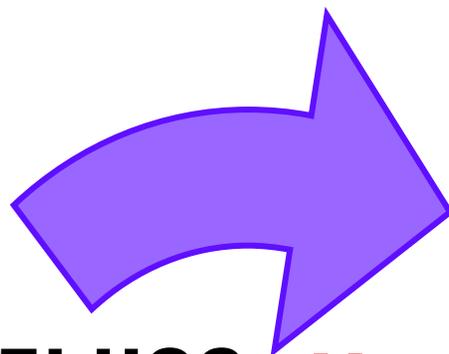
- Второй уровень – сокращенное сопоставление
- «ЭТА БОЛЬ, КАК ТИСКИ».
- Третий уровень – присутствующая метафора
- «ЭТА БОЛЬ - ТИСКИ».



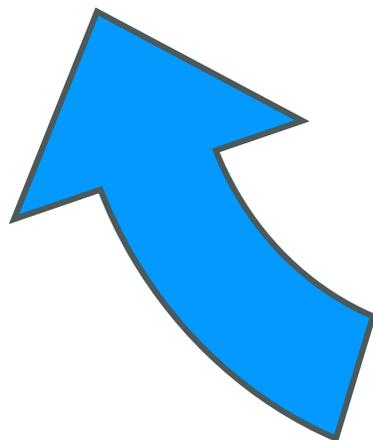
## Терапевтические метафоры

- Четвертый уровень – исчезает сопоставляемое.
- «ЭТИ ТИСКИ».
- Пятый уровень – исчезает и слово «ТИСКИ»
- ТИСКИ ИСЧЕЗАЮТ

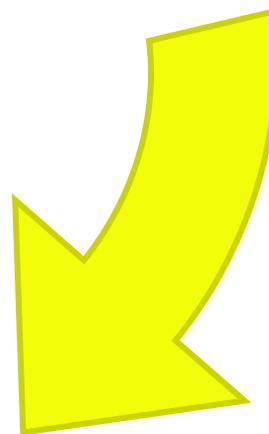
**Эмоциональное  
напряжение**

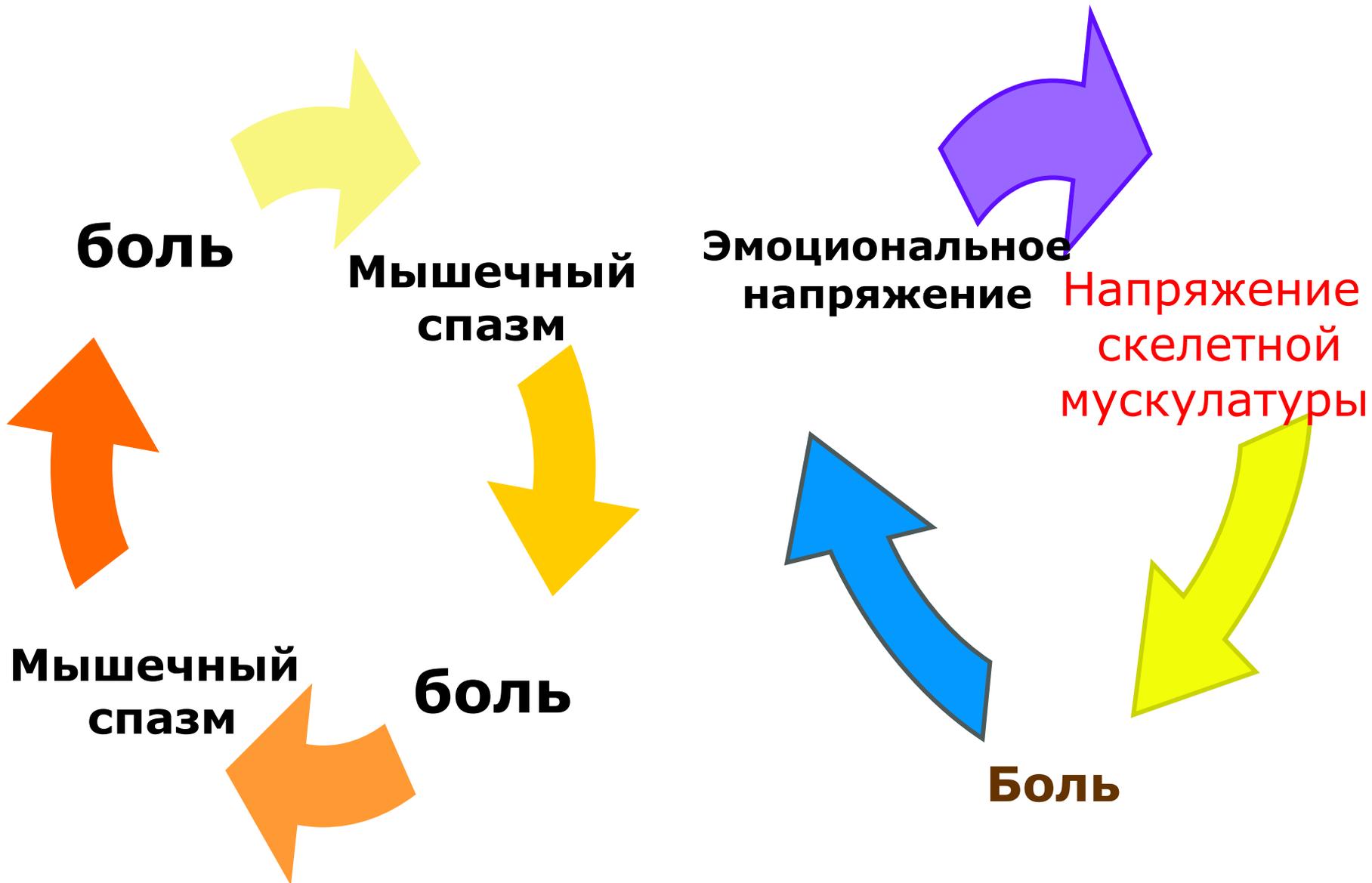


**Напряжение  
скелетной  
мускулатуры**



**Боль**





**Эмоциональное  
напряжение**

**Напряжение  
скелетной  
мускулатуры**

**Боль**

**Боль**

**Мышечный  
спазм**

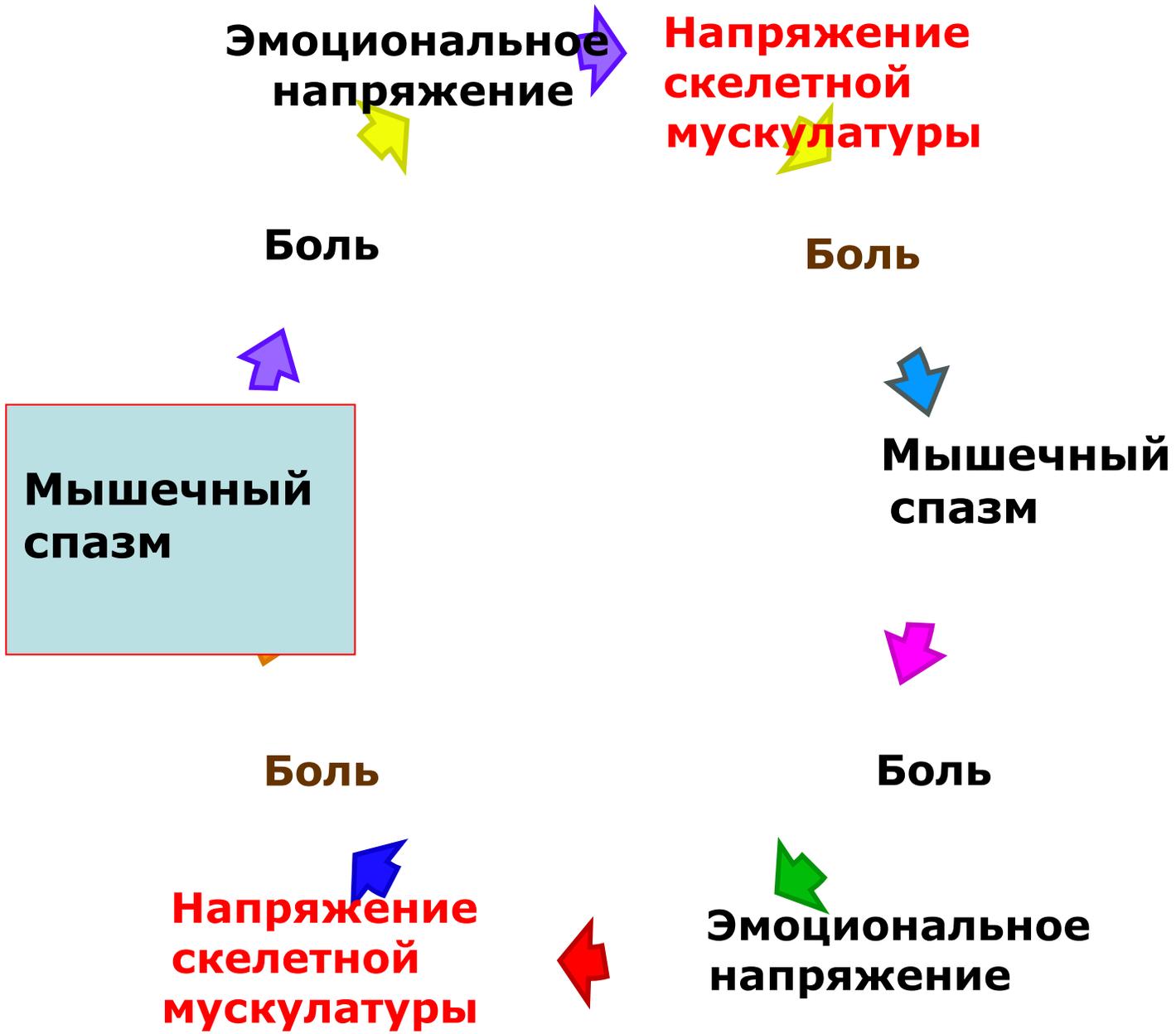
**Мышечный  
спазм**

**Боль**

**Боль**

**Напряжение  
скелетной  
мускулатуры**

**Эмоциональное  
напряжение**



# Мышечная релаксация

## Как научиться расслабляться

- **Релаксация это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем.**
- **Упражнения основано на физиологических механизмах и поэтому оказывает свое воздействие независимо от силы самовнушения и веры в данное упражнение**

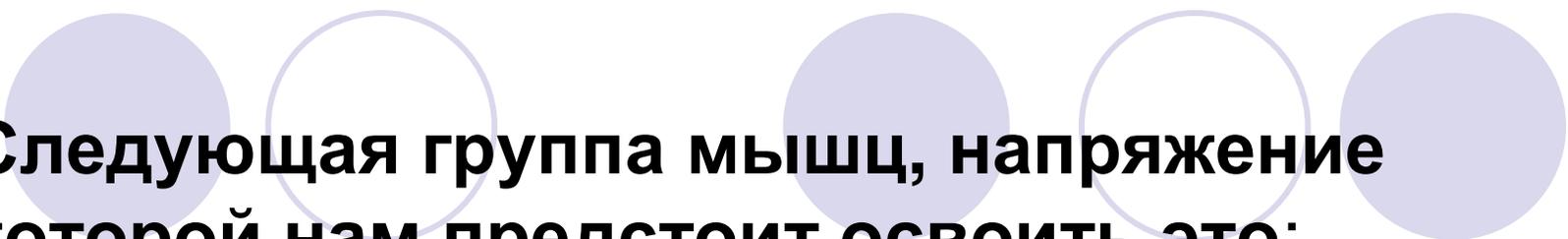
Перед упражнением необходимо несколько минут потратить на растяжку мышц и разминку суставов

- 1. **Мышцы рук и плечевого пояса.**
- Крепко сожмите **КИСТИ** в кулак (10 сек).
- Мышцы **предплечья** (10 сек).
- Мышцы **плеча** (10 сек).
- Мышцы **СПИНЫ** /Важно – соблюдать правило. Свести лопатки вместе и из этого положения опустить их/ (10 сек).

# Лицевая мускулатура



- **Лоб** (10 сек).
- **Глаза** (10 сек).
- **Нос** (10 сек).
- **Рот** (10 сек).
- **В итоге Вы должны выглядеть следующим образом: нахмуренные брови, зажмуренные глаза, сведенные в переносице, раздутые ноздри наморщенного носа, сжатые челюсти, желваки вместо щек и, конечно улыбка «до ушей».**

- 
- Следующая группа мышц, напряжение которой нам предстоит освоить это:
  - мышцы **шеи** (10 сек),
  - мышцы **брюшного пресса** (10 сек),
  - мышцы **промежности** (10 сек),
  - мышцы **стоп** (10 сек),
  - мышцы **голени** (10 сек),
  - мышцы **бедра** (10 сек),
  - мышцы **ягодиц** (10 сек).

**□ Теперь Вы готовы к тому, чтобы напрячься целиком.**

**□ Сожгите лишний «адреналин» в «топке» мышечной работы.**

