BC Partners for Mental Health and Addictions Information

- Что такое психические расстройства? *по-русски*
- Что такое наркотическая зависимость? *по-русски*
- Депрессия *по-русски*
- Биполярное расстройство
- Послеродовая депрессия *по-русски*
- Сезонная депрессия
- ▶ Тревожные расстройства *по-русски*
- Навязчивый невроз
- Посттравматический стресс *по-русски*
- Паническое расстройство
- Шизофрения
- Нарушения питания и восприятие своего тела
- Болезнь Альцгеймера и другие виды деменции
- Сопутствующие нарушения: психические расстройства и злоупотребление наркотическими веществами
- Фетальный алкогольный синдром
- Табак
- Самоубийство: следите за сигналами опасности *по-русски*
- Лечение психических расстройств
- Альтернативные методы лечения психических расстройств
- Лечение наркотической зависимости
- Выздоровление при психических заболеваниях
- Наркотическая зависимость и предотвращение рецидива
- Уменьшение ущерба
- Предотвращение наркотической зависимости
- Достижение психического здоровья
- Стресс
- Психические расстройства и наркотическая зависимость на рабочем месте
- Психические заболевания и наркотическая зависимость у престарелых
- Дети, подростки и психические расстройства
- Молодежь и употребление наркотических веществ *по-русски*
- Сексуальная агрессия в отношении детей: психиатрический аспект
- Дискриминация, связанная с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы психического здоровья и наркотической зависимости в различных национальных культурах
- Безработица, психические заболевания и употребление наркотических веществ
- Обеспечение жильем
- Экономическая цена психических заболеваний и наркотической зависимости
- Личные затраты, связанные с психическими заболеваниями и наркотической зависимостью
- Проблемы насилия
- Как действовать в условиях психиатрического кризиса и в чрезвычайных обстоятельствах
- Чем могут помочь родные и друзья *по-русски*
- Как получить помощь при психических заболеваниях *по-русски*
- Как получить помощь при наркотической зависимости

Тревожные расстройства
Anxiety Disorders

Чувство тревоги может сделать нас более находчивыми под давлением обстоятельств, предупредить об опасности, подтолкнуть на какие-то действия перед лицом кризиса. Оно может также лишить нас дееспособности. Однако хотим мы этого или нет, чувство тревоги – это состояние, которое большинство канадцев время от времени испытывает.

Как считает Ассоциация по тревожным расстройствам в Британской Колумбии (Anxiety Disorders Association of BC – ADABC), тревога воздействует на наше физическое и эмоциональное состояние, влияет на все аспекты повседневной жизни. В нормальных условиях она играет важную роль в деле выживания. Когда мы попадаем в ситуацию угрозы, наш организм готовится встретить опасность, вырабатывая больше адреналина, и, в числе прочего, усиливая кровообращение и учащая пульс. Такая инстинктивная реакция по типу «дерись или беги» помогает выжить в условиях физического нападения или, например, землетрясения.

Страдаю ли я тревожным расстройством?

Do I Have An Anxiety Disorder?

- я часто пугаюсь незначительных вещей
- я боюсь, что со мной или с другими людьми может случиться что-то ужасное
- я легко раздражаюсь
- меня иногда внезапно охватывает страх смерти или потери контроля над собой
- я часто беспокоюсь, что не сделал что-то должным образом, хотя и знаю, что сделал все правильно
- я очень боюсь заболеть (волнуюсь, например, по поводу микробов, инфекции, грязи, пыли, радиоактивности, сохранения чистоты)
- я постоянно нуждаюсь в подбадривании
- я часто повторяю какое-либо действие (например, мою руки, принимаю душ, проверяю, заперта ли дверь)

Однако большинство современных «опасностей», например, безработица, не относятся к числу тех, что можно отразить кулаками, или тех, от которых можно спастись бегством. Если некуда «выпустить пар» наш организм остается в состоянии постоянной повышенной готовности, что в длительной перспективе может оказаться чрезвычайно опустошительным.

Когда чувство тревоги сохраняется неделями и месяцами, когда оно перерастает в неотступное ощущение страха, или начинает быть помехой в повседневной жизни, тогда, как считает ADABC, оно выходит за рамки нормального.

«Человеку, ощущающему такую степень тревожности, может понадобиться помощь со стороны, чтобы он вновь мог почувствовать себя в безопасности в этом мире», - говорит Элен Алексов, президент ADABC.

В эмоциональном плане люди в тревожном состоянии могут испытывать дурные предчувствия, быть раздражительными, или постоянно находиться в страхе, что что-то плохое случится с ними и их близкими. Иногда тревожность доходит до такого уровня, что человек чувствует себя в ловушке в собственном доме и бывает до того напуган, что боится открыть дверь.

Тревожность является наиболее широко распространенным психическим заболеванием, от которого в каждый отдельный год страдает до 12% населения Британской Колумбии. Кроме общей тревожности, описанной выше, тревожность может проявляться во множестве разных форм. Важнейшие из них – это фобии, паническое расстройство, навязчивый невроз, социальная тревожность и посттравматический стресс.

Ряд различных факторов может увеличить риск развития тревожного расстройства – в их числе прошлый опыт, привычное поведение (например, психологическая адаптация путем уклонения), генетическая предрасположенность и многое другое. Не существует одной отдельной причины, обычно налицо некая комбинация этих факторов риска, приводящая к началу тревожного расстройства у конкретного индивида.

Иногда тревожность присутствует наряду с другими психическими заболеваниям, например, депрессией или биполярным расстройством. В этом случае состояние больного оказывается более тяжелым и резко возрастает риск самоубийства. Обследование, проведенное в 2005 г., показало, что тревожное расстройство является фактором риска в смысле планирования или попытки самоубийства; этот риск усиливается, когда одновременно налицо другие заболевания, особенно расстройства настроения.

Техника расслабления
Body Relaxation Technique

Используйте эту технику когда вам необходимо расслабиться. Большинству людей она также помогает засыпать:

- дышите медленно и глубоко, так чтобы живот поднимался и опускался с каждым вдохом и выдохом
- напрягите мышцы подошв ног, подожмите пальцы ног и держите их в таком положении как можно дольше
- затем снимите напряжение и ощутите теплоту по мере того, как мышцы расслабляются
- повторите то же с икроножными мышцами, затем со всеми мышцами тела
- закончите напряжением мышц лба и головы
- снимая напряжение мышц тела, постарайтесь ни о чем не думать

Источник: BC Medical Association

Приступ паники – это внезапное острое предчувствие дурного, ощущение страха и ужаса, а также чувство обреченности. Подобные приступы могут вызвать одышку, сердцебиение, дрожь, ощущение отрыва от реальности и даже страх смерти. Несмотря на свою непродолжительность, приступы паники могут сильно напугать, и если их не лечить, их частота может возрастать.

Люди, страдающие фобиями, испытывают непреодолимый ужас или панику, когда сталкиваются с определенным объектом, ситуацией или видом деятельности. Многие фобии широко распространены – например, боязнь замкнутого пространства, авиаполетов, страх перед пауками или змеями – и имеют специальные названия.

Например, лица, страдающие агорафобией, испытывают ужас, оказавшись в толпе, в общественном месте, либо в любой ситуации, когда они не могут получить немедленную помощь. Их тревожность может дойти до такого уровня, что они станут бояться упасть в обморок, испытать сердечный приступ, или потерять контроль над собой. Эти люди часто избегают любой ситуации, в которой бегство может быть затрудненным (например, в самолете), невозможным или сопряженным с неловкостью. В некоторых случаях люди, страдающие агорафобией, не выходят из дома по нескольку лет.

Другим видом тревожного расстройства является навязчивый невроз. Иррациональная тяга к чему-либо или навязчивое поведение становятся способом справиться с тревожностью, вызванной обсессией, то есть неприятной навязчивой мыслью. Например, навязчивая мысль «я грязный» может привести к многократному мытью рук как способу справиться с обсессией и возникающей в связи с ней тревожностью. Мытье рук приносит мгновенное облегчение от тревожности, однако, поскольку оно обычно бывает кратковременным, навязчивое поведение часто повторяется вновь и вновь. Люди, вошедшие в этот цикл, могут мыть руки многократно, пока у них не начинает сходить кожа с рук.

Другие типы навязчивого поведения могут включать многократную проверку того, заперта ли дверь или выключена ли кухонная плита. В числе часто встречающихся обсессий – навязчивое возвращение каких-то образов, цифр или слов.

Типы тревожных расстройств
Types of Anxiety Disorders

- общее тревожное расстройство
- паническое расстройство
- посттравматический стресс
- социофобия
- навязчивый невроз
- агорафобия
- специфические фобии

Партнеры:
Partners:

Ассоциация по тревожным расстройствам в Британской Колумбии
Anxiety Disorders Association of British Columbia

Общество помощи больным шизофренией в Британской Колумбии
British Columbia Schizophrenia Society

Канадская ассоциация психического здоровья, отделение в Британской Колумбии
Canadian Mental Health Association, BC Division

Центр исследований наркотической зависимости в Британской Колумбии
Centre for Addictions Research of BC

Общество детской психиатрической помощи ФОРС
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

Общество надежды Джесси
Jessie's Hope Society

Ассоциация по расстройствам настроения в Британской Колумбии
Mood Disorders Association of BC

За дополнительными сведениями обращайтесь к сотрудникам Информационной линии по вопросам психического здоровья (Mental Health Information Line) – бесплатный номер в Британской Колумбии
1-800-661-2121

или пишите по электронной почте по адресу:
bcpartners@heretohelp.bc.ca

веб-сайт:
heretohelp.bc.ca

Некоторые люди, прошедшие через серьезную физическую или психическую травму, могут годы спустя чувствовать, что вновь ее переносят. У них может развиться посттравматический стресс – повторное переживание, например, автомобильной аварии, изнасилования или ограбления, связанного с угрозой жизни, через ночные кошмары, ощущение ужаса по ночам или мысленные картины прошлого.

Среди симптомов посттравматического стресса наблюдаются притупление эмоций, всеохватывающие ощущения тревоги и ужаса, или же чувство вины за то, что сам остался в живых. Участники военных конфликтов особенно уязвимы в отношении этого типа тревожности, который может негативно повлиять на память больного, его способность концентрироваться и на его сон.

Хотя страдающие клинической тревожностью часто ощущают себя пленниками в цикле страхов, по данным ADABC, тревожные расстройства относятся к числу наиболее успешно лечимых психических заболеваний. Многим помогает когнитивно-поведенческая терапия, основанная на посылке, что люди в состоянии изменить свое эмоциональное восприятие и даже в какой-то мере снять проявления болезни, по-новому выстроив свое отношение к жизни, образ мысли и интерпретацию происходящего. Эффективный план лечения может также включать прием лекарственных препаратов, работу в группах взаимопомощи и освоение техники расслабления. Полезным является и получение знаний о природе тревожности, ее воздействии на организм и роли, которую она может играть как составляющая здорового инстинкта самосохранения. Со временем большинство больных научатся распознавать ранние признаки приближения приступа страха и справляться с проявлениями болезни, не давая им перерасти в резко выраженную тревожность.

Как говорить со своим врачом
Tips for Talking to Your Doctor

Среднестатистический пациент задает только два вопроса во время посещения врача, которое продолжается в среднем 15 минут. Исследования показывают, однако, что пациенты, активно вовлеченные в процесс принятия решений, испытывают большее удовлетворение, добиваются лучшего качества жизни и лучшего состояния здоровья. Поскольку большинство больных начинает лечение психического заболевания в кабинете своего семейного врача, мы предлагаем ниже некоторые рекомендации, которые помогут вам поднять вопрос о мешающей вам жить тревожности:

- **Планируйте** – Заранее подумайте, о чем вы хотите поговорить со своим врачом, и что хотите от него сегодня узнать. Когда подготовите список, отметьте в нем наиболее важное.
- **Обобщите цель визита** – Когда войдете в кабинет, сразу же скажите врачу о чем вы хотите с ним поговорить в течение своего посещения.
- **Изложите суть своей проблемы** – Полезной может оказаться распечатка результатов доступного в интернете теста (см. www.heretohelp.bc.ca/self-tests), или дневника, если вы его ведете. Обязательно опишите проявления своей болезни как в телесной, так и в эмоциональной сфере. Иногда хорошо привести с собой друга или родственника для эмоциональной поддержки и помощи в описании вашего поведения и симптомов болезни, если вы сами затрудняетесь это сделать.
- **Принимайте активное участие** – Обсудите с врачом различные пути решения ваших проблем со здоровьем. Убедитесь, что вы уяснили себе позитивные и негативные аспекты каждого из предложенных вам вариантов. Задавайте вопросы.
- **Достигайте согласия** – Согласуйте с врачом план лечения, приемлемый для вас.
- **Повторите** – Расскажите врачу, что вы собираетесь делать, чтобы решить вашу проблему.

Ассоциация по тревожным расстройствам (Anxiety Disorders Association) и Информационная линия Британской Колумбии по вопросам психического здоровья (BC Mental Health Information Line) могут снабдить вас перечнем специалистов, который вы можете обсудить со своим врачом. Если вы хотите найти нового семейного врача, Коллегия врачей и хирургов Британской Колумбии (College of Physicians and Surgeons of BC) может предоставить вам список врачей, ведущих прием в вашем районе.

Источник: Institute for Healthcare Communication P.R.E.P.A.R.E. Patient Education Program

ИСТОЧНИКИ
SOURCES

American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php

Autistic Continuum Connections, Education, and Support Site. Glossary. access.autistics.org

BC Medical Association. (2004). Stress: Straight talk from your doctor. www.bcma.org/public/patient_advocacy/patient_pamphlets/stress.htm

Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). Abnormal psychology: An introduction (2nd ed.). Blemont, CA: Wadsworth Thomson Learning.

Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.

Health Canada. (2002). Anxiety disorders. In A report on mental illnesses in Canada. (Chap. 4). www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miicmmac/index.html

Institute for Healthcare Communication. PREPARE to be partners in your health care: Six steps to help you get more out of your doctor's visit: www.healthcarecomm.org/index.php?sec=courses&sub=special&course=1

Sareen, J., Cox, B.J., Afifi, T.O. et al. (2005). Anxiety disorders and risk for suicidal ideation and suicide attempts: A population-based longitudinal study of adults. Archives of General Psychiatry, 62, 1249-1257.

Источники обновлены в 2006 г.

Терминологический словарь
Glossary

Агорафобия – Болезненный страх оказаться в толпе, в общественном месте, либо в любой ситуации, когда нет возможности получить немедленную помощь.

Биполярное расстройство/ Маниакально-депрессивный психоз – Заболевание, проявляющееся в чередовании депрессивных циклов с периодами «подъема», известного как маниакальная фаза. Иногда перепады настроения бывают резкими и быстрыми, однако чаще они происходят постепенно.

Группа взаимопомощи – Группа, которая дает возможность людям, имеющим сходный опыт, оказывать друг другу поддержку.

Депрессия/Клиническая депрессия/ Глубокая депрессия/Глубокое депрессивное расстройство – Не просто кратковременная или обусловленная ситуацией грусть, но устойчивое и всеобъемлющее ощущение уныния или беспомощности, которое часто сопровождается потерей (или набором) веса, нарушениями сна, запорами, сексуальными расстройствами и чувством вины либо самообвинением.

Когнитивно-поведенческая терапия – Терапия, основанная на посылке, что люди в состоянии изменить свое эмоциональное восприятие и даже в какой-то мере снять проявления болезни, по-новому выстроив свое отношение к жизни, образ мысли и интерпретацию происходящего.

Маниакальная фаза – Фаза, которая приносит с собой избыточную энергию, скачку идей, завышенную самооценку, быструю смену настроения и импульсивное поведение, например, неумеренные покупки или сексуальные авантюры.

Мысленная картина прошлого – Внезапное интенсивное повторное переживание прошедшего события, обычно травматического.

Навязчивость – Иррациональная тяга к чему-либо или навязчивое поведение становятся для больного способом справиться с тревожностью, вызванной обсессией. Навязчивое поведение часто повторяется вновь и вновь.

Навязчивый невроз – Расстройство, при котором больной использует повторяющиеся действия, чтобы справиться с навязчивыми нежелательными мыслями.

Наркотическое вещество – Химическое вещество, которое сознательно используется для модификации настроения или поведения (психоактивное вещество). Сюда же относят лекарства, выдаваемые по рецептам, и яды, токсины, промышленные растворители и другие вещества, воздействию которых человек может подвергнуться случайно, и влияние которых на центральную нервную систему может привести к изменениям в поведении и мышлении.

Ночные страхи – Характеризуются чувством паники и растерянности после внезапного пробуждения ото сна. Оно обычно происходит с криком и сопровождается чувством острой тревоги. После пробуждения больной часто испытывает растерянность и находится в состоянии дезориентации. Он не может в деталях вспомнить свой сон, и весь эпизод выпадает из памяти.

Обсессия – Неприятная навязчивая мысль.

Общее тревожное расстройство – Заболевание, которое характеризуется необоснованной или чрезмерной тревожностью, предчувствием недоброго и беспокойством по поводу множества событий повседневной жизни (например, результатов в учебе, спорте или взаимоотношений в коллективе). Это беспокойство с трудом поддается контролю, и, с учетом сопутствующих симптомов, часто наносит ущерб функционированию в коллективе и профессиональной деятельности.

Паническое расстройство – Боязнь и стремление избегать ситуаций, которые, по мнению больного, могут вызвать приступ паники.

Посттравматический стресс – Тип тревожного расстройства, которым страдают люди, пережившие травмирующее событие. Человек, страдающий посттравматическим стрессом, получает постоянные напоминания об испытанных им чувствах ужаса, страха и беспомощности перед лицом травмирующего события и может вновь переживать это событие через повторяющиеся кошмары, мысленные картины прошлого, навязчивые воспоминания.

Приступ паники – Внезапное острое предчувствие дурного, ощущение страха и ужаса, а также чувство обреченности. Подобные приступы могут вызвать одышку, сердцебиение, дрожь, ощущение отрыва от реальности и даже страх смерти.

Расстройства настроения – Группа расстройств, связанных с тяжелыми и устойчивыми нарушениями эмоциональной сферы в диапазоне от экзальтации до тяжелой депрессии.

Социофобия – Выраженный в крайней степени устойчивый иррациональный страх общения и оценки своего поведения, а также попытка уклониться от них.

Тревожность – Опасения, напряженность или беспокойство, проистекающие от предчувствия опасности, источник которой по большей части неизвестен или нераспознан.

Тревожные расстройства – Категория расстройств, при которых больной испытывает тревожность в такой крайней степени, что она мешает ему нормально функционировать.

Фобии/Специфические фобии – Расстройства, при которых больной испытывает непреодолимый ужас или панику, когда сталкивается с определенным объектом, ситуацией или видом деятельности. Многие фобии широко распространены – например, боязнь замкнутого пространства, авиаполетов, страх перед пауками или змеями – и имеют специальные названия.