

- ▶ 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

Что такое психические расстройства? What are Mental Disorders?

Нравится это нам или нет, психическое заболевание может поразить любого. Согласно исследованиям, проведенным Министерством здравоохранения Канады (Health Canada) и Канадской федерацией по вопросам психических заболеваний и психического здоровья (Canadian Alliance on Mental Illness and Mental Health), один из пяти жителей Британской Колумбии в нынешнем году в той или иной форме испытывает психическое расстройство.

Факты о психических заболеваниях Facts About Mental Illness

- каждый пятый канадец страдает психическим заболеванием или оно у него разовьется в будущем
- психическое заболевание влияет на мысли, чувства, способность выносить суждения и поведение больного
- психические заболевания не заразны
- психические заболевания не знают возрастных, половых, экономических, этнических и политических границ
- хотя полное выздоровление от некоторых психических заболеваний невозможно, лечение способно снять симптомы и помочь больному вести продуктивную и приносящую удовлетворение жизнь
- психические заболевания имеют важную биологическую составляющую
- психически нездоровые люди нуждаются в чуткости и поддержке: эти заболевания могут создавать самому больному, его родным и близким огромную эмоциональную и финансовую нагрузку

Некоторые канадцы сторонятся психически нездоровых людей, однако во многих случаях страх вызывает не сам больной. Скорее, наша тревога проистекает из неправильных суждений о психически больных – что они якобы имеют пониженный интеллект, не могут внести никакого вклада в жизнь общества, что они опасны и агрессивны. Лучший путь развеять эти мифы – разъяснительная работа в рамках общественных инициатив, а также, в некоторых случаях, – непосредственный контакт с лицами, страдающими от недугов подобного рода.

Психические заболевания – это общее название больших групп психических расстройств, включающих расстройства настроения, тревожные расстройства, шизофрению, нарушения питания, расстройства личности, употребление наркотиков и наркоманию, болезнь Альцгеймера и связанную с ней деменцию. Симптомы психического заболевания могут проявляться в легкой, умеренной и тяжелой форме и обнаруживаться на различных этапах жизни больного. Некоторые расстройства,

например, расстройства настроения и тревожные расстройства, диагностируются чаще, чем другие.

Кто может стать жертвой психического заболевания? Каждый. Психическими расстройствами могут страдать школьные учителя, врачи, механики, адвокаты, бездомные, ректора университетов, художники и руководители компаний. Оглянитесь вокруг себя, будь вы на работе, в ресторане, в другом общественном месте, и вы наверняка увидите поблизости кого-то, кто страдает, или страдал в прошлом психическим заболеванием.

И горожане, и жители отдаленных сельских районов в одинаковой мере рискуют стать жертвой подобного недуга. При этом некоторые подвержены риску того или иного психического заболевания в большей мере, чем другие. Например, мужчины с большей вероятностью, чем женщины, могут стать жертвой наркотической зависимости или антисоциальной психопатии, сопровождаемой проявлениями агрессии, физическими нападениями и поправлением прав окружающих. Женщины с большей вероятностью становятся жертвами тревожных расстройств, нарушений питания и депрессии.

Далее, обнаруживается все больше подтверждений того, что риск приобретения психического заболевания возрастает, если человек:

- стал жертвой физического насилия или сексуальной агрессии в детском возрасте
- имеет родителей, страдающих или страдавших психическими заболеваниями
- не закончил полного курса средней школы
- не имеет работы
- живет на государственное пособие нуждающимся и/или является членом семьи с низким доходом.

Однако отсутствие этих факторов риска не ограждает от психической болезни. Повторяем, этот вид расстройств может поразить любого.

Никто не виноват в том, что страдает психическим заболеванием. Оно не является результатом ошибок родителей, эмоциональной распушенности или личной несостоятельности. Большинство психически нездоровых людей – продуктивные члены общества. Они работают, встречаются с любимыми, заводят семьи, имеют хобби, социально активны.

Чтобы поддержать психически нездорового человека, важно прежде всего уяснить, что он часто не в состоянии контролировать проявления своего заболевания. Он не может просто «бросить все эти глупости», не способен устранить симптомы своей болезни, так же, как глухой не в состоянии лучше слышать, если будет прислушиваться.

Проявления психического заболевания могут находиться в диапазоне от депрессивного настроения или боязни авиаполетов до нездорового отношения к еде и разговоров с голосами, которые никто другой не слышит. При определенных психических расстройствах мысли и чувства больного могут перескакивать с одного на другое, иногда самым беспорядочным и непредсказуемым образом. Некоторые больные теряют интерес к повседневной жизни и могут выглядеть немывыми и запущенными, тогда как другие в состоянии скрывать большинство симптомов своего недуга от окружающих.

Страдать психическим заболеванием – это не то же, что быть умственно отсталым, или как это сейчас называют, иметь врожденный порок развития. Люди, страдающие таким пороком в результате генетического расстройства, например синдрома Дауна, отстают в развитии, что влияет на формирование интеллекта и, соответственно, на речь, способность передвигаться, обучаться и осуществлять уход за собой. В противоположность этому, психическое заболевание может поразить человека в любом возрасте, поддается лечению, и может затрагивать, а может и не затрагивать интеллект больного.

На сегодняшний день не известны способы добиться полного излечения от психического заболевания. Однако с развитием науки появляются новые лекарственные средства и методы лечения, которые более эффективно уменьшают проявления психических расстройств и восстанавливают качество жизни пациента.

ИСТОЧНИКИ SOURCES

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

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

BC Association for Community Living. What is a developmental disability? www.bcacl.org/index.cfm?act=main&call=25DDA209

Cerebral Palsy Association of BC. What is cerebral palsy? www.bccerebralpalsy.com/whatis.htm

Consortium for Citizens with Disabilities. What is a developmental disability? www.c-c-d.org/what-dd.htm

Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). *Abnormal psychology: An introduction* (2nd ed.). Belmont, 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). *A Report on Mental Illnesses in Canada*. Ottawa: Author. www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html

Muscular Dystrophy Canada. What is muscular dystrophy? www.muscle.ca/content/index.php?id=999

Substance Information Link. Glossary.

www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153

World Health Organization. (2001). *World Health Report – Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: WHO. www.who.int/whr/2001/en/index.html

Источники обновлены в 2006 г.

Факты о психическом здоровье в мире

World Mental Health Facts

- количество людей в мире, страдающих психическими и неврологическими заболеваниями – 450 млн.
- количество людей, страдающих известным науке и поддающимся лечению психическим заболеванием, которые никогда не обращались за помощью – 297 млн.
- количество семей, предположительно имеющих хотя бы одного члена, страдающего психическим заболеванием – одна из четырех
- количество стран (из общего числа 191), не имеющих в настоящее время стратегии в вопросах психического здоровья населения – 78
- количество стран, не имеющих программ по вопросам психического здоровья – 69
- количество стран, не имеющих законодательства по вопросам психического здоровья – 37
- количество стран, где в системе первичной медико-санитарной помощи не проводится лечение тяжелых психических заболеваний – 73
- доля стран, которые выделяют только 1% бюджета своего здравоохранения на вопросы психического здоровья – 33%
- доля стран, которые выделяют менее 1% бюджета своего здравоохранения на вопросы психического здоровья – 33%
- количество стран, где недоступны три наиболее часто прописываемых лекарства от депрессии, шизофрении и эпилепсии – 48
- среднее количество психиатров на 100 тыс. чел. в половине стран мира – 1
- среднее количество больничных коек, зарезервированных для психически больных в 40% стран мира – менее 1 на 100 тыс. чел.

Источник: World Health Organization

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

Категории психических заболеваний и их некоторые широко распространенные формы

Categories of Mental Illness and Some Common Forms They Take

Расстройства настроения, известные также как аффективные расстройства, влияют на то, каким образом больной относится к самому себе, окружающим и жизни в целом:

- депрессия
- биполярное расстройство (маниакально-депрессивный психоз)
- суицидальное поведение

Тревожные расстройства проявляются в том, что больной испытывает необычно высокую степень страха, беспокойства и даже ужаса:

- общая тревожность
- панические расстройства
- фобии (непреодолимый ужас в отношении каких-то предметов, ситуаций или видов деятельности)
- навязчивый невроз (используются повторяющиеся действия, чтобы справиться с навязчивыми нежелательными мыслями)
- посттравматический стресс (повторное переживание травмирующего события в течение месяцев, а иногда и лет после того, как оно произошло)

Шизофрения и сопутствующие расстройства связаны с изменениями химического состава и структуры мозга, которые вызывают патологическое оцепенение, галлюцинации (например, больной слышит «голоса») и бредовые идеи (например, о том, что больной обладает сверхчеловеческими возможностями). Эти заболевания – не то же самое, что расщепление личности (которое сейчас принято называть синдромом множественной личности), являющееся совершенно независимым и иным по характеру психическим заболеванием:

- шизофрения
- шизоаффективное расстройство

Нарушения питания связаны с искаженными представлениями о своем теле, которые мешают больному нормально питаться:

- нервная анорексия (катастрофическое снижение веса, связанное с острым страхом поправиться)
- булимия (приступы неконтролируемого аппетита, сопровождаемые рвотой или иной формой очищения желудочно-кишечного тракта)
- навязчивое стремление к еде

Наркологическими заболеваниями страдают люди, неумеренно употребляющие алкоголь и/или разрешенные, либо не разрешенные законом психоактивные вещества, что приводит к серьезным социальным, профессиональным и медицинским проблемам:

- алкоголизм
- наркомания
- двойной диагноз (злоупотребление наркотиками в сочетании с другим психическим заболеванием)

Расстройства личности – это образ мысли, настроения, модель поведения в обществе и импульсивность, которые приносят страдания самому больному и его окружению:

- пограничное расстройство личности (трудность поддержания позитивных отношений)
- паранойя (непреодолимое недоверие и подозрительность в отношении окружающих)
- антисоциальная психопатия (импульсивное поведение, агрессивность и ущемление прав окружающих)

Болезнь Альцгеймера и связанная с ней деменция – снижение физических и интеллектуальных возможностей больного в результате прогрессирующего перерождения клеток мозга:

- болезнь Альцгеймера
- другие формы деменции (например, болезнь Пика, болезнь Крейтцфельда-Якоба, деменция с тельцами Леви, деменция, связанная с заболеванием СПИДом)

Отличие психических заболеваний от врожденных пороков развития

Mental Illnesses vs. Developmental Disabilities

Хотя один и тот же человек может страдать психическим заболеванием и иметь врожденный порок развития (раньше их называли умственной отсталостью), эти два термина не означают одно и то же.

Психическое заболевание может поразить каждого в любом возрасте, оно как правило не затрагивает интеллекта больного, в большинстве случаев поддается лечению, и хотя часто имеет генетическую составляющую, обычно не проявляется с самого момента рождения.

Примеры психических заболеваний:

- Депрессия
- Биполярное расстройство
- Тревожные расстройства
- Шизофрения
- Нарушения питания
- Расстройства личности
- Диссоциативные нарушения

- Деменция
- Синдром нарушения внимания

Врожденные пороки развития затрагивают небольшую долю населения, обычно наблюдаются с детства, не являются заболеваниями, воздействуют на протяжении всей жизни и могут оказывать влияние на интеллектуальное развитие человека и его речь, способность передвигаться, обучаться и осуществлять уход за собой. Наиболее широко известны такие врожденные пороки развития как синдром Дауна и некоторые формы аутизма. Разумеется, человек, имеющий врожденный порок развития, может страдать сопутствующим психическим заболеванием.

Примеры врожденных пороков развития, не наносящих ущерба интеллекту:

- Церебральный паралич
- Мышечная дистрофия
- Расщепление позвоночника

Терминологический словарь Glossary

Антисоциальная психопатия – Расстройство, для которого характерны импульсивное поведение, агрессивность и ущемление прав окружающих.

Аффективные расстройства – см. Расстройства настроения

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.

Болезнь Альцгеймера и связанная с ней деменция – Снижение физических и интеллектуальных возможностей больного в результате прогрессирующего перерождения клеток мозга.

Бред – Психотический симптом, связанный с беспорядочными мыслями и наличием сильной убежденности в чем-то, что не соответствует реальности.

Булимия – Приступы неконтролируемого аппетита, сопровождаемые рвотой или иной формой очищения желудочно-кишечного тракта.

Галлюцинации – Психотический симптом, при котором больной видит, слышит или как-либо ощущает присутствие того, чего на самом деле нет или не может быть в реальной жизни.

Двойной диагноз – Сочетание злоупотребления наркотиками с другим психическим заболеванием.

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.

Диссоциативные нарушения – Нарушения, при которых больные ощущают себя отделенными от самих себя или своего окружения, реальности, опыта, и при которых может иметь место распад личности.

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.

Мышечная дистрофия – Название группы мышечных нарушений, характеризующихся прогрессирующим ослаблением и атрофией произвольно сокращающихся мышц, которые контролируют движения тела.

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

Наркотическая зависимость – Расстройство, связанное с потерей контроля над собой, тягой к веществам, лишаящим трудоспособности, или вредным типам поведения, а также продолжение приема этих веществ или этого поведения, невзирая на негативные последствия.

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.

Нарушения питания – Расстройства, связанные с искаженными представлениями о своем теле, которые мешают больному нормально питаться.

Нервная анорексия – Расстройство, для которого характерен острый страх поправиться, ведущий к катастрофическому снижению веса больного.

Общее тревожное расстройство – Заболевание, которое характеризуется необоснованной или чрезмерной тревогой, 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.

Паника – Внезапный и непреодолимый испуг или ужас.

Паранойя – Непреодолимое недоверие и подозрительность в отношении окружающих.

Пограничное расстройство личности – Заболевание, характеризующееся нестабильностью отношений с окружающими, а также самооценки, эмоционального состояния и самоконтроля.

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.

Проблема употребления наркотиков/Злоупотребление наркотическими веществами/Злоупотребление алкоголем и наркотиками – Любые физиологические, психологические, экономические или социальные проблемы, связанные с использованием психоактивных веществ. Психоактивное вещество – это любое вещество, которое влияет на мозг таким образом, что вносит изменения в сознание.

Психиатр – Лицензированный врач, специализирующийся на диагностике, лечении и профилактике психических и эмоциональных расстройств.

Психоз – Состояние, при котором больной неспособен воспринимать реальность.

Расстройства личности – Заболевания, для которых характерны образ мысли, настроения, модель поведения в обществе и импульсивность, приносящие страдания самому больному и его окружению.

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

Наркологические заболевания – Расстройства, развивающиеся у лиц, неумеренно употребляющих алкоголь и/или разрешенные, либо не разрешенные законом психоактивные вещества, что приводит к серьезным социальным, профессиональным и медицинским проблемам.

Расщепление личности – В настоящее время чаще именуется синдромом множественной личности. Заключается в ощущении наличия внутри больного двух и более четко очерченных личностей или состояний личности (так называемых альтернативных личностей).

Синдром нарушения внимания/гиперактивности – Нарушение развития, которое сопровождается неадекватным уровнем внимания, чрезмерной активностью и импульсивностью.

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.

Умственная отсталость/Врожденные пороки развития – Врожденные пороки развития не являются заболеваниями, воздействуют на протяжении всей жизни и могут оказывать влияние на интеллектуальное развитие человека и его речь, способность передвигаться, обучаться и осуществлять уход за собой.

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.

Церебральный паралич – Термин, который используется для обозначения группы расстройств, воздействующих на способность двигаться и мышечную координацию.

Шизоаффективное расстройство – Психотическое расстройство, характеризующееся симптомами шизофрении и одновременно тяжелого расстройства настроения.

Шизофрения – Психотическое расстройство, которое может сопровождаться характерными нарушениями мышления (бредом), восприятия (галлюцинациями), речи, эмоционального состояния и поведения.