

10 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Живем в непростое время. Кризис, санкции, гражданские войны, поток информации об убийствах и самоубийствах - какой-то омут негатива. Как не сойти с ума в безумном мире. Кризис - это по сути социальная чрезвычайная ситуация. А чрезвычайная ситуация - явление, которое выходит за рамки обычной, привычной жизни человека и окружающей его среды. Иными словами: у нас с вами нет предыдущего опыта выживания в подобной ситуации. Между тем к ней необходимо приспособливаться. У одних это получается почти безболезненно. А у других... У других происходит то, что мы называем психическим расстройством. Это расстройство имеет несколько фаз. Первая - острая реакция на стресс. Потом развивается посттравматическое стрессовое расстройство. На его формирование обычно уходит чуть больше месяца. А вот длиться оно может годами.

Первая стадия может быть двух видов. Возникает физическое и психическое возбуждение. Человек стремится покинуть место чрезвычайной ситуации. При этом не задумываясь о том, как это лучше сделать, не контролируя ситуацию. В других случаях возникает физическая и психическая заторможенность. Человек "слышит" только отрицательную информацию о происходящем: "все пропало", "все погибнут". На этом он заикливается и никаких действий не предпринимает. Это длится от трех до пяти дней. А уже потом начинается формирование второго этапа: человек оценивает происшедшее и пытается определить свое место в возникшей ситуации, свою роль в том, что случилось. При этом одни убеждают себя в том, что ничего страшного не произошло. (Хотя могла быть потеря работы, денег, даже семьи.) И пытаются жить на широкую ногу - как будто ничего не случилось.

Ситуацию надо оценить критически. Правильно оценить потери и свои силы. Скажем. Если человек потерял работу или есть к тому предпосылки, нужно определить, что можно сделать в этой ситуации. Чтобы не стать полным банкротом. Например, он шофер. Его уволили. Он не должен сидеть и ждать некоего чуда. Чудеса крайне редки. Он должен искать или другое место работы или заняться другим делом, скажем, ремонтом то есть найти себе иное применение. Другой тип реагирования - поиск виноватых, высказывание различных претензий к окружающим. Занятие бесполезное.

Это - не норма. Это психическое расстройство? Как его лечить?

Прежде всего обратиться к врачу-специалисту - психиатру или психотерапевту.

Очень многие боятся - и надо признать, не без оснований, самого словосочетания "психиатрическая помощь". Никто не хочет, а точнее, боится прослыть «психом».

Оснований для этого нет. Люди страшатся, что их поставят "на учет". Да, в некоторых случаях на учет ставят. Потому, что некоторым больным требуется выдача бесплатных препаратов. Помимо этого надо учесть двойственное отношение к психическим больным. С одной стороны, никто не хочет, чтобы близкого к нему человека поставили на учет. А с другой - никто не хочет лететь в самолете, который управляется психически больным, не состоящим на учете. Или ехать с таким человеком в поезде, быть соседом.

Повторюсь: прежде всего идти к врачу-психиатру. Не хочется? Надеетесь обойтись без рекомендаций и назначений специалиста? Увы! Вы же не станете приступ аппендицита лечить без вмешательства хирурга? Почему же вам кажется, что ваш стресс пройдет сам? Или поможет гадалка, или соседка по подъезду? Не помогут! Надо идти к врачу и выполнять его назначения. Тем более что после стресса или во время него появляются так называемые психосоматические расстройства. Например, астма, гипертония, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, диабет, болезни кожи и так далее. Все начинается с головы. Одна четверть тех, кто обращается в поликлинику с обычными соматическими болезнями, нуждаются в консультации психиатра. Нередко приходят просто получить совет, как поступить в той или иной житейской ситуации.

У людей есть удивительная способность адаптироваться к самым тяжелым ситуациям. В кризис главное - не забывать друг о друге.

Рука помощи актуальна всегда!

Врач-психиатр

Юртаева Елена Ивановна