

«АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Материал предоставлен пресс-службой клиники «Академия здоровья»

НЕВРОЗЫ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

Мы продолжаем серию публикаций с **Виктором Васильевичем Субботой**. Он рефлексотерапевт, психотерапевт, невролог, врач восстановительной медицины, работает в НижГМА, но иногда приезжает в «Академию здоровья».

В этом интервью мы поговорили с Виктором Васильевичем на тему невроза и методов его лечения.

— **Когда говорят о неврозе или депрессии, то, как правило, перечисляют присутствующие этому расстройству симптомы: навязчивые страхи (фобии) и мысли, раздражительность, головные боли, нарушения сна, снижение настроения, беспричинная тревога и т.п. Но ведь сам человек даже не заметит психологических изменений своего поведения. А специалисту это легче сделать?**

— Врач может выявить скрытые психические процессы. Существует много теорий возникновения неврозов и психогенных заболеваний. Но не стоит, поддаваясь моде, использовать иностранные сборники советов. Наша отечественная школа психотерапии имеет весь арсенал для решения всех задач, и разумно взять ее за основу. Причина невроза — конфликт. Впервые он возникает в возрасте 5-6 лет или даже раньше. Это может быть внутренний конфликт, возник-

шие противоречия, тенденции внутри развивающейся личности или конфликт между личностью и окружением. По понятным причинам в раннем возрасте такой конфликт не может быть осознан, освоен и разумно переработан. Это приводит к психической травме с развитием психологических механизмов защиты. Они развиваются на бессознательном уровне и уводят личность от неприятных переживаний, не позволяя разрешиться конфликту. Например, мать или отец проявляют агрессию по отношению к ребенку и он не может, в силу незрелости личности, осознать возникшую ситуацию. Возникшие во время первичной травмы истинные эмоции (страх, ненависть, отвращение, злость) подавляются, сам конфликт и нанесенная травма часто «забываются», уходят в подсознание, но продолжают воздействовать на развивающуюся личность. Можно сказать, что возникает привычка испытывать постоянное напряжение и постоянно защищаться. Истинные эмоции подавляются и заменяются ложными. Формируются различные комплексы, например, комплекс неполноценности, заниженная самооценка. При этом может быть отрицательная

самооценка своей внешности, умственных способностей, своего положения в обществе. Может возникнуть отрицательное отношение к близкому окружению, семье. Несколько позже может сформироваться отрицательное, напряженное отношение к отдаленному окружению. Человеку приходится избыточно контролировать себя, вместо естественного поведения постоянно играть «необходимые роли». Повторные психические травмы могут привести к развитию невроза. Наиболее часто встречаются фобии (навязчивые страхи) и тревожные расстройства.

— **Это словно переполненная чаша терпения. Как же увидеть, распознать это до посещения врача?**

— Некоторые симптомы возникают и у здоровых людей при нервных нагрузках, но быстро прекращаются при ликвидации напряжения. В норме все люди испытывают депрессию при потере близких людей. В нормальном состоянии тревога проявляется как осторожность (нормальный уровень тревожности). А вот при невротическом срыве происходит временный сбой высшей нервной регуляции, прежде всего вегетативной нервной системы, который и дает симптомы: головные боли, нарушения сна, раздражительность, страхи, навязчивости, беспричинную тревогу. И эти симпто-

мы при неврозе фиксируются, приобретают особый, защитный смысл. Если такая ситуация задерживается, то может сформироваться невротический характер, когда привычка становится второй натурой. У детей стресс отражается на внутренних органах и двигательной сфере. Если у человека в момент психической травмы было напряжение в системе пищеварения — могут появиться язвенные или спастические расстройства. Многим врачам известны так называемые острые стрессовые язвы. Подобные расстройства могут проявляться в легких, бронхах, сердце, сосудистой регуляции, заболеваниях кожи. Бывают тики или заикание.

— **И все это лечится с помощью психотерапии?**

— Без индивидуального анализа биографии невозможно понять причины возникновения расстройства, а значит, невозможно избавиться от внутреннего напряжения. Психотерапия включает в себя внешнее, разъяснение, убеждение. В дальнейшем каждому необходимо овладеть системой саморегуляции, позволяющей снимать напряжение, управлять своими эмоциями, защищаться от стресса. В самом начале лечения, когда еще остро проявляются симптомы невроза, часто приходится прибегать к лекарствам или таким проверенным средствам

восстановления нервной системы, как рефлексотерапия. У детей эффективными оказались лазерная и ультразвуковая виды рефлексотерапии в силу безвредности и безболезненности. Одним словом, нужна последовательная, комплексная терапия. Прежде всего, нужно нейтрализовать или ослабить активно действующую симптоматику. Человек, испытывающий страх или приступы тревоги, часто не способен к нормальному сотрудничеству с врачом. Поэтому в начале лечения часто применяются лекарства, уменьшающие чувство страха или тревоги. К ним относятся транквилизаторы, нейролептики, антидепрессанты, препараты растительного происхождения, натуральные средства, гомеопатические средства. К сожалению, на назначении этих средств лечение в большинстве случаев и заканчивается, а ведь при длительном применении некоторые препараты могут сформировать лекарственную зависимость. Поэтому не надо ограничиваться «таблетками», лучше сочетать разные методы — рефлексотерапию, массаж и лечебную физкультуру. К ним относятся методы воздействия на рефлексогенные точки и зоны кожи. Этот метод прошел главную проверку эффективности и безопасности — проверку временем. Мне кажется, что это очень важно.

КБ №50

ЗДОРОВЬЕ

По информации сайта ГУ МЧС России

МЕДФАКТЫ

С 13.01 по 20.01 в Сарове родились 23 ребенка, в том числе одна двойня. Умерли 19 человек. Скорая помощь выезжала на вызовы 437 раз, в среднем 62 раза в сутки.

50 человек, среди которых 12 детей, пострадали от различных травм. На неделе, отмечают медики, было много переломов конечностей. Трое жителей Сарова получили ножевые ранения, зафиксирована одна производственная травма — при падении с лестницы. В ДТП пострадали 2 человека, тяжелых случаев не отмечено.

Зарегистрированы 3 попытки суицида: мужчина выпил уксус, девушка приняла большое количество лекарственных средств, женщина пыталась повеситься.

За неделю 8 человек госпитализировали с различными сердечными патологиями, 17 человек с острыми нарушениями мозгового кровообращения.

* * *

15 января в акушерском отделении приняли роды у женщины на 28-29 неделе беременности. Ребенок родился с экстремально малым весом — 1 050 гр. Для выхаживания детей с таким весом необходимы условия перинатального центра: специализированное оборудование, персонал, но на момент рождения ребенок был нетранспортабелен. Врачам-неонатологам удалось стабилизировать состояние малыша, и 20 января его отвезли в отделение патологии новорожденных детской областной больницы на спецмашине Центра медицины катастроф, в сопровождении реаниматологов.

* * *

Поздно вечером в хирургическое отделение поступил мужчина с жалобами на острые боли в животе. Чтобы исключить возможность прободной язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, что требует срочного хирургического вмешательства, была необходима экстренная гастроскопия, которую провели вызванные из дома заведующий эндоскопическим отделением Виктор Иванович Гужов и старшая медсестра Валентина Ивановна Веселова. Результаты исследования подтвердили отсутствие патологии верхних отделов желудочно-кишечного тракта.

РТУТЬ — ЭТО ЖУТЬ?

В службу спасения часто обращаются взволнованные граждане с просьбой срочно отправить к ним спасателей, так как в доме по неосторожности был разбит ртутный термометр.

Ртуть очень опасна, все это знают. В первую очередь вредны пары ртути. Но в градуснике концентрация этого жидкого металла очень мала, поэтому большой опасности для здоровья не представляет. Самое главное, правильно и в кратчайшие сроки ртуть собрать.

Итак, хотя вы и были предельно аккуратными, градусник все-таки разбился. Что необходимо делать?

1. Не паникуйте.
2. Уведите маленьких детей из помещения, в котором разбился градусник.
3. Наденьте резиновые перчатки.

4. Максимально тщательно соберите ртуть и все разбившиеся части градусника в герметично закрывающуюся емкость.

5. Сделать это можно при помощи, например, маленькой кисточки на лист бумаги (в виде совка), фольги (ртуть должна притягиваться), хлебного мякиша, скотча или лейкопластыря. Мелкие капельки — при помощи одноразового шприца или спринцовки. Воспользуйтесь фонариком, чтобы не пропустить маленькие шарики ртути. Надежно закройте емкость и держите ее вдали от нагревательных приборов.

6. Место разлива ртути обработайте концентрированным раствором марганцовки или хлорной извести. Это окислит ртуть, что приведет ее в нелетучее состояние. Если ни того, ни другого в доме не нашлось, можно



приготовить горячий мыльно-содовый раствор: 30 граммов соды, 40 граммов тертого мыла на один литр воды.

7. Помещение необходимо хорошо проветрить в течение 2-3 часов.

Единый телефон спасения — «112» с мобильных телефонов.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

А КОРОЛЬ-ТО ГОЛЫЙ! (ЗАПИСКИ ИЗ ПРОВИНЦИИ)

В последнее время начали появляться какие-то беспредметные шоу: ночь в музее, ночь в библиотеке, а когда-нибудь организуют ночь на заводе, ночь в больнице, ночь в аптеке, ночь в Думе, наконец? Думается мне все же, что в музеи и библиотеки надо ходить днем, в рабочее время, а ночью, надо спать или куражиться в каком-нибудь ночном заведении, типа «Рябинушка» или Феллини», с чем бы, наверное, согласился со мной и профессор Преображенский.

Мало того, что персонал указанных заведений (музея, библиотек) заставляют выполнять функции, не обусловленные должностной инст-

рукцией и Законами о труде, их еще заставляют обширно отчитаться о «действе», с использованием фото и видеозаписей.

На вопрос персонала к вышестоящему начальству: «А что нам ночью делать с людьми?», — был краткий ответ: всячески развлекать.

Почему-то вспомнился ответ Николая Первого графу Бенкендорфу, когда тот, только что назначенный начальником Третьего отделения, спросил: «Ваше Величество, а в чем будет заключаться моя стезя?», на что царь достал носовой платок, подал его графу и ответил: «Утирать слезы страждущим!»

Я считаю, что всякие бесполезные дела, имитация дела, вредны не ме-

нее, чем проклинаемая всеми коррупция. Эти «пируэты» мало того, что отвлекают общество от насущных дел, на них тратится и без того малый остаток сил. Мы и так все время отстаем со своими преобразованиями, чтобы тешиться всякой чепухой по ночам, и это при такой-то низкой рождаемости. День ото дня продолжаем описывать наряды голого короля, а он кривляется перед зеркалом, не понимая, чей это вертлявый голый зад мелькает перед ним.

А ведь давно пора сказать, как в той сказке: «А король-то голый!»

Но не родился еще бесхитрый мальчик, который произнесет эти откровенные слова...

Виктор ОБРАЖНЫЙ