

## СТРАХ – ОБЫЧНОЕ ЧУВСТВО ИЛИ ВСЁ ЖЕ ДУШЕВНОЕ РАССТРОЙСТВО?



Фотография: © asafeliason - Fotolia.com

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

У каждого человека есть страхи и тревоги. Но иногда они необоснованны и заслоняют всё остальное. В этом случае говорят о тревожном неврозе. Приблизительно каждый четвёртый хотя бы раз в жизни страдал этим расстройством. Данный бюллетень расскажет Вам о нормальном и нездоровом страхе, а также о методах его лечения.

#### Кратко: тревожный невроз

- Чувство страха – нормальная реакция на опасность. Страх позволяет устранить источник угрозы или уйти от неё.
- При тревожном неврозе ощущения страха выражены чрезмерно и превосходят норму. Качество жизни и повседневный быт значительно ухудшаются.
- Врачи и психотерапевты могут распознать тревожный невроз.
- Тревожные неврозы успешно лечатся психотерапией и медикаментами.
- Важно не избегать ситуаций, вызывающих страх при тревожном неврозе, а преодолевать их.

### ▶ ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНЫЙ НЕВРОЗ?

Страх – это часть жизни. Каждый человек знаком с этим чувством. В некоторых ситуациях он защищает нас и может даже спасти жизнь.

В случае тревожного невроза речь идёт не о страхе перед реальной опасностью. У заболевших страх вытесняет всё остальное, они боятся вещей и ситуаций, кажущихся другим нормальными.

Существуют различные виды тревожных неврозов. Наиболее распространены:

- паническое расстройство: внезапно возникающие приступы страха, крайние формы, такие как страх смерти, «панические атаки», часто длящиеся всего несколько минут
- генерализованное тревожное расстройство: стойкие страхи и волнения, ведущие к напряжению, внутреннему беспокойству, нервозности
- социофобия: страх перед негативной оценкой со стороны других
- специфические фобии: страх перед отдельными вещами или ситуациями, неопасными по своей сути (перед пауками, уколами, полётами)

Тревожный невроз могут сопровождать физические симптомы (сердцебиение, пот, дрожь, одышка, тошнота, теснота в груди, головокружение).

### ▶ ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ОБЫЧНЫЙ СТРАХ, ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

Чувство страха знакомо почти каждому. Но неприятные ощущения в лифте, отвращение к паукам, страх перед выступлениями – это ещё не повод говорить о болезни. Если же Вы согласны хотя бы с одним из высказываний ниже, следует обратиться к специалисту:

- я размышляю о страхах более половины дня.
- из-за страхов сильно снижается качество моей жизни, ограничивается свобода действий.
- из-за страхов я становлюсь всё депрессивнее.
- из-за страхов я уже думал(а) о самоубийстве.
- я часто борюсь со своими страхами с помощью алкоголя, наркотиков, успокоительных средств.
- из-за страхов моя семья или работа находятся в серьёзной опасности.

## ▶ Тревожный невроз

### ▶ КАК ВОЗНИКАЕТ ТРЕВОЖНЫЙ НЕВРОЗ?

Причины возникновения тревожных неврозов многогранны. Тяжёлые события из прошлого и настоящего, неподходящий стиль воспитания, социальный стресс, а также биологические и наследственные факторы лежат в основе болезни. Другие душевные или телесные недуги тоже могут способствовать появлению тревожного невроза.

### ▶ УСТАНОВЛЕНИЕ ДИАГНОЗА

Врач или психотерапевт во время беседы может установить, страдаете ли Вы тревожным неврозом. Он задаст вопросы о типичных симптомах и оценит Вашу жизненную ситуацию. Важно доверять ему и отвечать открыто. Чем точнее ответы, тем правильнее будет поставлен диагноз и, следовательно, выбрано нужное лечение. Для исключения других болезней с похожими симптомами проведут наружное обследование.

### ▶ ЛЕЧЕНИЕ ТРЕВОЖНЫХ НЕВРОЗОВ

Тревожные неврозы, как правило, хорошо поддаются лечению психотерапией и медикаментами. Кроме того, помогают такие меры, как спорт и релаксация. Какое лечение подойдёт Вам, зависит от вида невроза, истории болезни и, прежде всего, от Ваших личных пожеланий и представлений. Без лечения тревожные неврозы, как правило, не прекращаются. Лишь в редких случаях они исчезают сами собой. Чем дольше Вы страдаете от этого заболевания, тем сложнее проходит лечение. Но и успешно пролеченные расстройства могут в течение жизни появиться снова.

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

#### Источники, методика и ссылки по теме

Данная информация для пациентов основана на последних научных достижениях, обобщённых в рекомендации для пациентов „Лечение тревожных неврозов“. Все использованные источники и методический документ Вы найдёте здесь: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

#### Контактные данные организаций взаимопомощи

Где найти организацию взаимопомощи по месту жительства, можно узнать в обществе NAKOS (Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел. 030 3101 8960

DOI: 10.6101/AZQ/000343

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)  
Совместный институт ВÄК и KBV  
Тел.: 030 4005-2501 • Факс: 030 4005-2555  
Эл.почта: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)



### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Самое главное правило – преодолевайте ситуацию, вызывающую страх, не бегите от неё. Это означает, например, продолжайте пользоваться лифтом, даже если Вы боитесь.
- Помогает осознание того, что симптомы, сопровождающие страх, такие как сердцебиение или головокружение не ведут к потере сознания, инфаркту или другим опасным последствиям.
- При социальных неврозах можно для тренировки заговаривать с незнакомыми людьми, выступать публично, смотреть в глаза собеседнику, не сдаваться в спорах.
- Сложно преодолевать ситуации, связанные со страхами, если их избегали годами. Действуйте постепенно. Чем чаще Вы будете с ними справляться, тем быстрее расстанетесь со страхами. Радуйтесь даже небольшим успехам.
- При необходимости обратитесь к семейному врачу, в службу психологической поддержки или сразу к психотерапевту. Для этого не нужно направления. Не стыдитесь этого шага. Никто не выбирает себе болезни. В душевном недуге, так же как и в физическом, никто не виноват: никто не чувствует стыд, идя к врачу с болями в спине.
- Настройтесь на то, что лечение тревожного невроза займёт время.
- Поддержка помогает легче преодолеть кризисы – воспользуйтесь предложениями помощи со стороны партнёра, друзей, близких, возможностью побеседовать с ними. В группах самопомощи можно обменяться опытом.

С рекомендацией