

- Вы видите большое количество пациентов с разными заболеваниями: панкреатит, гипертония, бронхиальная астма. У каждого свои симптомы и тактика лечения. Но вы говорите, что запускает эти и другие соматические заболевания в организме хроническая тревога, или тревожность. Что это такое?

- На самом деле тревожность - это проблема современного человека. Это симптом, который является «кирпичиком» большинства заболеваний. В международной классификации болезней триггером множества болезней называют постоянный стресс, в котором находится человек.

- Состояние тревожности, длительный стресс и страх - это одно и то же?

- Страх и тревогу ассоциируют часто, но это разные вещи.

Страх - это система эмоций, которая возникает при переживании какой-то конкретной ситуации. Например, в лесу встретили медведя, тут же включается система «бойся, бей, беги». Возникает страх как реакция на конкретный раздражитель, за этим следует действие.

А состояние тревоги - это дрящая отрицательная эмоция, которую человек не может правильно прожить. В этом состоянии, когда как бы все привычно и нормально, мы подавляем и накапливаем разные негативные эмоции. Тревожность может возникать «ни от чего». Например, проснулся с утра - и уже одолевают тревоги: не успею приготовить завтрак ребенку, не улыбнулся муж, опоздаю на работу... Тревога - это постоянное взаимодействие со стрессом. Человека все время наполняют негативные мысли.

Состояние тревожности проявляется на психологическом и физиологическом уровнях и выражается в нарастании эмоционального и нервного напряжения, учащении дыхания и сердцебиения, повышении артериального давления.

Когда тревожность продолжается в течение длительного времени, организм человека не может на это не реагировать - не хватает воздуха, появляются панические атаки, страх смерти, может подняться артериальное давление, головокружение, пациенты отмечают перебои в работе сердца.

Зачастую люди обращаются ко мне, уже имея эти расстройства. Но приходят лечить не причину, а следствие. Например, гипертонию или панкреатит. В возникновении этих болезней очень часто ведущую роль играют тревога и постоянное беспокойство. Таких пациентов много. И они, как правило, не понимают того, что с ними происходит, и не занимаются развитием у себя



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



Режим тревоги: стрессы – проводники недугов

Амурчане стали чаще тревожиться под влиянием различных факторов. Игнорировать такое состояние не стоит - тревоги запускают в организм гипертонию, панкреатит и другие соматические заболевания. О тревожности как механизме рассказала семейный врач, к. м. н., главный врач клиники Амурской государственной медицинской академии Елена БОРЗЕНКО.



так называемого состояния анти-тревожности. Нужно разобраться и изменить жизненные установки, привычки и разорвать этот круг.

Самое неприятное проявление - генерализованное тревожное расстройство. Это устойчивая тревога и напряжение, не вызванные какими-либо особыми окружающими обстоятельствами. Длительность тревожного состояния составляет как минимум 6 месяцев, ее невозможно подавить усилием воли. Человек постоянно ощущает напряженность, беспокойство, ожидание неприятностей. Эти ощущения воспринимаются как не поддающиеся контролю. Кроме

описанного беспокойства, у пациента присутствуют не менее четырех симптомов: усиленное или учащенное сердцебиение, тремор или дрожь, потливость, ощущение сухости во рту, затруднения в дыхании, чувство удушья, боль или дискомфорт в груди, тошнота или абдоминальный дистресс (например, жжение в желудке), головокружение, страх потери контроля, страх умереть, приливы или ознобы, онемение или ощущение покалывания, мышечное напряжение или боли, неспособность к релаксации, нервозность, ощущения комка в горле или затруднения при глотании, усиленное реагирование на

небольшие сюрпризы или испуг, невозможность сосредоточиться, постоянная раздражительность, затруднения в засыпании.

- Вы говорите о том, что на приеме вы даете пациентам понять, в чем причина возникновения заболевания. То есть, в принципе, каждый терапевт должен обладать такими навыками и говорить об этом с пациентом?

- Да, это так. И этому учат в вузах, на это настроена современная пациент-центрированная медицина. Но это не заменяет инструментальных и прочих методов исследования и диагностики. Например, человек жалуется на панкреатит. При этом заболевании нарушена процедура приемы пищи. Человек переедает, и возникает алиментарное ожирение, или наоборот - имеет склонность к отказу от пищи. Таким образом он реагирует на постоянную тревогу.

Помните, есть такое выражение: «заедаю стресс»? Одними таблетками такое состояние не исправить. Конечно, медикаментозное лечение снимет симптомы и «наладит» работу организма. Но с причиной придется разбираться «через голову», через изменение своего поведения. Современные люди, к сожалению, находятся в длительном состоянии тревоги, не хотят разбираться в причинах возникновения телесных недугов или найти такого специалиста и ждут, когда «само пройдет», медленно давят свои эмоции и еще больше загоняют себя в стресс.

Чтобы выйти из этой заикленности, нужно обращаться к психотерапевту, психологу или просто к обычному врачу, чтобы он мог определить, насколько высок уровень тревожности.

- Мне кажется, что на обычном приеме врача - это утопия. У врача на пациента 15 минут, когда ему еще разбираться с нашим внутренним миром?

- Да, вы отчасти правы. Но взрослые современные люди должны сами быть просвещенными в этом вопросе. Есть много литературы, есть специалисты

с профильным образованием. Человек должен захотеть разобраться в своих проблемах. Или хотя бы научиться разговаривать с окружающими и приходиться к договоренностям - и дома, и на работе, чтобы минимизировать бытовые причины для постоянного раздражения из-за взаимных претензий и недопонимания.

- Кроме такой внутренней работы есть ли какие-то способы, которые могут помочь снять состояние тревожности? Может быть, лекарства?

- Медикаменты могут быть частью терапии. Но их нельзя назначать себе самостоятельно и пить все, что есть в аптеке. Если тревога сочетается с гипертонией, панкреатитом, ожирением, такое «лечение» может только навредить организму.

Есть большое количество методик, которые позволяют преодолеть панические атаки и тревожные расстройства. Например, телесно-ориентированные, в которых «заикленность на проблемах», которая выражается физически, разбирают «по полкам».

Рассмотрим проблемы с позвоночником, когда человек все время втягивает голову или сутулится. Почему он это делает? Если причина психологическая, и человек таким образом реагирует на нее, это становится привычкой и каждый день откладывается в мышечной памяти. Надо разбираться в причине, начать работать с телом и сознанием и начать собирать лучшую версию себя.

Это длительная терапия. Надо научиться правильно «проживать» ситуации, тогда и телесные проблемы будут менее острыми. Важно понимать, что самостоятельно можно справиться лишь с развитием навыка осознанности, но если работать со специалистом без необходимого медицинского и психологического, спортивного профессионально среднего и высшего образования - это значит усугубить проблемы. Подход должен быть осознанным.

Эльвира ОВЕРЧЕНКО.

Фото из личного архива Елены Борзенко.

Тревожность испытывают более половины россиян, выявил опрос, проведенный ранее экспертами Фонда «Общественное мнение», и этот показатель стал выше. О наличии стрессов у себя или тревожном настроении среди окружения заявили 53% респондентов из 53 российских регионов. Лишь 41% опрошенных не испытывают тревог, а 6% россиян так и не определились со своим состоянием.