

## **Чем вредны длительные стрессы и что скрывается за словом «депрессия», рассказал главный врач Гродненского областного клинического центра «Психиатрия-наркология» Дмитрий Лазаревич**



В современном мире вопрос психического здоровья становится особенно актуальным.

**Мы живем в эпоху стремительных изменений, когда каждый день приносит новые вызовы. Погружаясь в водоворот информационных потоков и социальных задач, мы зачастую забываем о собственном душевном состоянии.**

**10 октября – Всемирный день психического здоровья и повод прислушаться к себе.**

### **О тревожных звоночках**

**– С какими проблемами обращаются жители нашего города и области?**

– В настоящее время заболевания психического профиля уже вышли на третье место в мире после онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому спектр достаточно широкий. Чаще всего встречаются проблемы, связанные с употреблением алкоголя. Также распространены пограничные расстройства. Это не норма психического состояния, но еще не патологии. Пациенты сталкиваются с депрессией, нарушениями настроения и сна. И уже как вершина всего – тяжелая психиатрия, когда требуется медикаментозное лечение в стационаре и дальнейшее многолетнее сопровождение человека.

### **Люди какого возраста, как правило, жалуются на психическое здоровье?**

– Выделить какую-либо часть населения сложно, мы оказываем помощь пациентам от трех лет и старше. За прошлый год 4600 человек прошли лечение в больнице, 2000 получили помощь на дневном стационаре. В нашу поликлинику поступило более 200 тысяч обращений. Нагрузка у нас большая, что говорит о реальной востребованности нашей помощи.

### **– Какие факторы указывают на наличие психического заболевания?**

– Все, что для человека было раньше не нормой, а потом стало проявляться на постоянной основе, – это повод обратиться к психиатру или психотерапевту. Чаще всего все начинается с нарушений сна, отклонения в эмоциональной сфере. У человека появляется агрессивность, раздражительность, в его голову закрадываются мысли, что ему может причиниться какой-либо вред, возникают подозрения, что близкие родственники воруют у него или даже отравляют воздух в квартире. Когда мы четко убеждаемся, что этим подозрениям нет реального подтверждения, начинается наша работа по дальнейшему сопровождению человека.

### **– Изменилось ли отношение к психическим заболеваниям в последние годы?**

– Всегда имела место некоторая стигматизация в обществе тех, кто обратился за помощью к психологу, психотерапевту, тем более к психиатру. Но во всем цивилизованном мире сегодня это не осуждается. Считается нормальным иметь личного психотерапевта или психолога, разбирать вместе с ними свои проблемы. Неспешно наше общество к этому приходит. Люди приходят, перестают бояться. Потом признаются, что зря думали, что здесь что-то страшное. Наша помощь не несет в дальнейшем никаких последствий для человека. Естественно, могут быть вопросы по наркологии, которые влекут за собой ограничения на вождение автомобилей или некоторые моменты по трудоустройству, но в целом большая часть нашей помощи абсолютно безопасна. И люди это уже знают.

### **В отделение – как в санаторий**

#### **– Какие мифы о психических заболеваниях сегодня еще можно услышать?**

– Многие ошибочно полагают, что любой человек с психическим диагнозом представляет собой опасность для общества. Но это совершенно не так. По-настоящему опасных не так много. Они находятся под жестким контролем, регулярно осматриваются психиатром. Если утрачивается связь с ними, для поиска подключается милиция.

Также некоторые думают, что в нашем учреждении какие-то особые условия пребывания – мягкие стены, смирительные рубашки. Это абсолютно обычная больница со стандартными палатами. Здесь работает рядовой персонал, нет санитаров-охранников, способных причинить страдания. Однако режим работы у нас более жесткий по сравнению с другими стационарами, большинство отделений закрытые. Мобильные телефоны изымаются, это делается для более продуктивного лечебного процесса. В остальном никаких особых отличий от остальных больниц. У нас даже как-то хотели снимать рекламный ролик, думая, что здесь решетки на дверях и окнах. Пришли и расстроились, антураж не подошел.

К слову, наше отделение пограничных состояний, я считаю, вообще как санаторий. Люди здесь просто отдыхают от работы и семьи, приходят в себя, восстанавливают силы. Тут и гимнастика, и релаксация, и ароматерапия. Всем очень нравится, и на лечение в этом отделении всегда большая очередь.

**– Существует ли в наши дни своего рода мода на походы к психологу?**

– Мода такая есть, но это относится больше к психологам, которые имеют частную практику. Те, кто трудится в нашей сфере, понимают, что среди работающих в частном порядке не так много специалистов, которые могут реально помочь. Очень часто через интернет, соцсети свои услуги пытаются продвигать люди, прошедшие онлайн-курсы и уже якобы готовые оказывать специализированную психологическую помощь. Учитывая количество таких людей и легкую доступность такой услуги, мода на это не проходит. Но те, кто хочет больше разобраться в сути своей проблемы, понимают, что лучше обращаться в специализированные учреждения либо к специалистам, которые имеют определенные рекомендации.

**– Стрессу подвергается каждый работник. К чему приводит жизнь в длительном стрессе и как с ним бороться?**

– В первую очередь стресс сказывается на способности справляться с работой. Все это идет от переутомления, нарушения режимов сна и бодрствования, питания, а также эмоциональных нагрузок вне работы. Все это нужно понимать и держать под контролем. Некоторые пытаются справиться со стрессом, чрезмерно употребляя алкоголь. Но это только способствует ухудшению психического состояния. Важен самоконтроль и самодисциплина в плане вредных привычек. В борьбе со стрессом важен достаточный сон. Кроме этого, нужно более спокойно относиться к происходящему вокруг. Но, если человек не может справиться сам, он всегда может проконсультироваться у нас. Мы работаем по профилактике таких состояний на предприятиях. Наши специалисты читают лекции, доносят информацию, как можно самостоятельно справляться со стрессом. Стараемся убедить, что обращаться за помощью при такой проблеме это нормально.

**– А что насчет депрессии? Сегодня часто можно услышать, особенно от молодых людей, что они столкнулись именно с этим психическим расстройством.**

– Часто путают понятие депрессии с банальной легкой апатией, усталостью. Депрессия – состояние довольно серьезное, и в лечении оно не самое простое. Для него характерны плохой сон, раннее пробуждение, отсутствие аппетита, невозможность вообще что-либо делать. Во многих странах, особенно в скандинавских, где меньше солнца и есть дефицит витамина D, такое заболевание встречается чаще, и при депрессии там выдают больничные даже не психиатры, а терапевты. У нас люди называют депрессией легкие проявления расстройства от тяжелой учебы, неудач в личной жизни. Чаще всего это скорее просто обиходное слово, чем реальный медицинский диагноз.

– Некоторые родители рассказывают, что иногда после просмотра мультфильмов их дети плохо спят, плачут. Что в таком случае нужно знать взрослым?

– Маленькие дети не способны воспринимать быстро движущиеся объекты, и, если в мультике очень быстро меняется картинка, это очень переутомляет нервную систему. Если что-то хотите включить детям, то на экране должно быть что-то плавное, спокойное, без резких движений и звуков, слишком ярких цветов. Для малыша рекомендуется вообще ограничивать просмотр. Есть множество исследований, в которых оценивали эмоциональное состояние детей во время продолжительного просмотра мультфильмов. Там прямая корреляция между раздражительностью, нарушениями сна и так далее. Важен разумный подход родителей. В интернете есть рекомендации психологов о том, что ребенку можно посмотреть, чтобы он не только развлекался, но и проводил время с пользой для себя.

Взрослым тоже нужно уделять внимание тому, что они смотрят. Психика у всех работает по-разному. Одни могут включить себе кино на фоне и заниматься другими делами, не сильно вникая в происходящее на экране. Другие же будут внимательно следить за сюжетом, переживать, примерять все на себя. Даже новости все воспринимают неодинаково. В мире развиваются разные события, кто-то почитает о них и не будет заикливаться, а кто-то не сможет спать после ознакомления с новостями.

### **От постановки театральной речи до поддержки семьи**

#### **– Какая помощь оказывается в вашем учреждении?**

– Врачи-психотерапевты принимают не только у нас, но и во всех поликлиниках города. Есть кабинеты первичного приема, куда за помощью обращаются люди, которые сами замечают у себя отклонения в психическом здоровье, либо им об этом говорят родственники. Мы оцениваем конкретный случай: нужна ли госпитализация или достаточна амбулаторная помощь.

Стационарная помощь может быть как психиатрической, так и психотерапевтической. В Гродно два отделения по профилю психотерапии: отделение пограничных состояний в нашем центре и психоневрологическое отделение в городской больнице №3. Есть дневные стационары, куда человек без отрыва от работы может приезжать каждый день, где будут контролировать его состояние, он будет получать медикаменты, осматриваться врачом и уезжать на работу без оформления больничного.

В последнее время становится популярным среди граждан семейное консультирование. Это профилактика разводов, когда прежде чем принять радикальное решение, люди пытаются искать решение в наших стенах. Муж и жена обсуждают проблемные моменты, находят компромиссы. Работаем в том числе и анонимно.

У нас активно развивается направление реабилитации лиц, которые страдают хроническими психическими расстройствами долгое время. Это инвалиды по психическим заболеваниям, у них нарушена социализация. Раньше в Гродно и области работали лечебно-производственные мастерские, куда эти люди могли приезжать, заниматься несложным трудом, зарабатывать небольшие деньги, участвовать в жизни общества. По ряду причин эти заведения ликвидировали, и мы решили занять эту нишу.

Теперь на базе нашего дневного стационара происходит медицинская, трудовая и социальная реабилитация. Пациенты постоянно находятся под контролем врачей, занимаются легким трудом. Они работают с зелеными насаждениями, выращивают цветы и культуры, не требующие специального ухода. Социальная реабилитация включает участие в конкурсах, фестивалях. Работаем вплоть до постановки у людей театральной речи. Есть успехи в этой деятельности. Например, человек в силу определенного дефекта не мог нормально разговаривать, но через полгода он уже спокойно выступал на публике, пел песни, рассказывал стихи. Замечаем, что благодаря нашей работе люди становятся более живыми.

#### **– Какую роль в борьбе с психическими заболеваниями играет общение с родственниками, друзьями, коллегами?**

– Это терапия средой, терапия семьей. Как правило, в любом лечении психических расстройств участвуют родственники. Если человек чувствует их поддержку, на нем не ставят клеймо пациента психиатрии, то вероятность того, что он вернется к нам в учреждение, крайне мала.

**– Что поможет сохранить психическое здоровье?**

– Роль играет множество факторов. Один из основных – здоровый образ жизни. Многое зависит от того, что мы едим и пьем, как спим. Нужно отслеживать свои внутренние переживания и стараться настраивать себя на более легкий лад восприятия проблем. Мы ведь не всегда остро реагируем на возникающие трудности в жизни. Дети, как правило, все переживают гораздо легче: и утраты, и неудачи, и другие вещи. Иногда нужно уметь пробудить в себе такого ребенка, легко переживающего неудачи, проблемы.

Если со своим состоянием справиться не выходит и кроме существующей проблемы ни о чем не получается думать, тогда надо обратиться к нам. Мы тратим много времени и сил на общение с пациентами и их родственниками. Все для того, чтобы наши граждане были здоровы.

**Никита ПЕРОВСКИЙ**

**Фото:автора**