

# Не обязательно быть Наполеоном

Психическими расстройствами страдает каждый пятый.

С представлениями о здоровом образе жизни всё ясно это утренняя зарядка, бег трусцой, занятия любыми видами спорта, а что нужно делать для поддержания психического здоровья?

«То же самое. Физические упражнения оказывают влияние и на психическое состояние человека», говорит главный психиатр Иркутской области, заместитель главного врача областной психиатрической больницы № 1 Ольга Ворсина.

Но ни физкультура, ни спорт не заменяют простейших правил психической гигиены. Что они в себя включают? Надо уделять достаточно времени на сон - семь или восемь часов для взрослого. К профилактике психических расстройств относится и регулирование нагрузок в течение рабочего дня. Разумное отношение к стрессовым ситуациям дополняет перечень естественных «антидепрессантов». К этим простым советам специалистов следует прислушаться хотя бы в День психического здоровья, который весь мир отмечает 10 октября.

## Первый шаг выздоровления

### - Какие самые первые симптомы психического расстройства?

- К ним относятся нарушение сна и стойкая бессонница. Человек чувствует, что усталость накапливается, но даже после отдыха не может вернуться в привычное для себя нормальное состояние. Так развивается астенический синдром: снижается трудоспособность, повышается утомляемость, всё вокруг начинает раздражать. Если подобные симптомы возникают, первое, что надо сделать, - обратиться к врачу, пусть не к психиатру, но психотерапевту или медицинскому психологу. В Иркутске, например, действует центр психотерапевтической помощи на улице Красноармейской, 12. Здесь дадут конкретные рекомендации в зависимости от особенностей человека. Кстати

#### Кстати

Оказание амбулаторно-поликлинической психиатрической помощи в Иркутской области осуществляется в пяти областных психоневрологических диспансерах (города Иркутск, Братск, Тулун, Усть-Илимск, посёлок Усть-Орда), в трёх диспансерных отделениях при областных государственных психиатрических больницах (Ангарск, Усолье-Сибирское, Черемхово) и психиатрическом отделении при Нижнеудинской центральной районной больнице. Кроме того в

### - Лечение анонимное?

- Безусловно. К сожалению, на такое лечение идут в крайних случаях, когда уже развиваются психозы. Процесс полного выздоровления затягивается в силу позднего обращения за помощью. Если не бороться с недугом, «прятаться от него», то болезнь будет развиваться, причём непредсказуемым образом. Говорить о своей проблеме - значит делать первый шаг на пути выздоровления.

В психических расстройствах нет ничего постыдного. Это обычные болезни, которыми, по данным Всемирной организации здравоохранения, страдает каждый пятый человек на земле. Не все считают себя наполеонами. Чрезвычайно большое число людей переживают депрессивные состояния. Учёные прогнозируют, что к 2020 году депрессия по частоте встречаемости и экономическому бремени выйдет на второе место в мире после сердечно-сосудистых заболеваний, а к 2030 году - на первое место.

### - Что лежит в основе подобных заболеваний?

- Стресс - главная причина, но не единственная. С увеличением продолжительности жизни на лидирующие позиции выходят заболевания, связанные со старением организма. Не обязательны стрессовые ситуации или мучительные депрессии для того, чтобы с возрастом приобрести болезнь Альцгеймера, проявляющуюся снижением интеллекта.

муниципальных учреждений здравоохранения работают 26 психиатрических и 18 наркологических кабинетов.

В нашей больнице примерно треть пациентов - с органическим поражением головного мозга. Патология вызвана не только осложнениями от черепно-мозговых травм или различной интоксикации, в том числе алкоголем, но и болезнями внутренних органов. К ним можно отнести гипертонию, бронхиальную астму, язву желудка, сахарный диабет. Психическое состояние тесно связано с физическим здоровьем.

## Палата - на крайний случай

### - С точки зрения главного психиатра области, насколько психические заболевания распространены в Приангарье?

- В 2011 году в лечебные учреждения региона за психиатрической помощью обратились 70 829 человек, или 3% населения, что соответствует среднему показателю по России. Полученные цифры, скорее, говорят о развитии системы оказания психиатрической помощи, чем о масштабах заболевания.

Если в каком-то районе зарегистрировано больше больных, это совсем не значит, что его жители наиболее подвержены психическим расстройствам. В других городах и районах может быть не меньше людей, страдающих душевными недугами, просто они не выявлены. Языком цифр

#### Языком цифр

В 2011 году в Приангарье количество посещений к психиатрам составило 325 046, к психиатрам детским - 84 298, психиатрам подростковому - 9769, психотерапевтам - 20 811, сексологам - 3830, судебно-психиатрическим экспертам - 5205.

Особое внимание нужно обратить на развитие психиатрической помощи в сельской местности. В Иркутской области 10 областных учреждений психиатрического профиля, девять из них расположены в городах - больших или малых, но это всё равно помощь горожанам - сельские жители остаются под минимальным присмотром.

По-хорошему, в каждой центральной районной больнице надо создавать бригаду полипрофессиональной помощи. Это такая группа из психиатра, психотерапевта, социального работника и медицинского психолога, которая обследует пациента, что называется, со всех сторон. Чем не национальный проект? Ничем не хуже других, реализующихся в сфере здравоохранения.

### - Если не считать депрессию, от которой достаётся всем, какое психическое расстройство наиболее распространено?

- Иркутская область - одна из «лидеров» по уровню умственной отсталости населения. Речь идёт и о слабоумии врождённого характера. Есть масса причин: алкоголизация, наркомания, большие миграционные потоки, генетические поломки, заболевания, перенесённые матерью во время беременности, патологии при родах. Показатель умственной отсталости в 2011 году - 998,4 случаев на 100 тыс. населения, что примерно в полтора раза выше, чем в среднем по стране.

### - Какой способ лечения наиболее оптимальный: в палате под круглосуточным наблюдением или достаточно один-два раза в неделю приходить на приём к врачу?

- В западноевропейских странах акцент делается на амбулаторную помощь, количество стационаров там сведено к минимуму. Человек ложится в больницу только в тяжёлых случаях, а после того, как острое состояние купируется, наблюдается на дому. У нас койко-мест достаточно много. Организаторами здравоохранения сейчас ставится задача репрофилировать стационарную помощь - частично заменить её амбулаторной службой. И здесь создание бригад полипрофессиональной помощи мне представляется оптимальным вариантом. Если человек психически болен, это совсем не значит, что его надо упечь в палату.

Автор: Артур Скальский © АИФ в Восточной Сибири ЗДОРОВЬЕ, 3807 14.10.2012, 11:06 561  
URL: <https://babr24.com/?ADE=109204> Bytes: 6838 / 6698 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)  
эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)