

Когда в душе покоя нет

От самоубийств погибает людей больше, чем от убийств и войн вместе взятых: ежегодно миллион попыток заканчивается гибелью.

И все эти смерти преждевременные, и самое главное - предотвратимые. По оценкам ВОЗ, в основе самоубийств часто лежат психические заболевания. В России число суицидов резко выросло - до 60 тысяч в год. Страна на втором месте в мире по самоубийствам со смертельным исходом. Причем мужчины в 6 раз чаще сводят счеты с жизнью, чем женщины. Тому есть биологическое объяснение: женщина природой запрограммирована на сохранение рода. Кроме того, считается, что в обычной жизни 25% населения нуждаются в психолого-психиатрической помощи. Но в переломный период или при катастрофах - эта цифра взлетает до 90%. Так что же такое психическое здоровье? На эту тему говорим с зав. учебной частью кафедры психиатрии Иркутского института усовершенствования врачей, доцентом, к.м.н. Ольгой Петрунко.

- Разные существуют подходы к определению психического здоровья, но мы придерживаемся определения Всемирной организации здравоохранения. С точки зрения специалистов, психическое здоровье - это такое состояние психики человека, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма и обеспечивает чувство субъективного психического комфорта, способность к целенаправленной осмысленной деятельности пациента и с учетом этно-культуральных особенностей адекватные формы поведения самого человека. Конечно, в настоящее время в арсенале у врачей-специалистов есть точные диагностические критерии, с помощью которых мы можем определить, есть или нет то или иное расстройство у человека.

- Наверное, сложно оценить адекватность поведения. Иногда кажется - что-то с человеком не то, а на самом деле, может, просто манера поведения такая?

- Прежде всего, мы оцениваем такие показатели, как нормальное социальное функционирование пациента, то есть насколько он реализован в быту, в профессии и на сколько сохраняется качество жизни пациента. Мы не идем по какому-то одному критерию, оцениваем не заболевание, а личность пациента, то есть человека в целом.

- С реализацией себя в быту и в профессии порой возникает много проблем, приводящих, если не к психическим расстройствам, то к состояниям, что называется "на грани". Какие факторы отрицательно влияют на психическое здоровье?

- По данным ВОЗ, еще в 80-е годы прошлого столетия было доказано, что на здоровье населения, в том числе и на психическое, до 50% влияют факторы социальные, на 20% оно зависит от факторов внешней среды (природных, антропогенных), на 20% от биологических (наследственность). И лишь на 10% здоровье зависит от медицинской помощи. Говоря о психическом здоровье, мы в первую очередь обращаем внимание на социальные факторы. С учетом изменившейся социально-экономической ситуации отмечается большой рост психических расстройств среди населения нашей страны.

- Как выглядит Иркутская область на фоне всей страны?

- В основном соответствуем общероссийским показателям, но, например, распространенность больных с наркотической зависимостью, количество лиц с умственной отсталостью выше, чем в среднем по стране.

- В России резко возросло число суицидов - до 60 000 в год. Такие случаи связывают с психическим здоровьем или необязательно?

- Среди этих 60 тыс. человек примерно 1/5 страдает психическими расстройствами. И чаще это не диагностированные и вовремя не леченные депрессивные расстройства. В условиях нашей современной действительности у человека может и не быть психического заболевания, но в силу расстройства адаптации, в силу того, что он не может приспособиться к новым условиям, могут возникать и суициды.

- По сути, в этот момент человеку нужна специализированная помощь. Но далеко не все обращаются к психологам, не говоря уже о психиатрах. Существует еще какая-то внутренняя борьба или даже страх. Вы сталкиваетесь с таким подходом людей?

- Вообще, когда пациент все-таки попадает к психологу, к психотерапевту или к психиатру, мы прослеживаем четыре этапа. Первый - если пациент чувствует, что у него есть эмоциональные проблемы, прежде всего он начинает самолечение, то есть ищет способы и средства, как самому справиться с этой проблемой. Второй этап - это обращение за неквалифицированной помощью, а именно к друзьям, родственникам, идет снимать порчу, сглаз и т.д. В данном случае положительных результатов тоже ждать не стоит. Третий этап. Некоторые пациенты идут за медицинской помощью, но не специализированной, например, к врачу-терапевту, но, к сожалению, терапевты не лечат душевные расстройства. И четвертый, самый идеальный вариант, обращение за специализированной квалифицированной помощью к врачу-психотерапевту или врачу-психиатру.

- И вот здесь порой люди переступают через себя. Кто-то действительно понимает, что без помощи уже не обойтись, и сам идет к нужному специалисту, а кто-то, как вы говорите, "попадает к нам". Так кого больше, тех, кто приходит, или тех, кто попадает?

- Надо сказать, что все психические расстройства можно рассматривать в виде "феномена айсберга". Верхушка айсберга, которая видна над водой, - это те лица с психическими расстройствами, которые лечатся у психиатра, то есть обращаются за помощью, но их очень немного. Основная масса айсберга, которая скрыта под водой, это те психические расстройства, которые не попадают в поле зрения специалиста.

- То есть они теряют время, и ситуация ухудшается?

- Да, конечно.

- Люди, которые обращаются к психологам, не теряют времени?

- Все зависит от того, какие проблемы есть у человека. В ряде случаев уже обращение за психологической помощью может помочь и облегчить состояние. Есть случаи, когда у пациента имеются действительно психические расстройства, и тогда одной помощью психолога нельзя обойтись, необходимо участие психиатра. К нему квалифицированный психолог и направит пациента. В Иркутске сейчас созданы все условия, чтобы каждый мог свободно обращаться к этим специалистам за помощью.

- Депрессия - достаточно распространенная проблема. Многие путают это серьезное заболевание с плохим настроением, как отличить одно от другого?

- В настоящее время считается, что около 120 млн человек во всем мире страдают депрессией. Если человека беспокоит сниженное настроение, чувство внутреннего душевного дискомфорта, есть жалобы на утрату интересов и способности получать удовольствие, повышенную утомляемость, нарушение сна, сниженный аппетит, и эти проявления длятся больше

2 недель - это тревожный знак. Если все это нарушает обычное нормальное социальное функционирование пациента, мешает ему продолжать свою обычную бытовую и профессиональную деятельность, то это повод обратиться за помощью к специалисту.

- В этот момент человек как рассуждает: "Я сам смогу справиться со своим состоянием, я себе внушу, помогу и т.д.". Такие вещи уже не пройдут?

- Существует среди населения такой миф, что психическое расстройство - это не заболевание, а просто душевная слабость или особенность характера. Если человек чувствует, что он сам с этим состоянием справиться не может, не надо тянуть и заниматься самолечением, надо обращаться за помощью к специалистам.

- Депрессию можно вылечить и дальше нормально существовать?

- Совершенно верно, в настоящее время в арсенале специалистов есть большое количество средств и методов, чтобы быстро и эффективно облегчить состояние пациента.

- Когда идет речь о людях невменяемых и опасных, какие заболевания имеются в виду? Или это перенесенные из фильмов стереотипы?

- Есть пациенты, которые совершили какие-то противоправные действия и в силу наличия психического

заболевания признаны невменяемыми. У них могут быть разные заболевания - эндогенные, органические поражения головного мозга, умственная отсталость и др. Все они по решению суда проходят принудительное лечение в специализированных психиатрических больницах.

- Говоря о психическом здоровье, надо ли учитывать половую принадлежность?

- Все зависит от расстройства. Доказанный факт: суициды совершают гораздо чаще мужчины, в разы чаще. А вот, скажем, такое расстройство, как депрессия, в два-три раза чаще встречается у женщин.

В заключение хотелось бы пожелать всем пытаться позитивно оценивать наше настоящее и с оптимизмом смотреть в будущее. Это очень важно.

Автор: Лариса Курушина
007

© Babr24.com

ЗДОРОВЬЕ , ИРКУТСК

👁 2234

11.11.2006, 19:42

👍 137

URL: <https://babr24.com/?ADE=33867> Bytes: 8340 / 8249 Версия для печати

👍 Пореккомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Вайбер](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)