



Тревожное расстройство

Что такое тревожное расстройство? Тревожность – это чувства боязни и беспокойства, возникающие в обычных повседневных ситуациях, или страх перед неизвестным. У большинства людей время от времени появляются тревожные мысли. Чувствовать тревогу в нестандартных ситуациях или при принятии трудных решений – это нормальная реакция.

Тревожность может стать проблемой, когда она мешает вести нормальную жизнь. Когда тревожность продолжается несколько месяцев и усиливается сверх меры, врачи называют такое состояние «тревожным расстройством».

Каковы признаки и симптомы тревожного расстройства?

- Нервное возбуждение и беспокойство
- Паника или страх
- Трудности с решением проблем
- Мышечное напряжение
- Тремор и дрожание
- Затрудненное дыхание
- Потные ладони
- Расстройство желудка
- Учащенное сердцебиение или быстрый пульс
- Головная боль
- Высокая раздражительность
- Резкие перемены настроения

Каковы причины тревожного расстройства?

Причины тревожного расстройства еще полностью не изучены. В некоторых случаях его возникновение объясняется генетикой. По всей видимости, стрессовые и травмирующие жизненные события могут приводить к развитию тревожности у людей, уже склонных к этому. Иногда тревожность вызывается наследственными факторами.

Она может быть связана и с нарушениями здоровья. Так, тревожность является непосредственным проявлением некоторых гормональных расстройств. В других случаях тревожность является следствием приема определенных лекарственных средств или прекращения употребления наркотиков или алкоголя. Некоторые заболевания часто сопровождаются тревожным расстройством, особенно если состояние не улучшается.

Почему тревожное расстройство следует лечить?

Тревожное расстройство может снизить качество жизни и даже усугубить уже имеющиеся проблемы со здоровьем.

Нелеченое тревожное расстройство может усугубить:

- депрессию (которая часто сопровождает тревожное расстройство) и другие психические заболевания;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- проблемы со сном (бессонницу);
- проблемы с желудком или кишечником;
- головные боли и хроническую боль;
- социальную изоляцию и одиночество;
- проблемы в школе или на работе;
- качество жизни;
- суицидальные мысли.

Лечение тревожного расстройства

Расскажите своему врачу об испытываемых вами симптомах тревожности. Если у вас есть тревожное расстройство, врач может назначить лекарство. Врач может направить вас к специалисту в области психического здоровья для получения рекомендаций по выбору лекарства или прохождения психотерапии. Врач может также посоветовать, что вы можете делать сами для контроля симптомов тревожности.

Продолжение на обороте

Для более эффективного контроля тревожности ведите дневник для отслеживания своего самочувствия и поделитесь этой информацией со своим врачом.

Отслеживание симптомов тревожности

Ежедневно записывайте, как вы себя чувствовали, и поделитесь этой информацией со своим врачом. Оцените свои симптомы по 10-балльной шкале, где 0 = отсутствие тревожности, а 10 = крайне сильная тревожность.

0 ____ 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____
Тревожности нет Умеренная тревожность Крайне сильная тревожность

Методы лечения

Врач может начать с лечения заболевания, являющегося причиной появления тревожности. Он может также назначить препарат для лечения самой тревожности, который следует принимать каждый день. Наиболее часто назначаются антидепрессанты или противосудорожные средства, которые помогают и при тревожности.

Врач также может назначить препарат, который следует принимать по необходимости при ухудшении симптомов тревожности. Как правило, в качестве таких препаратов используются седативные средства. Обязательно принимайте эти лекарства только согласно указаниям врача.

Поговорите со своим врачом о том, что следует ожидать при приеме этих лекарств, в том числе о следующем:

- преимущества и побочные эффекты каждого из них;
- риск развития серьезных побочных эффектов с учетом вашего анамнеза;
- потребует ли прием лекарства внесения изменений в вашу жизнь;

- стоимость каждого лекарства;
- возможность взаимодействия с другими лекарствами, витаминами и пищевыми добавками, которые вы принимаете;
- как прекратить прием лекарства, если оно вам не помогает или вызывает побочные эффекты.

С течением времени врач будет вносить коррективы в ваше лечение. Обязательно сообщите врачу о том, насколько эффективно принимаемые вами лекарства улучшают ваши симптомы.

Самопомощь: снижение стресса

Вы можете принять меры для контроля симптомов тревожности. Специалист может научить вас методам релаксации. Таких методов много, но все они предусматривают использование собственного воображения для достижения нервно-психического расслабления.

Также может быть полезно:

- ограничить употребление кофеина;
- не употреблять алкоголь и наркотики;
- выяснить, что вызывает у вас симптомы тревожности, и избегать их;
- поговорить с членами семьи, друзьями, духовным наставником или психотерапевтом об испытываемом вами стрессе.

Серия информационных материалов для пациентов

Тревожное расстройство

Когда симптомы будут устранены, вы сможете:

- Заниматься повседневными делами и чувствовать больше энергии
- Проводить больше времени с семьей и друзьями
- Испытывать меньше стресса и беспокойства
- Лучше спать
- Иметь более высокое качество жизни