

Причинами появления тревожности могут быть:

- проблемы с кровообращением, сердечно-сосудистые заболевания,
- нарушения сна,
- гормональные нарушения, болезни эндокринной системы, нарушения обмена веществ,
- наличие зависимостей (никотиновой, алкогольной, от психоактивных веществ, синдром отмены (абстиненция),
- последствия травм и заболеваний нервной системы,
- психические расстройства,
- состояние длительного физического или психоэмоционального стресса,
- проблемы в семье, межличностных отношениях, отсутствие поддержки родных и близких,
- личностные особенности, высокая восприимчивость к внешним раздражителям.

Ключом к успешному лечению тревожных расстройств является правильная постановка диагноза. Затем совместно со специалистом вырабатывается тактика лечения.

Важным аспектом терапии является изменение образа жизни:

- переход на здоровое питание,
- установление режима труда-отдыха и сна-бодрствования,
- оптимальный режим физической активности,
- отказ от курения, употребления алкоголя, наркотических веществ.

Помимо этого специалистами применяются психотерапевтические подходы и назначение медикаментозной терапии (по медицинским показаниям).

В легких случаях тревожных и депрессивных расстройств успешное лечение может быть основано только на общеукрепляющих средствах, коррекции образа жизни и психотерапии. Состояния умеренной и тяжелой степени требуют назначения медикаментозной терапии.

Крайне не рекомендуется заниматься самолечением и принимать лекарственные средства без назначения врача.

Лечение должно назначаться только квалифицированным врачом с последующим динамическим наблюдением за состоянием пациента! Современная медицина обладает широким спектром препаратов для лечения тревоги и депрессии. Выбор препарата, его дозы, длительность терапии являются крайне индивидуальными.

Современные методы лечения депрессии и тревоги – это безопасные и эффективные средства, но только при условии правильного назначения и соблюдения рекомендаций специалиста.



Министерство
здравоохранения
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Тревога и депрессия

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время более 280 миллионов человек в мире в течение жизни сталкивались с проблемой депрессии.

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77
e-mail: kvclimp_77@mail.ru
Сайт: medprof-30.ru

Депрессивные расстройства способны снижать иммунитет, повышать риск развития хронических сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда и инсульта.

Депрессия - это не просто «плохое настроение»

Важно отличать депрессивные состояния от изменчивости настроения, состояний утраты или временных переживаний.

Симптомами депрессии могут быть:

- длительное выраженное ощущение грусти, преобладающее почти ежедневно и большую часть дня и не зависящее от ситуации;
- отчетливое снижение интересов или удовольствия от деятельности, которая раньше вызывала положительные эмоции;
- снижение энергии и повышенная утомляемость;
- снижение концентрации внимания, сложности запоминания, рассеянность;
- нарушения сна, аппетита, снижение влечения;
- мысли о виновности и самобичевание.

У людей с депрессивным расстройством могут возникать суицидальные мысли.

Симптомы депрессии могут комбинироваться с тревогой, паническими атаками и другими проявлениями, а также имитировать заболевания внутренних органов. Поэтому постановку диагноза депрессивного расстройства можно доверить только врачу.

Причина депрессии – НЕ в «распущенности» или «слабости»

Точная причина депрессивных расстройств неизвестна. Считается, что почти половина всех случаев депрессии связана с генетической предрасположенностью в совокупности с неблагоприятными внешними воздействиями.

К развитию депрессии могут привести сочетания следующих неблагоприятных факторов:

- биологических (нарушение обмена веществ в головном мозге, гормональные сбои);
- социальных (кризисы, травмирующие события);
- психологических (личностные особенности).

Таким образом, депрессивные расстройства не имеют ничего общего со слабостью и обусловлены объективными причинами.

Депрессия – это заболевание, лечение которого требует оказания квалифицированной медицинской помощи.

Лечение депрессии включает:

- поддержку;
- психотерапию;
- медикаментозное лечение.

Тревога

Тревожные расстройства – это группа состояний, характеризующихся выраженным ощущением страха и тревоги.

Степень выраженности тревоги может быть различной – вплоть до панических атак.

Помимо чрезмерной тревоги человек может испытывать и физические ощущения: потливость, учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, чувство «нехватки воздуха», ощущение дурноты, нарушения пищеварения, неопределенные боли в разных частях тела, а также общую слабость, быструю утомляемость.

Тревога часто сопровождается постоянными колебаниями настроения, нарушениями сна, конфликтностью, проблемами в общении с окружающими, снижением работоспособности.