



Тревожные расстройства

(Angsterkrankungen)

◆ Что такое болезненная тревога?

Тревога является одним из составных частей нашей жизни, каждому человеку знакомо чувство тревоги и страха в различных ситуациях. Тревогу можно в общих словах описать как неприятное чувство при приближающейся угрозе. Тревога и страх жизненно необходимы, это заложенная биологическая реакция, которая помогает нам избегать и преодолевать опасности и угрозы.

О болезненном страхе можно говорить, если приемлемые человеку страхи проявляются в чрезмерной форме или же в ситуациях, в которых с позиции здравого мышления страх не должен даже проявиться. Тревожные расстройства являются частыми проявлениями психического расстройства.

Болезненные страхи часто сопровождаются симптомами сильного сердцебиения, учащённого дыхания, потливостью, дрожью во всём теле, чувством неуверенности, предобморочным состоянием, сдавливанием груди, чувством удушья или же слабостью в коленях при отсутствии каких-либо расстройств или лежащих в основе этого заболеваний (вегетативный синдром).

◆ Основные формы тревожных расстройств

Фобии

Фобии - это расстройства, сопровождающиеся сильным страхом, которые вызываются исключительно ситуациями или предметами и которые объективно никакой угрозы не предоставляют. Страх при этом может принять размеры от неприятного ощущения до панического состояния. В процессе болезни эти ситуации и предметы избегаются, что приводит к сужению радиуса действий. В тяжёлых случаях больные запираются в своих четырёх стенах и не в состоянии выйти из дома из-за боязни. Часто фобии возникают в следующих ситуациях: открытые пространства (площадь, поле), в толпе людей, магазинах (особенно очереди у кассы), поездах, автобусах или самолётах. Кроме того, встречи в свободное время, например посещение ресторанов или встречи в кругу знакомых (социальные фобии). Фобии характеризуются часто страхом перед объектами, например животные (собаки, змеи, пауки), перед определёнными физическими явлениями (высота, молнии) или же в социальном окружении (экзамены, выступления), видом крови или в замкнутых помещениях, как лифты или туннели. „Здоровые“ страхи связанные со свирепой собакой, большой высотой, перед выступлением или переживания предстоящей операции, считаются нормальными реакциями. Важным при этом, насколько сильно выражен этот страх и разумная оценка ситуации.



Панические атаки

Панические атаки - это проявление целого ряда отдельных приступов (атак) без конкретных связывающих ситуаций или особых обстоятельств. Панические атаки появляются из «ничего» и при этом могут проявляться различные симптомы. Специфичными являются, описанные выше, вегетативные (нерегулируемые желанием) симптомы, а также сильное чувство страха, беспомощности, страх потерять контроль над собой или же умереть. Часто наступает боязнь умереть от сердечного приступа и страх „сойти с ума“. После паники следует, как правило, боязнь перед повторной атакой, что ведёт к избеганию тех мест, где приступ паники проявился. Пациенты боязливо наблюдают за собой, например, часто считают свой пульс. В промежутке от приступов отсутствуют какие-либо симптомы.

Генерализированное тревожное расстройство

При этом овладевают постоянные страхи общего характера, которые не ограничены определёнными ситуациями или предметами. Эти состояния сопровождаются различными симптомами, особенно сильно выражены вегетативные симптомы. Генерализированная тревога часто проявляется состояниями опасения (беспокойство, предчувствие). Больной боится, что он сам или его родственник в скором времени заболеть или пострадают, например, вследствие аварии. Больные находятся в постоянном напряжении, часто с беспокойством и головными болями. Психосоматические и депрессивные расстройства часто сопровождает генерализированное тревожное расстройство.

◆ По какой причине появляются эти заболевания?

Тревожные расстройства относятся к частым психическим расстройствам. Как и при других психических заболеваниях, наследственность и окружающая среда играют важную роль и, как правило, существует взаимосвязь нескольких факторов. Различные обременения и пережитые утраты (материальные или потеря близких) в актуальной жизненной ситуации могут вызвать эти болезненные состояния.

◆ В чем заключается лечение?

В остром состоянии может быть необходим приём успокоительного медикамента (из группы бензодиазепинов). Они оказывают кратковременный положительный эффект, но при длительном приёме вызывают зависимость. Поэтому для более продолжительного лечения и стабилизации состояния назначаются медикаменты из группы антидепрессантов. Почти таким же действием обладает психотерапия, которая при тревожных расстройствах фокусируется на рационально-поведенческой психотерапии. Эта форма лечения требует кооперацию пациента и готовность входить и выдерживать ситуации, вызывающие страх. Лечение пациентов, которым следует назначить медикаменты, психотерапию или комбинированное лечение, врач подбирает индивидуально.

◆ Возможно ли, что моём организме кроется серьёзное заболевание?

В любом случае, должны быть исключены органические болезни, которые могут проявляться такими же симптомами. Особенно, расстройства функции щитовидной железы, болезни сердечнососудистой системы и сахарный диабет. Ни в коем случае не следует повторять эти обследования для поиска органических причин этого расстройства после каждой тревожной атаки и тем самым препятствовать психиатрическо-психотерапевтическому процессу лечения.