

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.**

Онкологическое заболевание оказывает сверхсильное и длительное психотравмирующее воздействие как на самого пациента, так и на его близких, а потому становится таким событием в жизни семьи, которое вовлекает ее в психологический кризис. Химиолучевая терапия, операции, многократные госпитализации и длительное амбулаторное лечение порождают психологические проблемы: деформацию межличностных отношений, возникает социальная дезадаптация.

Особенности ситуации онкологического заболевания:

- разрушение ранее сложившейся картины мира
- отсутствие контроля над ситуацией
- невозможность осуществления своих жизненных замыслов и утверждения себя в них в рамках прежней модели поведения
- духовные потребности личности фрустрируются
- происходит утрата субъективного смысла жизни, важнейших ориентиров и ценностей, восстановление которых невозможно без коренной реконструкции личности

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

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

Если Вы наблюдаете у себя признаки тревожного расстройства, Вы можете обратиться к своему лечащему врачу, который 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.

САМОПОМОЩЬ: снижение стресса

Вы можете принять меры для контроля симптомов тревожности. Специалист может научить вас методам релаксации.

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.

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

МАЗАСЫЗДЫҚТЫҢ ПАЙДА БОЛУЫ

Мазасыздықтың пайда болуы дегеніміз не?

МАЗАСЫЗДЫҚ — бұл күнделікті қалыпты жағдайларда пайда болатын қорқыныш пен алаңдаушылық немесе белгісізден қорқу. Адамдардың көпшілігінде мезгіл-мезгіл мазасыз ойлар болады. **Ерекше жағдайларда немесе қиын шешім қабылдағанда алаңдаушылық - бұл қалыпты реакция.**

Онкологиялық ауру науқастың өзіне де, оның жақындарына да өте күшті және ұзақ психотравматикалық әсер етеді, сондықтан ол отбасыны психологиялық дағдарысқа тартатын оқиғаға айналады. Химиотерапия, оталар, бірнеше рет госпитализациялау және ұзақ мерзімді амбулаториялық емдеу отбасыны психологиялық проблемаларды тудырады: тұлғааралық қатынастардың деформациясы, әлеуметтік дезадаптация пайда болады.

Онкологиялық ауру жағдайының ерекшеліктері:

- қалыптасып кеткен әлем суретінің бұзылуы
- жағдайды бақылау мүмкіндігінің болмауы
- бұрынғы мінез-құлықтарының аясында өзін-өзі бекітіп өзінің өмірлік жоспарларын жүзеге асырудың мүмкінсіздігі
- тұлғаның рухани қажеттіліктері талқандалады
- жеке тұлғаны түбегейлі қайта құрусыз қалпына келтіру мүмкін емес болатын өмірдің субъективті мағынасы, маңызды бағдарлар мен құндылықтардың жоғалуы орын алады.

Мазасыздықтың белгілері мен симптомдары қандай болады?

- Жүйке қозуы және мазасыздық
- Дүрбелең немесе қорқыныш
- Мәселелерді шешудің қиындығы
- Бұлшықет кернеуі
- Тремор және діріл
- Тыныс алудың қиындауы
- Алақанның терлеуі
- Асқазанның бұзылуы
- Жүректің тез соғуы немесе тамырдың жиі соғуы
- Бас ауруы
- Қатты ашушаңдық
- Көңіл-күйдің кенеттен өзгеруі.

Неліктен мазасыздықты емдеу керек?

Мазасыздықтың пайда болуы өмір сүру сапасын төмендетеді және тіпті денсаулықты нашарлатуы мүмкін.

Емделмеген мазасыздық келесі жайсыздықтарды нашарлатуы мүмкін:

- депрессия (көбінесе мазасызданумен бірге жүреді) және басқа да психикалық аурулар;
- алкогольді немесе есірткіні асыра тұтыну;
- ұйқының бұзылуы (ұйқысыздық);
- асқазан немесе ішек проблемалары;
- бас ауруы және созылмалы ауырсыну;
- әлеуметтік оқшаулану және жалғыздық;
- мектепте немесе жұмыстағы қиындықтар;
- өмір сүру сапасы;
- суицидтік ойлар.

Мазасыздықты емдеу

Егер сізде мазасыздықтың белгілері байқалса, дәрігерге хабарласуға болады, ол сізді дәрі-дәрмек немесе психотерапия бойынша кеңес алу үшін психикалық денсаулық сақтау маманына жіберуі мүмкін.

Сондай-ақ сіздің дәрігеріңіз алаңдаушылық белгілерін бақылау үшін не істей алатыныңызды айта алады.

ӨЗІНЕ-ӨЗІ КӨМЕК: стрессті азайту

Мазасыздық белгілерін бақылау үшін қандамдар жасай аласыз. Маман сізге босаңсыту әдістерін үйрете алады.

Сондай-ақ пайдалы болуы мүмкін:

- кофеинді тұтынуды шектеу;
- алкоголь немесе есірткі тұтынбау;
- мазасыздық белгілерін не тудыратынын анықтаңыз және олардан аулақ болыңыз;
- отбасы мүшелеріңізбен, достарыңызбен, рухани ұстазыңызбен немесе терапевтпен санаңыздағы күйзеліс туралы әңгімелесіңіз.

Симптомдар жойылғаннан кейін сіз келесі әрекеттерді орындай аласыз:

- Күнделікті істермен айналысып, қуатыңыздың күшейгенін байқайсыз
- Отбасыңызбен және достарыңызбен көбірек уақыт өткізе аласыз
- Стресс пен мазасыздықты азырақ сезінетін боласыз
- Ұйықыңызды қандыра аласыз
- Өмір сүру сапасын арттыра аласыз.