**Жизнь со знаком «плюс»**

То, что первый День здоровья в новом веке посвящен психическому здоровью— не случайное совпадение, а признание егозначения в жизни общества. Психическое здоровье во многом определяет интеллектуальный и нравственный уровень не только личности, но и нации. Крометого, от психики в значительной мере зависит состояние здоровья в целом. Врачам хорошо известна психосоматическая природа многих болезней. Классическиепсихосоматические заболевания (в которых тесно переплетены психические факторы и состояние тех или иных органов и систем)— язва желудка илидвенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, некоторые сердечно-сосудистые заболевания— возникают, образно говоря, «в голове», из-за нервныхпотрясений.

Состояние психического здоровья россиян не может не беспокоить— по официальным данным, за последние 10 лет нуждающихся впомощи психиатров стало гораздо больше (пограничных расстройств, связанных со стрессами,— на 30%; случаев умственной отсталости— на 25%;алкоголизма— на 40%; наркомании— в 6 раз).
И, увы, эти тревожные данные не отражают истинной картины— к психиатрупопадают далеко не все пациенты (часть из них ни к кому не обращаются, часть— лечатся у врачей других специальностей). А исследованияпоказывают, что, например, среди подростков число наркоманов ежегодно удваивается.

Время перемен. Психиатры не занимаются политикой, не критикуют действия властей, но не могут не анализировать факторывозникновения душевных расстройств. А среди них важное место занимают социально-экономические потрясения. Перемены в жизни общества всегда и вездепредъявляли повышенные требования к человеческой психике, возможностям приспособления к изменившимся условиям и сопровождались стрессом. Но нашеположение усугубилось тем, что общество было психологически не готово к жизни в изменившихся условиях. Долгие годы в обществе культивировалась психология«человека-винтика». Считалось, что государство защищает население от потрясений, характерных для капиталистических стран, делая доступным минимумблаг. В результате, советский человек был активным, целеустремленным, инициативным, деятельным лишь в заданных рамках. Психология потребителя иотсутствие личной инициативы, ответственности, понимания, что ты сам определяешь свою жизнь, а не кто-то другой, плохо помогают в новой жизни. И,наконец, выработанная за долгие годы тяга к социальной псевдосправедливости (пусть мало, но всем поровну) вызывает сегодня резко негативную, а иногда иболезненную реакцию на расслоение общества. «Уравнительная психология» становится очагом внутреннего психического конфликта, мешает адаптироваться вновых условиях.

|  |
| --- |
| Около 400 млн человек на Земле страдают тревожными состояниями, 340 млн— расстройствами настроения, 60 млн— умственной отсталостью, 29 млн— деменцией, 40 млн— эпилепсией, 45 млн— шизофренией. Кроме того, инсульт (заболевание не только системы кровообращения, но и неврологическое) в год убивает около 5 млн.  |

Есть у «темы перемен» еще один аспект, позволяющий делать прогнозы, увы,неутешительные. В объективно наиболее тяжелый период жизни общества психических расстройств, как ни парадоксально, мало. Организм по общебиологическим законаммобилизует все ресурсы, работая на износ. А как только наступает облегчение, следует резкий рост психических расстройств. Это— как бы отложенная повремени реакция. Так что надеяться на скорый подъем уровня психического здоровья не приходиться.
Большая «маленькая» личность. Человек— существо биосоциальное, и его психическое состояние определяется многими факторами, как биологическими, так исоциальными: наследственность, экологические воздействия, культурные традиции страны, уровень ее развития, эпидемии, войны и т.д. Безусловно, учеловека есть предрасположенность к определенным типам реакции на стрессы, но биологические факторы в большинстве не фатальны, т.е. не обязательноактивно проявятся. Психиатрия— та отрасль медицины, где профилактику не построишь только на исключении провоцирующих факторов. Поэтому основапсихического здоровья, как ни банально,— правильное воспитание. Несколько лет сотрудники нашего Центра изучали больных с психологическими расстройствамии выяснили, что 80% из них в детстве подверглись патологическому (авторитарному) воспитанию, при котором родители совершенно не учитывали, что их 2–3-летнийребенок— личность. Это воспитание, деформирующее личность, строится на ограничениях, запретах, наказаниях. Детей уже тогда обрекли на психическиерасстройства, к которым при любых дополнительных условиях (несчастья, потери, потрясения) они оказываются склонными.

|  |
| --- |
| Около 120 млн человек в мире подвержены алкогольной зависимости, большинство из 1,1 млрд курильщиков зависимы от никотина, 28 млн— употребляют наркотики (по мнению экспертов ВОЗ, если не принять мер, в XXIв. их влияние на общество значительно усилится).  |

Абсолютно необходимый элемент профилактики психических расстройств— всегда видеть в ребенке личность и уважать ее. Основные ее параметрызакладываются к 5-летнему возрасту. Но именно этот самый ответственный этап родители чаще всего упускают. В этом возрасте ребенку в первую очередь нужнасемья, в которой он должен получать любовь, заботу, развитие и уважение.

Стакан наполовину пуст? Нет, наполовину полон! А вот для охраны психического здоровья взрослых нужна глобальная системапродуманного психогигиенического (психологического, психиатрического) воспитания и просвещения. Человек должен знать свои психологическиевозможности, понимать, что многие свои «слабости» не следует драматизировать, а при некоторых усилиях— можно и преодолеть. Он может и должен учитьсясамостоятельно преодолевать разные проблемы, знакомиться с основными психологическими законами и правилами жизни.

|  |
| --- |
| Стресс. Под влиянием холода, голода, токсикантов, чрезмерных нагрузок, в том числе на психику, возникает характерный синдром, не зависящий от природы вызвавшей его причины. В своем развитии он проходит три стадии: тревоги (изменение физиологических параметров организма); резистентности (устойчивости), когда либо происходит увеличение сопротивляемости организма, либо он ее теряет, и это приводит к третьей стадии— истощению.  |

Всего один пример. В жизни человека происходит долгожданное радостное событие,но вместо того, чтобы лелеять эту радость, продлить ее, человек воспринимает событие как нечто само собой разумеющееся, и оно перестает доставлятьудовольствие. А вот с неприятностями все наоборот— их долго «смакуют». Нарушены правила восприятия, и такое отношение к жизни— верный путь кболезни. Приятные события, эмоции надо холить, дорожить ими, не отпускать от себя, а плохое стараться тут же забывать.
Немалое значение для профилактики имеет умение (и талант) наполнять свою жизнь приятными событиями, создавать их для себя. Увы, многие почти не умеют занятьсебя (отсутствие культуры досуга)— даже от нелюбимой работы мучаемся меньше, чем от безделья. Надо учиться отдыхать— полноценно и судовольствием! Физическая активность, общение с природой, здоровый образ жизни важны для формирования психологической устойчивости, способности управлятьсвоими чувствами.

И еще одно качество, почти отсутствующее у большинства россиян,— самодостаточность (вера в себя, свои силы)—помогает выдерживать серьезные психологические нагрузки. К сожалению, пока нашим гражданам приходится решать самостоятельно, как справиться с собственнымипроблемами и сохранить психическое здоровье (правда, серьезный и ответственный человек уже сегодня посоветуется со специалистами).

|  |
| --- |
| Тревожные состояния. Эти нарушения часто делают человека нетрудоспособным. К ним относят генерализованное тревожное состояние, навязчиво-компульсивное расстройство, фобии, паническое состояние, острые реакции на стресс. Несмотря на различия в симптомах, всем им свойственна тревога аномально высокого уровня, часто на фоне депрессии. Если их не лечить, они становятся хроническими, нередко превращая человека в инвалида на всю жизнь.  |

Возлюби себя! И еще одно правило: любовь к себе как к личности, уникальномутворению природы— необходимое условие психического здоровья. Без здоровой конструктивной любви к себе и самоуважения нет психического здоровья,полноценной личности и любви к ближним.
Не бойтесь психиатра! Безусловно, даже зная основные правила, человек не всегдаможет справиться с собой. Увы, слово «психиатр» продолжает нас пугать. Не будем вникать в причины— это отдельная тема. Состояние психического здоровьянации требует изменить это отношение, часто мешающее обратиться к врачу. Сознавая, что в таком «диком» отношении к психиатрии отчасти виновата самапсихиатрия, специалисты пытаются исправить положение. Так, из международной классификации, принятой и Россией, исключены и заменены термины («психопатия»,«дебильность», «идиотия», «истерия» и т.п.), производные от которых стали в обиходе оскорбительными. Во всем мире наблюдается сближение психиатрии собщей медициной: из закрытых, специализированных учреждений психиатрия переходит в клиники общего профиля. Это и понятно, ведь большинство пациентовпсихиатров почти не отличаются от «обычных» больных, они социально не опасны, не вызывают негативных эмоций у окружающих. Да и современные терапевтическиевозможности таковы, что 80% пациентов можно лечить, не изолируя их от окружающих. Закрытые учреждения остаются, но используются по четко определеннымпоказаниям.
Люди должны иметь хотя бы минимальные знания о том, когда следует обратиться кспециалисту. Самый распространенный случай— депрессии. Если у человека долго понижено настроение, его не радует даже то, что прежде доставлялоудовольствие, и с этим состоянием не удается справиться, даже «взяв себя в руки», пора обращаться к специалисту.

|  |
| --- |
| Расстройства настроения. В 1990-х годах в развитых странах депрессия занимала 4-е место по ущербу среди болезней. К 2020г. она может выйти на первое. В США ежегодные затраты в связи с депрессией оцениваются в 44 млрд долл., что равно общим затратам на сердечно-сосудистые болезни. Наиболее частые расстройства настроения— депрессия (с тревожным состоянием или без него) и временная эйфория. Такие состояния обычно сопровождаются изменением активности.Такие нарушения встречаются во всех возрастных группах, включая детей и подростков, причем женщины страдают депрессией вдвое чаще мужчин.  |

Исходя из реальной ситуации на рынке психиатрических услуг, мы рекомендуемгосучреждения (психоневрологический диспансер или кабинет психиатра в поликлинике). Частные клиники не получили должного развития. А рекламируемыеуслуги «специалистов» (часто не имеющих специального образования и серьезной квалификации) опасны не только для кошелька.
Губит не столько радиация, сколько информация. Нельзя не сказать об экологических аспектах обсуждаемых проблем. Именно в России возниклаэкологическая психиатрия. Сегодня это— полноправное направление (как судебная или социальная психиатрия), изучающее влияние экологических факторовна психическое здоровье. К выделению этого направления нас подтолкнул Чернобыль. Сотрудники Центра работали с пострадавшими и ликвидаторами аварии,на месте изучали все психологические последствия.
О масштабах проблем экологической психиатрии говорит и тот факт, что лишь 1%городов России по международным нормам могут считаться экологически благополучными. К этому добавляются участившиеся аварии, катастрофы. Все это,конечно, прибавляет работы и психиатрам.
Сегодня можно говорить о двух механизмах влияния экопатогенных факторов напсихическое здоровье. С первым все более-менее ясно— это непосредственное физическое, химическое, биологическое воздействие, острое (при аварии) илихроническое (если человек живет или работает там, где превышены ПДК). Этот механизм ответствен, в частности, за органические поражения головного мозга.Иногда они сводятся к легким неврозоподобным расстройствам, иногда развиваются интенсивно (особенно на фоне других заболеваний)— вплоть до слабоумия.

Второй механизм— психогенный. Он связан с информацией об опасности (мнимой, истинной или преувеличенной) для здоровья илижизни. Японские специалисты назвали его эколого-информационным стрессом. Мы столкнулись с ним недавно. Сенсации, выгодные лишь для СМИ, обрушиваются на людейлавинами и подчас воспринимаются болезненно. В тревожной ситуации (особенно при панике) люди, как правило, ждут худшего, что порождает слухи, часто намногострашнее исходной информации. В нашем Центре до сих пор изучают последствия чернобыльской аварии. Большинство пациентов с тяжелыми расстройствами, плохоподдающимися лечению, пострадали не от радиации (кстати, нервная ткань наиболее устойчива к ней), а от информационного стресса. Такие «экологическиерасстройства» в психиатрии встречаются все чаще, от них страдает людей гораздо больше, чем непосредственно от тех или иных поражений. И единственное средствопрофилактики— учиться «плавать» в море информации. И, без сомнения, лучшее средство профилактики психических расстройств— здоровый образжизни.

**Список использованной литературы**:

Журнал "Экология и жизнь".