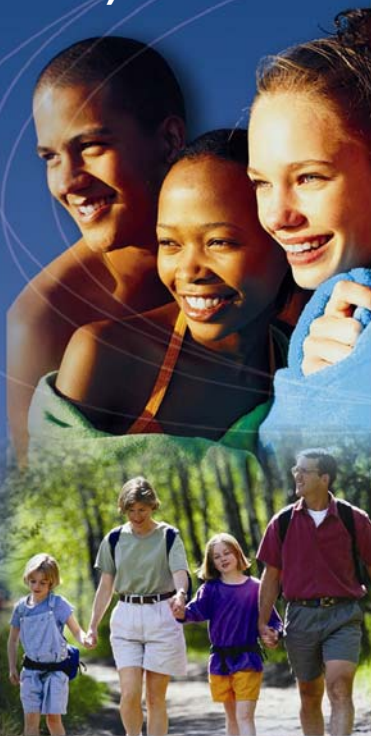


Что такое тревожное расстройство?

(What is an anxiety disorder?)



Что такое тревожное расстройство?

Тревога - это термин, используемый при описании нормальных чувств, испытываемых людьми, сталкивающимися с угрозой, паникой или в состоянии стресса. Когда люди начинают тревожиться, они обычно чувствуют дискомфорт, расстройство и напряжение.

Чувства тревоги могут быть результатом жизненных переживаний, таких как потеря работы, распад личных отношений, тяжелое заболевание, серьезный несчастный случай или смерть кого-то близкого. Чувство тревоги в таких ситуациях естественно и обычно длится лишь ограниченное время.

Чувства тревоги испытываются очень часто, поэтому важно понимать разницу между тревогой как естественной реакцией на ситуацию и симптомами тревожного расстройства.

Тревожные расстройства - это не одно заболевание, а группа болезней, характеризующихся постоянным чувством повышенной тревоги, экстремальным дискомфортом и напряженностью.

Когда уровень тревоги становится таким экстремальным, что он значительно влияет на каждодневную жизнь и не дает делать то, что хочется, такое состояние диагностируется как тревожное расстройство.

Тревожное расстройство – это самая распространенная форма психического заболевания, поражающая одного из 20 людей в любой заданный момент. Она часто начинается в раннем зрелом возрасте, но может начаться и в детстве или более старшем возрасте. Женщины более часто страдают тревожными расстройствами, чем мужчины.

Тревожные расстройства часто появляются внезапно, без явной причины. Они обычно сопровождаются острыми физическими ощущениями, такими как нехватка дыхания и учащенное сердцебиение.

Другие симптомы могут включать потливость, дрожь, чувство удушья, тошноту, расстройства желудка, головокружения, ощущения покалывания, ощущения потери самоконтроля и/или чувства приближающейся гибели.

Тревожные расстройства отражаются на том, как человек думает, чувствует и ведет себя, и если их не лечить, могут причинить значительные страдания и срыв в жизни. К счастью, лечение тревоги обычно очень эффективно.

Каковы основные виды тревожных расстройств?

Существует несколько видов тревожных расстройств.

Общее тревожное расстройство

Общее тревожное расстройство характеризуется чрезмерным, неуправляемым и нереалистичным беспокойством по поводу каждодневных вещей, таких как здоровье, семья, друзья, деньги или карьера.

Люди с этим расстройством постоянно и иррационально беспокоятся о вреде, который может быть причинен им или их близким, и это беспокойство сопровождается постоянным мрачным предчувствием.

Паническое расстройство с и без агорафобии (боязни публичных мест и открытых пространств) (Panic disorder with and without agoraphobia)

Люди с этим нарушением испытывают экстремальные панические атаки в ситуациях, где большинство людей не боялись бы.

Атаки сопровождаются очень неприятными физическими симптомами тревоги, такими как чувство будто у тебя сердечный приступ. Так же бывает страх “сойти с ума” или страх, что атака приведет к смерти или полной потере самоконтроля.

Эти страхи приводят некоторых людей к агорафобии, что может сильно повредить качеству их жизни.

Агорафобия не является специфическим нарушением, а составной частью тревоги, характеризующейся страхом нахождения в местах или ситуациях, из которых человеку может быть трудно или стыдно выйти, или страхом, что помощь, если нужна, может быть недоступна.

Люди с агорафобией чаще всего испытывают страх в таких ситуациях, как супермаркеты и универмаги, различные места скопления людей, тесные места, общественный транспорт, лифты и скоростные дороги.

Люди, испытывающие агорафобию, могут найти утешение в компании безопасного человека или предмета. Это может быть супруг/а, (по)друг/а, домашнее животное или лекарство, имеющееся при себе.

Специфическая Боязнь (Specific phobia)

У всех есть немного безрассудного страха, но фобия это сильный страх по поводу определенных предметов или ситуаций, который нарушает жизнь человека. Это может быть боязнь высоты, воды, собак, закрытых мест, змей или пауков.

Человек со специфической фобией в порядке когда предмет страха отсутствует. Однако, столкнувшись с ситуацией или предметом страха, он может начать сильно тревожиться и испытать паническую атаку.

Люди под влиянием фобий стараются любыми способами избегать ситуации, которые заставят их столкнуться лицом к лицу с предметом или ситуацией, которых они боятся.

Социальная фобия (Social phobia)

Социальная фобия это сильный и постоянный страх проявления себя в ситуациях общения. Человек боится, что его будут критиковать и осуждать.

Социальная фобия может существенно повредить жизни человека, потому что люди с ней справляются, избегая ситуации общения или очень страдают, оказавшись в такой ситуации. Они могут ограничивать то, что они делают в присутствии других – особенно есть, разговаривать, пить или писать – или избегать контакта с другими людьми.

Обсессивно-компульсивное расстройство (Obsessive compulsive disorder)

Это тревожное расстройство включает в себя постоянные навязчивые мысли и часто приводит к тщательно разработанным ритуалам, в попытке контролировать или избавиться от настойчивых мыслей.

Эти ритуалы обычно расточают время и серьезно вредят каждодневной жизни. Например, люди могут чувствовать необходимость постоянно мыть руки, перепроверять заперта ли дверь, выключена ли плита или следовать строгим правилам порядка.

Люди с обсессивно-компульсивным расстройством часто очень стесняются и держат свои ритуалы в секрете, даже от своей семьи.

Посттравматическое стрессовое расстройство (Post traumatic stress disorder)

Люди, которые испытали серьезную травму, такую как война, пытка, авария, пожар или насилие над личностью, могут продолжать чувствовать ужас долгое время после окончания события. Не все, кто пережил травму, вырабатывают посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD).

Люди с PTSD повторно переживают травматические события через навязчивые, болезненные воспоминания, такие как кошмары или видения из прошлого. Видения из прошлого часто вызываются пусковыми моментами, связанными с пережитым, которые потом человек пытается избежать. Становиться эмоционально онемелым также характерно для PTSD.

Сопутствующие проблемы психического здоровья

Люди с одним тревожным расстройством часто имеют другое, а также испытывают депрессию. Чтобы получить дополнительную информацию о депрессии, читайте брошюру: «Что такое депрессия?»

Чрезмерное употребление алкоголя и других наркотиков часто сочетается с тревогой. Это затрудняет лечение, и важен эффективный контроль употребления алкоголя и других наркотиков.

Что является причиной тревожных расстройств?

С тревожными расстройствами ассоциируются много взаимосвязанных факторов. Причины одних и тех же нарушений могут быть различными, и не всегда легко определить причину в каждом отдельном случае.

Генетические Факторы

Хорошо известен факт того, что тенденция к развитию тревожных расстройств передается по наследству. Это схоже с предрасположенностью к другим болезням, таким как диабет и сердечные заболевания.

Люди также могут перенять тревожную реакцию у родителей или других членов семьи.

Биохимические Факторы

Некоторые тревожные расстройства могут быть частично связаны с нарушениями химического баланса мозга. Передатчики нервных возбуждений, которые регулируют чувства и физические реакции, могут быть вовлечены.

Темперамент

Люди с определенными темпераментами более склонны к тревожным расстройствам.

Тревожные расстройства более вероятны у людей, которые легко возбуждаются и расстраиваются, а также которые очень чувствительны и эмоциональны.

Люди, которые были замкнуты и стеснительны в детстве, могут быть склонны к развитию определенных тревожных расстройств, таких как социальная фобия.

Приобретенная реакция

Некоторые люди, которые пережили ситуации, столкнулись с людьми или предметами, которые их расстроили или вызвали тревогу, могут развить тревожную реакцию. Эта реакция может быть повторно активизирована при последующем столкновении с или мыслях о данной ситуации, человеке или предмете.

Стресс

Стрессовые жизненные переживания связаны с развитием некоторых тревожных расстройств, в особенности тех, что связаны с посттравматическим стрессовым расстройством.

Какое возможно лечение?

Тревожные расстройства поддаются эффективному лечению. Хотя каждое нарушение имеет свои собственные специфические качества, большинство хорошо реагирует на психологические лечения и/или лекарства.

Лечения, комбинирующие психологическую терапию с лекарственными препаратами, часто демонстрируют более эффективные долгосрочные результаты.

К эффективным методам лечения тревожных расстройств относятся:

- Виды психологической терапии, такие как Когнитивно-поведенческая терапия (CBT), направлены на изменение моделей мышления, поведения и убеждений, которые могут спровоцировать тревогу. Терапия также может включать постепенное подвержение человека ситуациям, которые провоцируют тревогу (десенсиитизация).
- Управление тревогой и техники релаксации.
- Анти-депрессанты играют важную роль в лечении некоторых тревожных расстройств, а так же в лечении сопутствующей депрессии.
- Успокаивающие лекарства, которые специфически влияют на систему передатчиков нервных возбуждений в мозге, иногда бывают полезны. Лекарство не вылечит тревожное расстройство, а сможет держать симптомы под контролем, в то время как человек получает психологическое лечение.

Друзья и близкие страдающих от тревожных расстройств людей, часто могут быть в замешательстве и расстраиваться.

Поддержка и информация, а так же лучшее понимание со стороны общества, являются важной частью лечения.

Куда обращаться за помощью

- Ваш терапевт общего профиля (GP)
- Ваш общественный центр здоровья
- Ваш общественный центр психического здоровья

За информацией о службах справляйтесь в Community Help и Welfare Services и по номерам 24-часовой неотложной помощи, указанным в Вашем местном телефонном справочнике

Если Вам нужен переводчик, свяжитесь с (TIS) (телефонной переводческой службой) по тел. **13 14 50**

За немедленной психологической помощью звоните в Lifeline по тел. **13 11 14**. Lifeline может также предоставить дополнительную информацию и помощь.

Дополнительная информация также доступна на:

www.beyondblue.org.au

www.betterhealth.vic.gov.au

www.adavic.org.au

www.crufad.org

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au



For more information
call WayAhead's
Anxiety Disorders Information Line

1300 794 992

Об этой брошюре

Эта брошюра является частью серии о психическом здоровье, субсидируемой Австралийским правительством в рамках Стратегии Национального Психического Здоровья (National Mental Health Strategy).

Другие брошюры в этой серии включают:

- *Что такое психическое заболевание?*
- *Что такое биполярное нарушение настроения?*
- *Что такое депрессивное расстройство?*
- *Что такое нарушения питания?*
- *Что такое нарушения личности?*
- *Что такое шизофрения?*

Бесплатные копии всех брошюр можно получить в отделе Mental Health and Workforce Division Australian Government Department of Health and Ageing GPO Box 9848 CANBERRA ACT 2601 Tel **1800 020 103**

www.health.gov.au/mentalhealth

For copies in other languages, contact:
Multicultural Mental Health Australia
Tel **(02) 9840 3333**

www.mmha.org.au

www.understandinganxiety.org.au

