

Что такое психическое расстройство?

Психическое расстройство - это состояние, характеризующееся определенным сочетанием аномальных мыслей, эмоций, поведения, которые в большинстве случаев препятствуют личностному функционированию больного и причиняют страдание, как ему, так и окружающим его людям.

Примерами психических расстройств могут служить галлюцинации, бред, депрессивные состояния, часто сопровождающиеся суицидальными высказываниями и идеями самообвинения, тревожно-паническое расстройство, психопатоподобное поведение с агрессивностью к себе и окружающим, умственная отсталость различной степени и еще очень много состояний, различающихся тяжестью и длительностью.

Как распознать психическое заболевание?

- Поведение близкого человека вызывает тревогу, но при этом нельзя точно определить причину изменения поведения.
- Между Вами и близким Вам человеком из-за этой ситуации возникает существенное напряжение отношений.
- Понаблюдайте за Вашим близким.
- Если возникшие нарушения поведения достаточно стойки и не исчезают при изменении обстоятельств, вполне вероятно, что их причиной является психическое расстройство.
- Попытайтесь не вступать в конфликт с человеком, о котором Вы заботитесь.

- Постарайтесь найти продуктивные пути разрешения ситуации.
- Иногда бывает полезным начать с того, чтобы как можно больше узнать о психическом заболевании.
- Если Вы продолжаете чувствовать какой-то беспорядок, и все больше убеждаетесь, что у вашего близкого человека психическое расстройство, то обратитесь за консультацией к психиатру.
- Постарайтесь изложить врачу психиатру накопленные наблюдения подробно, приводя, примеры, характеризующие его психическое расстройство.

Как убедить больного обратиться за психиатрической помощью, если он говорит, что не болен?

Родственникам чрезвычайно больно смотреть на члена семьи, страдающего от болезни, и не менее тяжело видеть, что он отказывается обратиться за помощью к врачу и даже к своим близким, чтобы улучшить состояние.

- Сначала поделитесь своими страхами и обеспокоенностью с тем из родственников или друзей, которому Вы доверяете, так как это поможет Вам приобрести уверенность и поговорить спокойно с больным.
- Попробуйте выразить больному свою обеспокоенность таким образом, чтобы она не выглядела критикой, обвинением или излишним давлением с Вашей стороны.
- Спросите Вашего близкого, обеспокоен ли он сам своим состоянием, и попытайтесь обсудить с ним возможные пути решения возникшей проблемы.

- Основным Вашим принципом ведения разговора должно стать по возможности максимальное вовлечение больного в обсуждение проблем и принятие соответствующих решений.
- Если с человеком, о котором Вы заботитесь, невозможно что-либо обсуждать, нужно попытаться найти поддержку в разрешении трудной ситуации у других членов семьи, друзей или врачей.
- ***Вам необходимо знать, что при резком ухудшении психического состояния больного (агрессивное поведение, психомоторное возбуждение, суицидальные высказывания, бредовые идеи с вовлечением в болезненные переживания окружающих и т.п.) нужно незамедлительно вызывать бригаду скорой медицинской помощи, так как в таких случаях психиатрические службы обеспечивают лечение вопреки желанию больного (осуществляют недобровольную госпитализацию и др.).***
- Главной целью недобровольной (принудительной) госпитализации является обеспечение безопасности как самого больного, находящегося в остром состоянии, так и окружающих его людей.

Помните, что не существует замены доверительным отношениям с врачом. С ним Вы можете и должны говорить о встающих перед Вами проблемах в первую очередь. Не забывайте и о том, что эти проблемы могут оказаться не менее сложными для самих специалистов.

Что можно сделать, чтобы помочь своему больному родственнику?

12 наиболее общих, но весьма важных советов, которым надо постараться следовать:

- Любите своего больного родственника, уважайте в нем личность, ее достоинство и ценность.
- Принимайте больного таким, каков он есть в данный момент, а не каким был до болезни или станет после выздоровления.
- Контролируйте прием поддерживающих доз психотропных препаратов, не допускайте самовольного прекращения поддерживающего лечения. *Важно не пропустить возможное нежелательное побочное действие психотропных препаратов при их назначении в высоких дозах.*
- Постоянно наблюдайте за состоянием больного, чтобы заметить начало обострения заболевания. *Важно помнить, что изменения поведения, суждений, высказываний, нарушения сна – нередко не реакция на окружающее, а признаки ухудшения состояния.*
- Ведите больного человека по жизни, мягко и ненавязчиво помогая ему принимать нужные решения. *Помните, что он очень нуждается в подтверждении со стороны близких своей значимости, их уважения к его собственным решениям и желаниям.*
- Старайтесь сделать жизнь больного более упорядоченной, лишенной внезапных перемен.
- Пытайтесь удержать больного в активной жизни. *Если он работает, помогите ему сохранить работу. Важно, чтобы он не утратил привычного круга общения, а по возможности приобрел новых друзей.*

- Побуждайте больного к деятельности, поощряйте его активность.
- Установите хорошие взаимоотношения с лечащим врачом. Постарайтесь поддерживать у больного доверительное отношение к врачу. *Ни в коем случае не пугайте больного лечением в психиатрической больнице или у психиатра.*
- Продумайте и постарайтесь понять, что Вы можете изменить в своей жизни и жизни больного, а что не можете. *Беседы со специалистами, с другими больными и их родителями помогут Вам определить, что сделать реально и что – нет. Постарайтесь максимально вовлечь Вашего близкого в процесс принятия решений относительно того, что может оказаться полезным для него.*
- Правилom номер один для Вас должна стать оценка того, что не приносит результата на пути помощи больному и попытка найти другие пути решения проблемы. *Иногда родственники попадают в западню, пытаясь сделать для больного как можно больше чего-то, даже если это «что-то» не работает, не помогает. Постарайтесь поэкспериментировать, поискать что-то новое. Если Вы увидите, что это действительно помогает, надо идти по этому пути и решать проблему как можно более последовательно.*
- Не забывайте и о собственном душевном состоянии, здоровье, старайтесь не лишать себя радостей жизни. *Помните, что Вы гораздо лучше поможете своему близкому, если будете здоровы сами.*

Что нужно делать, если психически больной становится агрессивным?

Если больной с психическим заболеванием проявляет агрессивность, то родственникам бывает очень трудно решить, что же делать: ждать пока психическое расстройство пройдет и терпеть продолжительный период агрессивности или немедленно реагировать на проявление агрессии?

Опыт показывает, что попытки немедленно положить конец агрессивным действиям не дают положительных результатов. Наиболее правильным является одновременное решение проблемы агрессивности и лечения психического расстройства.

Несколько советов как вести себя, когда больной становится агрессивным:

- *Вспомните, при каких обстоятельствах подобные случаи уже происходили: при обострении заболевания, в состоянии алкогольного опьянения или в период отказа от приема лекарственных препаратов или снижения их доз, а может быть, агрессия была чем-то спровоцирована? В дальнейшем это поможет предупредить подобные приступы у Вашего близкого;*
- *Если агрессивное поведение проявилось в состоянии обострения заболевания на почве бреда или галлюцинаций, то помните, что в таком состоянии больной не поддается убеждению и уговорам. **В этом случае агрессивное поведение является прямым показанием к немедленной госпитализации!***
- *Агрессивное поведение может возникать и при потере контроля над собой, когда больной чувствует себя*

обиженным, оскорбленным, загнанным в угол. *Важно знать, что проявление страха или гнева окружающих в подобной ситуации провоцирует больного к агрессивным действиям. Родственникам по возможности необходимо оставаться спокойными, постараться не показывать своих чувств, эмоций, сохранять максимальную физическую дистанцию. Важно убедиться в собственной безопасности. Когда больной успокоится, нужно выяснить, что вызвало его агрессию, и вместе обсудить, как вести себя в будущем. Необходимо понимать, что больному тоже свойственны чувство вины, угрызения совести, и, успокоившись, он будет готов к обсуждению случившегося вместе с Вами.*

- Иногда агрессивное поведение больного имеет целью заставить других поступить по-своему или самому поступить по-своему. *В этих ситуациях, после того как больной успокоился, необходимо вместе с ним оценить случившееся, дать ему однозначно понять недопустимость подобного поведения. Предупредите, что повторение таких вспышек будет иметь для него определенные последствия, например ограничения в чем-то. В случае повторного нарушения будьте готовы выполнить то, о чем Вы предупреждали больного.*

Каковы общие правила обращения с возбужденным больным?

Возбужденное поведение – одна из наиболее пугающих форм поведения людей, страдающих психическим заболеванием. Больные в состоянии возбуждения все время перемещаются, усиленно жестикулируют, почти всегда кричат, чего-то требуют, от чего-то спасаются. Врачи называют такое состояние психомоторным возбуждением. Практически любой возбужденный

больной опасен как для себя, так и для окружающих. Возбуждение свидетельствует об обострении психического заболевания, даже если больной не совершает никаких разрушительных действий. По этим двум причинам любое возбуждение требует принятия неотложных лечебных мер.

Если у Вашего родственника возникло состояние психомоторного возбуждения, то, как правило, необходимо срочно вызвать врача для решения вопроса о госпитализации.

Трудности ухода за больным с психомоторным возбуждением в значительной мере обусловлены тем, что это состояние обычно начинается неожиданно, часто ночью и нередко достигает наивысшей точки за несколько часов. Родные, соседи или другие окружающие не всегда правильно просчитывают возможные последствия: недооценивают опасность, если возбужденный больной хорошо им знаком, или, напротив, переоценивают ее, поскольку остро заболевший вызывает неоправданный страх и панику среди окружающих.

Общие правила обращения с возбужденным больным:

- Спокойная беседа, которая часто помогает снизить уровень возбуждения;
- Ни при каких условиях не следует вступать в спор, возражать или пытаться разубедить больного в неправильности его убеждений;
- До приезда врача желательно справиться с растерянностью и паникой, создать условия для оказания помощи, попытаться изолировать больного в отдельном помещении. Из комнаты, где он находится, нужно удалить всех посторонних и оставить только тех, кто может быть полезным, необходимо убрать все

колющие, режущие предметы и другие вещи, которые могут быть использованы в качестве орудий нападения или самоповреждения;

- При любых обстоятельствах должна быть обеспечена Ваша собственная безопасность. Чувствуя, что Вам угрожает опасность и что больной не в состоянии собою управлять, прекратите контакт с ним или вызовите милицию, чтобы обезопасить и себя, и больного до приезда врача;
- Научитесь распознавать первые признаки потери родственником контроля над собой (расширенные зрачки, учащенное дыхание).

В оценке вероятности возбужденного поведения помогает история заболевания родственника. Если раньше такого состояния у него никогда не было, то, скорее всего, не будет и в дальнейшем.

Что в наибольшей степени способствует выздоровлению при наличии психического заболевания?

Факторы, способствующие, выздоровлению больного:

- Своевременное обращение за медицинской помощью,
- Адекватно выбранное учреждение для лечения (чаще всего это психоневрологическая больница)
- Хорошо подобранная схема комплексной терапии (включая медикаментозное лечение, психотерапию, возможность участия в реабилитационных программах и пр.)
- Социальная поддержка, помощь семьи и друзей, налаженные взаимоотношения и сотрудничество больного и его родственников с психиатрами,

психологами, психотерапевтами, медицинскими сестрами.

Отсутствие хотя бы одного из вышеперечисленных факторов препятствует процессу выздоровления.

Факторы, способные оказать негативное влияние на течение заболевания:

- Сопутствующее психическое заболевание (например, приобретенная травма головного мозга, эпилепсия)
- Употребление токсичных веществ (наркотиков, сильно действующих веществ)
- Несоблюдение рекомендованных схем приема медикаментов, «экспериментирование» с лекарственными препаратами (отказ от применения, изменение доз и соотношений и пр.)
- Необоснованно завышенные или, наоборот, заниженные ожидания членов семьи в отношении психически больного
- Атмосфера постоянной взаимной критики и претензий в семье
- Насилие в семье, в том числе сексуальное.