Специальный проект

«МЕДПРОСВЕТ»

**КАК ЧАСТО ТЫ, ПАНИКУЯ ИЗ-ЗА СИМПТОМА, НАЧИНАЕШЬ ИСКАТЬ ИНФОРМАЦИЮ В ИНТЕРНЕТЕ?**
А ведь иногда это может быть опаснее самолечения!
Мы собираем запросы по здоровью, которые ищут люди чаще всего. И спрашиваем напрямую у лучших врачей страны.



# ТОЛЬКО спокойствие

## *10 ВОПРОСОВ МЕДИЦИНСКОМУ ПСИХОЛОГУ*

### ОБ ЭМОЦИЯХ, СТРЕССЕ И ПРОБЛЕМАХ СО СНОМ

Осенняя хандра или выгорание? Почему осенью ухудшается настроение? Как определить, откуда взялась длительная усталость и апатия? И правда ли, что просмотр соцсетей не дает мозгу отдыхать, а антидепрессанты вызывают зависимость? На эти и другие вопросы отвечает медицинский психолог Марина Константиновна Каракуркчи.



**МАРИНА КОНСТАНТИНОВНА КАРАКУРКЧИ,**
медицинский психолог
Онкоцентра №1
ГКБ им. С.С. Юдина

### 1 Какие симптомы депрессии чаще всего люди пропускают или принимают за усталость и лень?

*Чаще всего не распознаются соматические симптомы:* нарушения сна, аппетита, боли опорно-двигательного аппарата, головные боли, нарушения в работе ЖКТ и в менструальном цикле. Усталость и лень тоже могут быть симптомами депрессии. Но их часто стесняются. Это снижает вероятность получения помощи и поддержки. Если человек чувствует усталость и лень – это симптомы психологического неблагополучия, с которыми важно обратится за помощью.

### 2 Как понять, что чувство тревоги без видимой причины – уже психическое расстройство?

*Психические расстройства диагностирует психиатр при личном осмотре.* У человека без медицинского образования нет инструментов для точной диагностики. Но каждый может следить за своим ментальным здоровьем. Если падает качество жизни, срываются запланированные дела, а тревога растет без явных поводов, это сигнал неблагополучия и причина обратиться к психологу или психиатру.
Тревога без причин не возникает: они просто неочевидны. Также тревога не всегда означает расстройство – часто ее питают негативные мысли о будущем, принятые за факты. Мысли нужно проверять: не всё возможное должно обязательно сбыться.
Тревога – нужная эмоция, запускающая поведение, направленное на решение проблемы. Патологическая выражается в бесконечной «прокрутке» худшего без оснований и выхода.

### 3 Правда ли, что постоянный просмотр новостей, соцсетей и коротких видео не дает мозгу отдыхать?

*Пролистывание ленты и видео может восприниматься как отдых,* но отдыхом это не является, это способ отвлечься от усталости. А она требует именно отдыха. Важно замечать момент подмены: когда хотелось сделать что-то, а вместо этого ты листала ленту, убеждая себя, что это отдых.
Опасно, когда удовольствие и спокойствие человеку приносит только потребление контента. Тогда он перестает развивать другие формы досуга. Попробуй смотреть контент только тогда, когда ты не устала, выделяя на это определенное время.

### 4 Как хронический стресс влияет на сон, память и работоспособность?

*Хронический стресс – крайне негативный фактор для ментального здоровья.* Непрерывное воздействие стрессора вызывает беспомощность и апатию. Хронический стресс, как эмоциональная тюрьма, лишает человека свободы. В результате меняется эмоциональное, когнитивное и телесное функционирование, снижается вера в собственные силы справиться со стрессом.

### 5 Когда проблемы со сном – повод обратиться к психиатру?

*Проблемы со сном бывают разными. Одни связаны с привычками: невозможность заснуть без телевизора или телефона,* засиживание допоздна, чрезмерное употребление алкоголя, сбитый режим из-за ночной работы. Другие носят иной характер: долгое засыпание из-за навязчивых тревожных мыслей, множественные пробуждения из-за физиологических потребностей, раннее пробуждение без возможности снова заснуть или чувство сна без отдыха. С любыми нарушениями сна лучше не мириться, а начать с визита к терапевту: после собранного анамнеза он может направить к узкому специалисту.

### 6 Правда ли, что антидепрессанты могут вызывать зависимость?

**Антидепрессанты не вызывают зависимость, но резкая, некорректная отмена препарата может привести к «синдрому отмены». Поэтому принимать их нужно под наблюдением психиатра, а по окончании лечения важна безопасная схема постепенной отмены. Подбор препарата требует времени и совместной работы врача и пациента. Врач наблюдает динамику и при необходимости корректирует дозировку или препарат.**



### 7 Могут ли панические атаки быть опасны для жизни, и как отличить их от проблем с сердцем?

*Панические атаки сами по себе не несут прямой угрозы для жизни –* по сути, это интенсивное переживание страха, которое длится несколько минут. Она сопровождается страхом смерти, страхом остановки сердца, страхом задохнуться или сойти с ума – эти ощущения могут очень пугать людей. В отдельных случаях панические атаки способны спровоцировать осложнения уже имеющихся заболеваний. Паническая атака диагностируется методом исключения – сначала нужно убедиться, что это не сердечное или другое острое состояние. Поэтому если приступ случился впервые, важно обратиться к врачу или вызвать скорую. После исключения других причин устанавливается природа панической реакции, а затем дается лечение.

### 8 Почему осенью может ухудшаться настроение, появляться апатия, тревога или раздражительность?

*Межсезонные изменения настроения являются частью нормальной адаптации,* если они не слишком интенсивны и остаются в рамках «осенней хандры». Осенью укорачивается световой день, становится меньше солнца, мы реже бываем на улице. Меняется и ритм жизни. Нагрузка часто возрастает. Качественный отдых, деятельность, отличная от работы, прогулки, умеренная регулярная физическая нагрузка, а также стабильный режим сна помогают заметно снизить неприятные эффекты осеннего периода.

### 9 Какие признаки говорят об эмоциональном выгорании и как с ним лучше всего справиться?

*Об эмоциональном выгорании чаще всего говорят в контексте профессиональной деятельности.* Его признаки: отсутствие профессионального энтузиазма и вовлеченности, конфликты с коллегами и замкнутость, частые болезни и недомогания, снижение инициативы, саботаж нововведений, общее плохое самочувствие. Не стоит их игнорировать или терпеть – это состояние подрывает здоровье. Простым отпуском проблему не решить, часто требуется до года, чтобы восстановить работоспособность.

### 10 Может ли человек годами жить в состоянии «функциональной депрессии»: работать, общаться, выглядеть успешным, но при этом внутренне чувствовать пустоту и истощение?

*Клиническая депрессия – серьезное состояние,* которое сильно влияет на жизнь человека и без помощи имеет тенденцию к ухудшению. Поэтому годами жить с незамеченной депрессией маловероятно. А вот если речь идет о хроническом стрессе или нарушениях на уровне жизненных ценностей и смыслов, то пустота и истощение действительно могут переживаться внутренне, при этом внешне человек продолжает функционировать организованно. Но начать что-то новое или развивать текущую деятельность в таком состоянии сложно. Если ты чувствуешь пустоту и апатию, а жизнь как будто потеряла краски – это повод обратиться к клиническому психологу.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru.