

## Берегите нервы

26 ноября 2016, 09:30 | Общество | Наталья Треушникова

Врач Наталья Треушникова — о том, почему люди боятся идти на прием к психологу



Для современного человека заботиться о своем здоровье давно стало нормой. Мы стараемся регулярно проходить медицинское обследование, посещать терапевта, стоматолога, хирурга... Со школьной скамьи учимся правильно питаться. С экранов телевизора постоянно звучит реклама средств, укрепляющих иммунитет.

Но что происходит, когда мы слышим слова «психическое здоровье»? У большинства возникают стойкие страшные ассоциации: «Палата № 6», «мозгоправы», «лоботомия», и т.д. и т.п.

Разгораются пространные дискуссии о призрачности границы психического здоровья и болезни. Граница эта существует. Но вот всегда ли можно самостоятельно определить? Вот это состояние — еще здоровье или уже начало болезни? Что мы делаем, когда болит зуб? Обращаемся к стоматологу. И только врач сможет определить глубину проблемы и объем необходимого вмешательства. Совсем другое дело, когда речь идет о психике.

Мы привыкли любое снижение настроения называть депрессией, любое неприятное событие — стрессом, любого неординарного человека — психом. При этом готовы до последнего не обращаться за помощью к специалистам. Если в других аспектах гигиены и здоровья человечество значительно продвинулось вперед, то область психического претерпела, пожалуй, даже регресс. Если еще сто лет назад у каждого была возможность, да и необходимость, регулярно бывать на исповеди, то на сегодняшний день эта ниша так и остается пустой.

Отчего же нам так трудно решиться сделать даже маленький шаг и пойти на прием к психологу?

Самый распространенный аргумент — «Не хочу, чтобы кто-то копался в моей голове».

Но психолог — это не маг и не чародей! Это специалист, который умеет слушать, слышать и задавать вопросы. Еще один тезис — «Придется ходить туда не один раз, это просто вытягивание денег». Для того чтобы стоматолог вынес свой вердикт, в первую очередь вам будет необходимо открыть рот.

В этом плане ничем не отличается от него и психолог. В профессиональной среде ходит устойчивое выражение: мотивированный клиент. Это значит, что человек пришел за помощью и готов ее получить, то есть он готов открыть рот и показать больной зуб. Чем приходится заниматься психологу в большинстве случаев нескольких первых сеансов? Уговаривать «открыть рот».

Зачастую роль психолога для нас играет алкоголь. Думаю, уже нет ни одного сомневающегося в том, что это крайне опасное заигрывание, которое почти наверняка приведет к тяжелым последствиям.

Жизнь с каждым годом увеличивает темп, требует новых скоростей, растут нагрузки, в первую очередь нагрузки эмоциональные и интеллектуальные. Это естественным образом заставляет нас менять подходы к защите и охране здоровья, особенно психического. Чем раньше обнаружена проблема, тем успешнее она будет решена.

Каждый психиатр хотя бы однажды сталкивался с такой ситуацией: «У наших знакомых проблема с родственником. Он стал странным, из дома не выходит, то мечется по квартире и что-то бессвязное бормочет сам с собой, то лежит на кровати часами, свернувшись калачиком и ни на что не реагируя. Ничего не ест и почти не пьет. Родственники понимают, что он заболел. Но в больницу ни за что не поедут! Не могли бы вы как-то полечить дома, чтобы без огласки и без учета?»

Что это напоминает? Как минимум, предложение совершить криминальный оборот. Или провести операцию аппендэктомии на дому. Дикость? Но страх перед «сумасшедшим домом» или «учетом» продолжает пересиливать все разумные доводы. Если говорить серьезно и начистоту, в подобной ситуации опасность, которой подвергается пациент и его родственники, колоссальна. Подобная проблема не может быть решена в домашних условиях, и причин тому масса: человек должен круглосуточно находиться под наблюдением квалифицированного персонала, медикаментозное лечение назначается с огромной осторожностью и исключительно индивидуально, помощь пациентам с психическими расстройствами должна оказываться целой бригадой специалистов. Что же касается пресловутого учета, то этот момент требует особого широкого разъяснения: в настоящее время пациентам с серьезными психическими расстройствами показано активное динамическое наблюдение. Это значит, что далеко не всех пациентов психиатрических клиник после выписки домой посещает и наблюдает психиатр, а только тех из них, кто страдает действительно серьезными хроническими заболеваниями. И мера эта отнюдь не карательная.

Зачастую человек с психическим расстройством не может адекватно оценить свое состояние, крайне ограничен в социальных связях, имеет проблемы с трудоустройством, оформлением документов, часто прием препаратов требует контроля, изменения дозировок и т.д. Для поддержки и своевременного оказания помощи его наблюдают социальные работники и районный врач-психиатр. Многих пугают некоторые ограничения в видах деятельности для лиц, находящихся под наблюдением психиатра. Всем известно, что ограничения в трудоустройстве существуют далеко не только в сфере психиатрии, но именно эта область почему-то всех пугает и возмущает.

По определению ВОЗ, психическое здоровье — это «состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества».

Хочется верить, что в совсем скором будущем для каждого из нас профилактический поход к психологу и психиатру станет таким же обыденным, как посещение терапевта или стоматолога. Ведь психическое здоровье — это залог благополучия каждого человека и общества в целом.

Источник <http://izvestia.ru/>

*Автор: Н. Треушникова, Президент Союза охраны психического здоровья*