# Международный день психического здоровья

|  |
| --- |
| Всемирная организация здравоохранения посвятила День здоровья–2001 охране психического здоровья. Специалисты уверены, что ни один народ не застрахован от психических заболеваний, и риск этот чрезвычайно высок. Из каждых четырех человек, обращающихся за медицинской помощью, по меньшей мере один страдает психическими нарушениями здоровья.  К концу ХХ в. мы значительно расширили наши знания о функциях головного мозга, причинах и развитии большинства психических заболеваний. Разработаны эффективные средства лечения многих из них, в том числе применяемые при первичной медико-санитарной помощи.  При хорошей профессиональной подготовке работников здравоохранения (в том числе врачей общего профиля) и доступности лекарств можно резко уменьшить страдания и потери от психических расстройств. Пока же они порождают инвалидов больше, чем гипертония, артрит и диабет вместе взятые.  Эти проблемы были в центре внимания Международного конгресса психиатров, прошедшего в марте 2001 г. в Мюнхене (Германия). О том, как их решают в нашей стране, рассказывают академик РАМН, директор Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского **Т.Б. Дмитриева** и доктор медицинских наук, профессор, руководитель отдела этого Центра **Б.С. Положий**. |

Жизнь со знаком «плюс»

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

Состояние психического здоровья россиян не может не беспокоить — по официальным данным, за последние 10 лет нуждающихся в помощи 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 психиатру попадают далеко не все пациенты (часть из них ни к кому не обращаются, часть — лечатся у врачей других специальностей). А исследования показывают, что, например, среди подростков число наркоманов ежегодно удваивается.

Время перемен. Психиатры не занимаются политикой, не критикуют действия властей, но не могут не анализировать факторы возникновения душевных расстройств. А среди них важное место занимают социально-экономические потрясения. Перемены в жизни общества всегда и везде предъявляли повышенные требования к человеческой психике, возможностям приспособления к изменившимся условиям и сопровождались стрессом. Но наше положение 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 минимум благ. В результате, советский человек был активным, целеустремленным, инициативным, деятельным лишь в заданных рамках. Психология потребителя и отсутствие 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 и болезненную реакцию на расслоение общества. «Уравнительная психология» становится очагом внутреннего психического конфликта, мешает адаптироваться в новых 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 законам мобилизует все ресурсы, работая на износ. А как только наступает облегчение, следует резкий рост психических расстройств. Это — как бы отложенная по времени 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 и социальными: наследственность, экологические воздействия, культурные традиции страны, уровень ее развития, эпидемии, войны и т. д. Безусловно, у человека есть предрасположенность к определенным типам реакции на стрессы, но биологические факторы в большинстве не фатальны, т. е. не обязательно активно проявятся. Психиатрия — та отрасль медицины, где профилактику не построишь только на исключении провоцирующих факторов. Поэтому основа психического здоровья, как ни банально, — правильное воспитание. Несколько лет сотрудники нашего Центра изучали больных с психологическими расстройствами и выяснили, что 80% из них в детстве подверглись патологическому (авторитарному) воспитанию, при котором родители совершенно не учитывали, что их 2–3-летний ребенок — личность. Это воспитание, деформирующее личность, строится на ограничениях, запретах, наказаниях. Детей уже тогда обрекли на психические расстройства, 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 XXI в. их влияние на общество значительно усилится). |

Абсолютно необходимый элемент профилактики психических расстройств — всегда видеть в ребенке личность и уважать ее. Основные ее параметры закладываются к 5-летнему возрасту. Но именно этот самый ответственный этап родители чаще всего упускают. В этом возрасте ребенку в первую очередь нужна семья, 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 система продуманного психогигиенического (психологического, психиатрического) воспитания и просвещения. Человек должен знать свои психологические возможности, понимать, что многие свои «слабости» не следует драматизировать, а при некоторых усилиях — можно и преодолеть. Он может и должен учиться самостоятельно 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 доставлять удовольствие. А вот с неприятностями все наоборот — их долго «смакуют». Нарушены правила восприятия, и такое отношение к жизни — верный путь к болезни. 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 занять себя (отсутствие культуры досуга) — даже от нелюбимой работы мучаемся меньше, чем от безделья. Надо учиться отдыхать — полноценно и с удовольствием! Физическая активность, общение с природой, здоровый образ жизни важны для формирования психологической устойчивости, способности управлять своими 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 собственными проблемами 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, уникальному творению 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 всегда может справиться с собой. Увы, слово «психиатр» продолжает нас пугать. Не будем вникать в причины — это отдельная тема. Состояние психического здоровья нации требует изменить это отношение, часто мешающее обратиться к врачу. Сознавая, что в таком «диком» отношении к психиатрии отчасти виновата сама психиатрия, 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 с общей медициной: из закрытых, специализированных учреждений психиатрия переходит в клиники общего профиля. Это и понятно, ведь большинство пациентов психиатров почти не отличаются от «обычных» больных, они социально не опасны, не вызывают негативных эмоций у окружающих. Да и современные терапевтические возможности таковы, что 80% пациентов можно лечить, не изолируя их от окружающих. Закрытые учреждения остаются, но используются по четко определенным показаниям.  
Люди должны иметь хотя бы минимальные знания о том, когда следует обратиться к специалисту. Самый распространенный случай — депрессии. Если у человека долго понижено настроение, его не радует даже то, что прежде доставляло удовольствие, 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 2020 г. 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 рекомендуем госучреждения (психоневрологический диспансер или кабинет психиатра в поликлинике). Частные клиники не получили должного развития. А рекламируемые услуги «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 возникла экологическая психиатрия. Сегодня это — полноправное направление (как судебная или социальная психиатрия), изучающее влияние экологических факторов на 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 на психическое здоровье. С первым все более-менее ясно — это непосредственное физическое, химическое, биологическое воздействие, острое (при аварии) или хроническое (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 или жизни. Японские специалисты назвали его эколого-информационным стрессом. Мы столкнулись с ним недавно. Сенсации, выгодные лишь для СМИ, обрушиваются на людей лавинами и подчас воспринимаются болезненно. В тревожной ситуации (особенно при панике) люди, как правило, ждут худшего, что порождает слухи, часто намного страшнее исходной информации. В нашем Центре до сих пор изучают последствия чернобыльской аварии. Большинство пациентов с тяжелыми расстройствами, плохо поддающимися лечению, пострадали не от радиации (кстати, нервная ткань наиболее устойчива к ней), а от информационного стресса. Такие «экологические расстройства» в психиатрии встречаются все чаще, от них страдает людей гораздо больше, чем непосредственно от тех или иных поражений. И единственное средство профилактики — учиться «плавать» в море информации. И, без сомнения, лучшее средство профилактики психических расстройств — здоровый образ жизни.

**Список использованной литературы**:

Журнал "Экология и жизнь".