Статья

## Психологические расстройства и методы их лечения

Момонов А.А курсант

Новосибирский военный ордера Жукова институт имени генерала армии И.К.Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации

Г.Новосибирск

Кононова Т.А., научный руководитель, профессор кафедры военной педагогики и психологии, к.психол,н., доцент.

Новосибирский военный ордера Жукова институт имени генерала армии И.К.Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации

Г.Новосибирск

В представленной работе раскрывается сущность в изучении психических расстройств.которые заключаются в изменении мышления, восприятия с окружающим миром.

Ключевык слова: Психическое здоровье, расстройства, терапия и лечение.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью общего благополучия человека, определяя его способность к адаптации, продуктивной деятельности, построению межличностных отношений и реализации своего потенциала. В современном мире, характеризующемся быстрыми социальными изменениями, повышенным уровнем стресса, информационным перенасыщением и глобальными вызовами, психологические расстройства приобретают поистине эпидемический характер. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 15% населения мира страдает от какого-либо психического расстройства. Эта статистика не только отражает значимость проблемы на глобальном уровне, но и подчеркивает ее актуальность для каждого общества и каждого отдельного человека.

Таким образом, актуальность данной статьи обусловлена:

**Высокой распространенностью и тяжестью последствий психологических расстройств** для индивида и общества.

**Необходимостью преодоления стигматизации** и повышения осведомленности о психическом здоровье.

**Постоянным развитием научных знаний и терапевтических подходов**, требующих их осмысления и популяризации.

Аннотация.Психическое здоровье – это не просто отсутствие психических заболеваний, а состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, справляется с обычными жизненными стрессами, продуктивно работает и способен вносить вклад в жизнь своего сообщества. Однако, реальность такова, что значительная часть населения Земли сталкивается с вызовами, связанными с нарушением этого благополучия. Психологические расстройства, охватывающие широкий спектр состояний от легких форм тревоги и депрессии до тяжелых психозов, оказывают глубокое и зачастую разрушительное воздействие на жизнь людей.

В последние десятилетия наблюдается существенный прогресс в понимании природы психических расстройств. Научные исследования в области нейронаук, генетики, психологии и социологии позволили раскрыть сложные взаимосвязи между биологическими, психологическими и социальными факторами, лежащими в основе этих состояний. Мы узнали, что психологические расстройства не являются проявлением слабости характера или отсутствием воли, а представляют собой комплексные заболевания, зачастую требующие профессиональной медицинской и психотерапевтической помощи.

1. Понимание Психологических Расстройств: Многообразие и Причины

Психологические расстройства представляют собой широкий спектр состояний, характеризующихся значительными изменениями в мышлении, настроении, поведении и межличностных отношениях. Они могут варьироваться по степени тяжести, длительности и влиянию на повседневную жизнь человека. Классификация психических расстройств, основанная на Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM) или Международной классификации болезней (МКБ), помогает систематизировать эти состояния и облегчить их диагностику.

**Тревожные расстройства:** Включают генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство, социальное тревожное расстройство (социофобия), специфические фобии и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Характеризуются чрезмерным беспокойством, страхом, напряжением и избегающим поведением.

**Шизофрения и другие психотические расстройства:** Характеризуются нарушением мышления, восприятия реальности, включая галлюцинации (видеть или слышать то, чего нет) и бред (ложные убеждения).

**Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР):** Включает навязчивые мысли (обсессии) и повторяющиеся действия (компульсии), направленные на снижение тревоги, вызванной этими мыслями.

**Расстройства личности:** Длительные, устойчивые паттерны поведения, мышления и восприятия, которые значительно отклоняются от ожиданий культуры, приводят к дистрессу и нарушению функционирования (например, пограничное, нарциссическое, антисоциальное расстройство личности).

Причины психологических расстройств, как правило, многофакторны и включают:

**Генетические факторы:** Предрасположенность к некоторым расстройствам может передаваться по наследству.

**Биологические факторы:** Дисбаланс нейромедиаторов (химических веществ в мозге), нарушения структуры и функционирования мозга, гормональные изменения.

**Психологические факторы:** Травматический опыт (насилие, потеря), хронический стресс, особенности личности, низкая самооценка, неэффективные копинг-стратегии.

**Социальные факторы:** Семейная дисфункция, бедность, социальная изоляция, дискриминация, воздействие неблагоприятных условий окружающей среды.

**Клиническое интервью:** Специалист (психиатр, психотерапевт) проводит беседу с пациентом, собирая информацию о симптомах, истории болезни, семейной истории, жизненных обстоятельствах.

**Психологическое тестирование:** Использование стандартизированных опросников и тестов для оценки когнитивных функций, эмоционального состояния, личностных черт (например, шкалы депрессии Бека, шкалы тревоги Гамильтона, MMPI).

**Нейровизуализация:** Методы, такие как МРТ или КТ головного мозга, могут использоваться для исключения органических причин симптомов (например, опухолей, инсультов), хотя они редко используются для прямой диагностики психических расстройств.

**Лабораторные исследования:** Анализы крови могут помочь исключить соматические заболевания, влияющие на психическое состояние (например, нарушения щитовидной железы).

**Оценка сопутствующих заболеваний:** Часто психологические расстройства сосуществуют с другими заболеваниями, поэтому важно выявить и учитывать их.

**Антидепрессанты:** Используются для лечения депрессии, тревожных расстройств, ОКР. Они воздействуют на уровни нейромедиаторов, таких как серотонин, норадреналин и дофамин. Примеры: СИОЗС (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина), СИОЗСН (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина).

**Анксиолитики (Противотревожные препараты):** Применяются для быстрого снятия тревоги и панических атак. Наиболее распространенные – бензодиазепины, однако их применение ограничено из-за риска зависимости.

**Антипсихотики:** Используются для лечения шизофрении, биполярного расстройства и других психотических состояний. Они помогают управлять галлюцинациями, бредом и нарушениями мышления.

**Стабилизаторы настроения:** Применяются для лечения биполярного расстройства, помогая предотвратить или уменьшить выраженность маниакальных и депрессивных эпизодов.

**Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ):** Один из наиболее научно обоснованных методов. КПТ фокусируется на выявлении и изменении негативных мыслей и поведенческих паттернов, которые поддерживают расстройство. Эффективна при депрессии, тревожных расстройствах, ОКР, расстройствах пищевого поведения.

**Психодинамическая терапия:** Основана на идеях психоанализа, исследует бессознательные конфликты и ранний детский опыт, влияющие на текущее состояние. Помогает глубже понять себя и причины своих проблем.

**Семейная терапия:** Вовлекает членов семьи в процесс лечения, улучшая коммуникацию, разрешая конфликты и оказывая поддержку пациенту. Часто применяется при лечении расстройств у детей и подростков, а также при шизофрении и расстройствах пищевого поведения.

**Групповая терапия:** Предоставляет возможность поделиться опытом с другими людьми, страдающими от схожих проблем, получить поддержку и научиться новым навыкам в безопасной среде.

**Психосоциальная реабилитация:** Направлена на восстановление социальных навыков, трудоспособности, интеграцию в общество людей, перенесших тяжелые психические расстройства (например, при шизофрении). Включает тренинги, помощь в трудоустройстве, социальную адаптацию.

**Изменение образа жизни:** Регулярные физические упражнения, здоровое питание, достаточный сон, практики осознанности (mindfulness) и медитации могут значительно улучшить психическое самочувствие и служить важным дополнением к основному лечению.

**Повышение осведомленности:** Распространение достоверной информации о психических расстройствах, их причинах и методах лечения помогает разрушить мифы и стереотипы.

**Поддержка и принятие:** Важно создавать атмосферу, в которой люди чувствуют себя безопасно, говоря о своих проблемах. Эмпатия, понимание и отсутствие осуждения со стороны близких играют решающую роль.

**Образование:** Включение тем, связанных с психическим здоровьем, в школьные и университетские программы.

Заключение

Психологические расстройства – это сложные, но поддающиеся лечению состояния, которые затрагивают миллионы людей по всему миру. Современная медицина и психология располагают обширным арсеналом научно обоснованных методов диагностики и терапии, позволяющих значительно улучшить качество жизни пациентов и способствовать их полному восстановлению.Комплексный подход, включающий медикаментозное лечение, различные виды психотерапии, реабилитационные программы и поддержку со стороны общества, является ключом к успешному преодолению психических расстройств. Важно помнить, что обращение за помощью – это признак силы, а не слабости.

Выпонил курсант 3 взвода 13 роты

рядовой Момонов А.А