ЧЕЛЯБИНСИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

КАФЕДРА «СЕСТРИНСОЕ ДЕЛО»

Сообщение на тему:

Стресс. Нервное истощение

Выполняла: Эмих Е.Ю.

Проверяла: Курчина.С.Е.

Общие сведенья

[Стресс](http://health.mail.ru/topic/stress) – неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию. При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого – заставить организм выживать. Стресс является нормальной частью человеческой жизни и необходим в определенных количествах. Если бы в нашей жизни не было стрессовых ситуаций – элементов соревнования, риска, желания работать на пределе возможностей – жизнь была бы гораздо более скучной. Иногда стресс выполняет роль своего рода вызова или мотивации, которая необходима, чтобы почувствовать полноту эмоций, даже в случае, если речь идет о выживании. Если же совокупность этих вызовов и сложных задач становится очень большой, тогда способность человека справляться с этими задачами постепенно утрачивается.

Тревожность – состояние сознания и тела, связанное с беспокойством, напряжением и нервозностью. В жизни каждого человека случаются моменты, когда он испытывает стресс или тревожное состояние. В сущности состояние тревоги помогает человеку справляться с внешними опасностями, заставляя мозг интенсивно работать и приводя организм в состояние готовности к действию. Когда тревоги и страхи начинают подавлять человека и влиять на его повседневную жизнь, могут возникать так называемые тревожные расстройства. Тревожные расстройства, в том числе панические состояния, боязнь потерять работу, специфические страхи, посттравматические стрессы, обсессивно-компульсивные расстройства и общее состояние беспокойства, обычно начинают проявляться в возрасте после 15-20 лет. Тревожные расстройства расцениваются как хронические заболевания, которые могут прогрессировать без лечения. На данный момент существуют эффективные методы их лечения.

Причины

Внешние источники стресса и беспокойства: переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями, невысыпанием.

Внутренние источники стресса и беспокойства: жизненные ценности и убеждения, верность данному слову, самооценка.

Симптомы

Симптомы могут постепенно нарастать или появляться внезапно, в течение нескольких минут. Приступы паники обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Генерализованное тревожное состояние обычно развивается постепенно и обычно не является прямым следствием какого-либо определенного беспричинного страха (фобии). Два главных признака стресса и тревожного состояния – это неконтролируемая тревога и беспокойство. К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, [бессонницу](http://health.mail.ru/disease/264) или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания. Стрессы и тревожности могут приводить к приступам паники, для которых характерны боль или чувство дискомфорта в грудной клетке, учащенное сердцебиение, затрудненное, поверхностное дыхание, чувство нехватки воздуха , удушья, озноб или резкое повышение температуры, дрожь, тошнота, [боль в животе](http://health.mail.ru/disease/253), онемение или чувство покалывания в конечностях.

Осложнения

Бессонница, головные боли, боли в спине, запор и диарея, употребление алкоголя, наркотиков, курение. Повышение АД, сердечнососудистые заболевания, тревожные расстройства, депрессия

Что можете сделать вы

Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями, использовать технику релаксации, например глубокое ровное дыхание. Дайте себе достаточно времени, чтобы прийти в себя после стресса. Регулярно делайте зарядку. Таким образом, вы улучшите свое здоровье и самочувствие и повысите способность организма реагировать на стресс. Не употребляйте алкоголь и разрешенные наркотические препараты. Ограничьте употребление [кофеина](http://health.mail.ru/drug/1456), поскольку он может усилить проявления тревожности. Научитесь противостоять своим страхам.

После посещения врача: расскажите своим близким о том, как вы собираетесь лечиться. Обсудите это с вашими друзьями и родственниками, объясните, какой момент в вашей жизни вы переживаете сейчас. Если врач прописал вам лекарства, строго следуйте его указаниям по их приему. Когда вы почувствуете себя лучше, возможно, у вас появится соблазн прекратить прием препаратов. Тем не менее, без указаний врача не прекращайте прием лекарств. Сообщите врачу, если вы заметите любые побочные эффекты от препарата. Для оценки вашего состояния в динамике продолжайте посещать врача в процессе лечения. Имейте в виду, что вероятнее всего потребуется время, чтобы наступил эффект от лечения. Прежде чем принимать натуральные препараты для лечения депрессии, бессонницы, тревожных состояний и стресса, обязательно посоветуйтесь с врачом, так как некоторые лекарства, продаваемые без рецепта, могут вступать во взаимодействие с другими препаратами и вызывать серьезные побочные эффекты. Обратитесь за профессиональной консультацией.

Что может сделать врач

Врач может дать вам устную консультацию, назначить седативные препараты и транквилизаторы, при необходимости направить вас к [психиатру](http://health.mail.ru/consultation/list/rubric/psychiatry/) или в центр психического здоровья.

Статистика стресса

Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка.

Женщины во время трудового дня в более высокой степени подвержены стрессу, нежели мужчины. Это доказали американские специалисты из медицинского научного центра Бостона.

Ученые установили, что на работе психологические перегрузки у женщин на 40% превышают те, что испытывают их коллеги-мужчины. Это в будущем имеет плохие последствия для женского здоровья, в первую очередь, для сердечнососудистой системы..

В России, на сегодняшний день, нет столь точной статистики, но по приблизительным оценкам примерно 70% россиян постоянно находятся в состоянии стресса, а треть всего населения - в состоянии сильного стресса.

Вследствие постоянных стрессов, почти 80% людей зарабатывают болезнь, называемую синдромом хронической усталости. Симптомы этого заболевания очень напоминают проявления СПИДа: быстрая утомляемость, слабость по утрам, «песок» в глазах, частые головные боли, бессонница, конфликтность, склонность к одиночеству

По данным ВЦИОМ (Всесоюзный центр исследования общественного мнения) россияне избавляются от стресса следующим образом:

- Телевизор - 46%

- Музыка - 43%

- Алкоголь - 19%

- Еда - 16%

- Медикаменты - 15%

- Спорт - 12%

- Секс - 9%

- Йога, медитация - 2%

Английские специалисты составили «шкалу стресса» для более чем 150 различных профессий. На первое место по этой шкале вышли шахтеры, их «показатель риска» - 8,3 балла. За ними идут полицейские (7,7 балла), строители и журналисты (по 7,5), актеры (7,2), политические и общественные деятели (7), врачи (6,8), водители автобусов (5,4). Самая спокойная работа оказалась у сотрудников библиотек и музеев, их «показатель» - 2,8 балла. И, несмотря на то, что офисные работники не вошли в данный рейтинг «стрессовых» профессий, мы-то знаем, как обстоят дела на самом деле! А так же опрос коллективов 19 канадских оркестров показал, что 82% музыкантов время от времени принимают успокоительные средства, а 8% глотают их постоянно!

Нервное истощение. Разнообразие проявлений

Нервное истощение проявляется как нарушениями интеллекта (когнитивные расстройства), так и психоэмоциональными нарушениями, которые проявляются в основном депрессивными состояниями. Подобные расстройства, в частности скрытые (ларвированные, маскированные) депрессии, проявления которых скрыты за «фасадом» разнообразной симптоматики, занимают одно из ведущих мест в клинической картине всех форм психосоматических заболеваний наряду с познавательными расстройствами.

Нервное истощение «скрывается» под великим множеством симптомов. При нервном истощении могут наблюдаться неприятные ощущения в области сердца, аритмия, скачки кровяного давления, чувство онемения и похолодания в какой-то части тела, расстройства сна, мигрень и кластерная головня боль. Нередки также изменения массы тела, невралгии и мышечные боли, [боль внизу спины](http://zdravoe.com/541/index.html) и в руках, а также различные нарушения зрения.

Среди «маскирующихся» симптомов нервного истощения встречаются также сухость во рту, шум и звон в ушах, приступы рвоты, боль и неприятные ощущения в животе, импотенция, двигательные расстройства и др. Поэтому диагностировать депрессию при нервном истощении не так-то просто: больные обращаются сразу не к неврологу или к психотерапевту, а к врачам других специальностей, которые ищут причину этих симптомов нервного истощения в «другом месте».

## Нарушения интеллектуальной функции

Нервное истощение дает знать о себе также нарушениями интеллекта, то есть познавательными расстройствами, при которых страдает память, речь, координация или даже целый комплекс функций высшей нервной деятельности (Подробнее – читайте «Нервное истощение и возраст», а также «Нервное истощение и память».)

Нервное истощение проявляется хронической забывчивостью, неспособностью усвоить даже простейшую информацию, нарушениями речи и ориентации в пространстве. Нервное истощение в любом случае негативно влияет на учебный и/или рабочий процесс и качество жизни больного. Нервное истощение в зависимости от степени и длительности течения, а также сопутствующих заболеваний может даже потребовать лечения в усло

## Нервное истощение: грозный признак – депрессия

Нервное истощение сопровождается депрессиями, которые также называют маскированными (ларвированными). Выявить симптомы этого спутника нервного истощения порой бывает достаточно трудно, недаром этот тип депрессий назвали также скрытыми.

### Варианты маскированных депрессий при нервном истощении

* **Депрессия с «непонятными» болями**: в этом случае при нервном истощении на первый план выступают неприятные (необычные) ощущения в теле, а также боли. Они могут сосредоточиваться в области сердца (кардиалгический вариант скрытой депрессии), в области головы (цефалгический), в районе суставов (артралгический) и пр. Если боли и необычные ощущения, «блуждают» по всему телу, говорят о паналгическом варианте скрытой депрессии.
* **Депрессия с симптомами вегетососудистой дистонии** проявляется «скачками» артериального давления, пульса и пр. и протекает с нарушениями функций внутренних органов. Наблюдаются также несколько повышенная (37.0-37.5 С0) температура тела, потливость, газы (метеоризм).
* **Депрессия с бессонницей**. Этому варианту скрытой депрессии на фоне нервного истощения свойственна бессонница (инсомния). Днем больной человек испытывает усталость, разбитость.
* **Наркоманический вариант скрытой депрессии** на фоне нервного истощения характеризуется угнетенным настроением и алкогольными или наркотическими эксцессами. Прием алкоголя или наркотиков вызван желанием избавиться от подавленного настроения, однако он не приносит удовольствия, а только усугубляет тяжесть течения нервного истощения.
* **Депрессия с изменениями поведения** наблюдается чаще в подростковом и юношеском возрасте – времени, когда дисциплина бурно воспринимается как ограничение свободы. Периоды «буйства» чередуются с периодами лени. Этот тип депрессии при нервном истощении может выглядеть как расстройство поведения.

## Проблемы лечения

Нервное истощение – одна из наиболее распространенных болезней, симптомы которой обычно халатно игнорируют. А даже если нервное истощение и лечат, то такая терапия имеет массу сложностей.

Нервное истощение и сопутствующие ему расстройства интеллекта и депрессивные состояния лечат препаратами разных групп, в том числе антидепрессантами. Однако большинство из этих лекарств или имеет массу противопоказаний, или не борется с депрессией. Препараты, применяемые для лечения нервного истощения, в большинстве имеют множество побочных эффектов. Например, некоторые из них сами по себе могут ухудшать интеллектуальную функцию у пожилых пациентов. Кроме того, у определенной доли больных, особенно в пожилом и старческом возрасте, отмечается невосприимчивость к препаратам некоторых групп.

Подобные проблемы лечения нервного истощения приводят к вынужденному применению нескольких лекарственных средств одновременно, что очень опасно. Дело в том, что сочетанный прием препаратов (особенно в пожилом и старческом возрасте) имеет массу условий и ограничений: увеличение числа принимаемых в совокупности средств может еще больше повысить риск возникновения нежелательных побочных эффектов, который весьма высок при сочетании психотропных средств с различными механизмами действия на ЦНС и организм в целом. Поэтому необходимо тщательно и продуманно подбирать, корректировать и контролировать дозировку при комплексном лечении нервного истощения.

стресс нервное истощение лечение

## Золотой стандарт лечения

На сегодня разработан препарат, который практически не выявляет нежелательных побочных эффектов при лечении нервного истощения, которое сопровождается познавательными расстройствами, депрессиями и пр. Новый препарат – [Прамистар](http://zdravoe.com/85/p1293/index.html) – принадлежит к ноотропам последнего поколения и характеризуется высокой антидепрессивной активностью. Прамистар действует сразу в двух направлениях – улучшает интеллектуальную функцию больного и избавляет его от негативного психоэмоционального фона, которым сопровождается нервное истощение.

Лечение Прамистаром эффективно и безопасно даже в случае применения его у лиц пожилого возраста. Прамистар избавит от симптомов нервного истощения уже в течение 4-8 недель после начала курса приема этого препарата.

Прамистар обладает структурным сходством с пирацетамом. Однако его действие избирательно направлено на конкретные звенья обмена в ЦНС, которые являются «узловыми» в обеспечении памяти и высших психических функций и, вместе с тем, играют важную роль в патогенезе различных форм деменций. В сравнении с пирацетамом Прамистар обусловливает более выраженное снижение интенсивности головной боли, головокружения и астеническихз расстройств. При применении Прамистара более эффективно, чем при пирацетаме улучшаются показатели когнитивных фунций (концентрации и памяти), повышается умственная и физическая работоспособность.

Важным преимуществом Прамистара является его церебропротекторное, ангиопротекторное, антиадгезивное и антиагрегантное действие, что ведет к улучшению неврологического статуса больных с самой различной патологией. Прамистар выделяется на фоне других ноотропов очень высокими показателями безопасности, связанными с его благоприятными фармакокинетическими параметрами. Прамирацетам не метаболизируется в организме и выводится в неизменном виде. Он также не взаимодействует с другими лекарственными средствами. Это обеспечивает высокую безопасность препарата, особенно в условиях полипрагмазии у пожилых больных.

Размещено на