

18+

Маликова Татьяна Юрьевна

# Психиатр о неврозах

Биопсихосоциальный подход  
в практике врача высшей категории



Татьяна Маликова

**Психиатр о неврозах:  
биопсихосоциальный  
подход в практике врача  
высшей категории**

«Издательские решения»

**Маликова Т. Ю.**

Психиатр о неврозах: биопсихосоциальный подход в практике врача высшей категории / Т. Ю. Маликова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-606728-8

В доступной форме доктор доносит до пациентов и их родственников значение комплексного подхода при лечении психических расстройств, в том числе внимания и помощи со стороны самых близких: «как показывает практика, благоприятный прогноз по лечению психических расстройств напрямую связан с кооперацией врач-пациент-родственники». Книга содержит фрагменты из личных дневников врача, описывающих психические расстройства в литературно-художественном стиле.

ISBN 978-5-00-606728-8

© Маликова Т. Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

Краткая профессиональная биографическая справка	6
Что такое доказательная медицина?	10
Что такое биопсихосоциальный подход в медицине?	11
Как проводится диагностика психических расстройств?	12
Зачем и когда нужно второе мнение при лечении психических расстройств?	14
Почему комплексный подход при лечении психических расстройств предпочтительнее?	15
Фобическое тревожное расстройство (страх)	16
Агорафобия	21
Социальные фобии	25
Специфические (изолированные) фобии	30
Панические атаки (паническое расстройство)	34
Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)	39
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **Психиатр о неврозах: биопсихосоциальный подход в практике врача высшей категории**

**Татьяна Юрьевна Маликова**

© Татьяна Юрьевна Маликова, 2023

ISBN 978-5-0060-6728-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Краткая профессиональная биографическая справка

Маликова Татьяна Юрьевна (1975 г.р.) является взрослым и подростковым психиатром, психоневрологом, психотерапевтом, психологом. Консультирует детей (девочек и мальчиков) от 14 лет и взрослых по вопросам лечения легких, пограничных и тяжелых расстройств психики. Проводит подбор психофармакотерапии в минимальных эффективных дозировках и оценку ее эффективности, корректирует ранее назначенное лечение. Отдает предпочтение монотерапии и современным препаратам с мягким профилем терапевтического действия. Работает с родственниками по направлению психообразования. Представитель доказательной медицины (Evidence-Based Medicine, ЕВМ) и биопсихосоциального подхода.

Является врачом высшей квалификационной категории, имеет уникальный в своем роде опыт лечение пациентов стационарного звена, неоднократно исполняла обязанности заведующего различных женских психиатрических отделений. В частности, Татьяна Юрьевна Маликова специализируется на подборе щадящего медикаментозного лечения при обманах восприятия различной этиологии, психозах и психотических состояниях, шизофрении и шизофреноподобных состояниях, тяжелой депрессии и иных расстройствах настроения, маниакально-депрессивном психозе (МДП, БАР 1 и 2 типа), посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), расстройствах пищевого поведения (анорексии, булимии, компульсивном переедании), деперсонализации и дереализации, суицидальных тенденциях (самоповреждений, селфхарма).

В сферу научных интересов доктора входят – современные тенденции в психофармакотерапии, стратегии преодоления стигматизации психических расстройств. В качестве врача-эксперта доктора привлекают ведущие российские и региональными СМИ (телеканалы, радиостанции, новостные порталы).



«Сделайте вашу работу наполненной жизнью, а не жизнь наполненной работой», – Стивен Кови.

Опыт работы с пациентами стационарного звена, пациентами с тяжелыми психическими расстройствами и резистентными состояниями, в том числе с применением ЭСТ (модифицированной электросудорожной терапии) в терапевтической тактике, позволяет доктору успешно лечить, в частности:

- хронический стресс;
- эндогенную бессонницу, нарушения сна;

- тяжелую депрессию;
- шизофрению;
- галлюцинации;
- психозы различной этиологии;
- панические атаки;
- генерализованное тревожное расстройство (ГТР);
- биполярное аффективное расстройство (БАР);
- анорексию;
- булимию;
- переедание;
- иные расстройства пищевого поведения (РПП).

## **ОБРАЗОВАНИЕ**

Базовое образование врача примечательно преподавательским составом (известные представители психиатрии России, признанные эксперты в области психического здоровья и психофармакотерапии, в том числе на международном уровне, исследователи и действующие на сегодняшний день ученые, доктора и кандидаты медицинских наук), который функционировал на момент обучения.

Санкт-Петербургское медицинское училище №9, 1993  
*сестринское дело, фельдшер*

Северо-Западная государственная медицинская академия им. И. И. Мечникова, 1999  
*лечебное дело*

Северо-Западная государственная педиатрическая академия им. И. И. Мечникова, 2000  
*психиатрия, интернатура*

## **ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ**

Среди лекторов, под руководством которых проходила обучение врач-психиатр, можно отметить Александра Генриховича Сафронова, Алексея Викторовича Бочарова и многих других, взрастивших поколения психиатров, оказывающих посильную помощь пациентам по всей России и зарубежом.

Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования, 2008  
*психиатрия-наркология*

Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова, 2013  
*современные виды и технологии оказания специализированной психиатрической помощи*

Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова, 2013  
*медицинская психология и психотерапия*

Северо-Западный государственный медицинский институт им. И. И. Мечникова, 2016  
*психиатрия*

Северо-Западный государственный медицинский институт им. И. И. Мечникова, 2016  
*клиника и терапия психических заболеваний у взрослых и детей*

Северо-Западный государственный медицинский институт им. И. И. Мечникова, 2020  
*психиатрия*

Северо-Западный государственный медицинский институт им. И. И. Мечникова, 2021  
*неотложные состояния в психиатрии и наркологии*

Северо-Западный государственный медицинский институт им. И. И. Мечникова, 2021  
*вопросы профилактики социально опасного поведения лиц с психиатрическими расстройствами*

## **ДИПЛОМЫ И СЕРТИФИКАТЫ**

Академия естественных наук РФ, 1998  
*основы немедикаментозной терапии (Чжень-Цзю, Су-Джок)*

Городская психиатрическая больница №6, 2002  
*психиатрические аспекты диагностики и лечения эпилепсии*

Городская психиатрическая больница №3 им. И. И. Скворцова-Степанова, 2007  
*электросудорожная терапия (ЭСТ) психозов*

Российское общество психиатров (РОП), 2014  
*актуальные проблемы современной терапии психических заболеваний*

Городская психиатрическая больница №3 им. И. И. Скворцова-Степанова, 2014  
*проблемы оказания качества и доступности специализированной психиатрической помощи*

НМО Минздрава РФ, 2017  
*комплексный подход к терапии психических расстройств у детей*

НМО Минздрава РФ, 2022  
*профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19)*

НМО Минздрава РФ, 2022  
*психоневрология*

## **ОПЫТ РАБОТЫ**

Городская психиатрическая больница №3 им. И. И. Скворцова-Степанова, 1994—1999  
*медсестра*

Психиатрическая больница Святого Николая Чудотворца, 1994—1999  
*медсестра*

Городская психиатрическая больница №3 им. И. И. Скворцова-Степанова, 2000—2001  
*врач-психиатр женского общепсихиатрического отделения №13*

Городская психиатрическая больница №3 им. И. И. Скворцова-Степанова, 2000—2012  
*дежурный врач-психиатр приемного отделения*

Городская психиатрическая больница №3 им. И. И. Скворцова-Степанова, 2001—2006  
*врач-психиатр женского общепсихиатрического отделения №12, и.о. заведующего*

Городская психиатрическая больница №3 им. И. И. Скворцова-Степанова, 2006—2016  
*врач-психиатр женского общепсихиатрического отделения №14, и.о. заведующего*

Городская психиатрическая больница №3 им. И. И. Скворцова-Степанова, 2016—2017  
*врач-психиатр женского общепсихиатрического отделения №17, и.о. заведующего*

Городская психиатрическая больница №3 им. И. И. Скворцова-Степанова, 2017—2018  
*врач-психиатр мужского общепсихиатрического отделения №22*

Городская психиатрическая больница №3 им. И. И. Скворцова-Степанова, с 2018  
*врач-психиатр мужского отделения для принудительного лечения №8*

Городская психиатрическая больница №3 им. И. И. Скворцова-Степанова, 2020—2022  
*консультант-психиатр по городу Санкт-Петербург (выезды по запросам государственных медицинских учреждений при сложных случаях, сочетанной патологии)*

Помните, что современная психиатрическая помощь – это доказательная медицина, основанная на фундаментальной научной базе, бесценном международном опыте Психиатрического сообщества и биохимических исследованиях, новейших разработках фармкомпаний.

## Что такое доказательная медицина?

Доказательная медицина (Evidence-Based Medicine, EBM) представляет собой методологический подход к практике медицины, в котором принятие решений о диагностике, лечении и уходе за пациентами основывается на аккумулированных научных данных и доказательствах. Этот подход был разработан во второй половине 20 века и с тех пор стал основой для медицинской практики, позволяя врачам и другим медицинским специалистам принимать обоснованные и информированные решения. Основные принципы и характеристики доказательной медицины включают приведенные ниже.

### **Исследования и доказательства**

Принятие решений в EBM основывается на сумме научных исследований, проведенных в медицине. Это включает результаты клинических испытаний, эпидемиологические исследования, систематические обзоры, мета-анализы и другие виды исследований.

### **Иерархия доказательств**

Для оценки достоверности доказательств существует иерархия, где выше стоят результаты мета-анализов и систематических обзоров, а ниже – мнения экспертов и анекдотические данные.

### **Индивидуализация лечения**

EBM учитывает, что каждый пациент уникален, и решения о лечении должны учитывать его индивидуальные особенности, предпочтения и ценности.

### **Прозрачность**

Рекомендации и решения, принимаемые на основе EBM, должны быть прозрачными и объяснимыми для пациентов и медицинских специалистов.

### **Критическое мышление**

Врачи должны развивать критическое мышление и умение анализировать научные статьи и доказательства.

### **Постоянное обновление**

Знания и исследования в медицине постоянно развиваются. Поэтому EBM включает в себя постоянное обновление информации на основе новых данных и доказательств.

### **Ценности пациента**

Решения о лечении должны учитывать ценности и предпочтения пациента.

EBM ставит своей целью обеспечить наилучшее качество медицинской помощи пациентам, исключая необоснованные или устаревшие методы лечения, и увеличивая вероятность положительных исходов. Данный подход считается золотым стандартом в современной медицинской практике и важным инструментом для принятия информированных решений в клинической работе.

## **Что такое биопсихосоциальный подход в медицине?**

Биопсихосоциальный подход в медицине – это концепция, которая рассматривает здоровье и болезни с учетом не только физиологических и биологических факторов, но также психологических и социальных аспектов. Этот подход признает, что понимание заболеваний и эффективное лечение требуют учета разнообразных факторов, влияющих на здоровье человека. Основные компоненты биопсихосоциального подхода включают следующие.

### **Биологический компонент (био)**

Это физиологические и биологические аспекты заболеваний. Это может включать в себя генетические предрасположенности, структуру и функцию органов, химические процессы в организме и т. д.

### **Психологический компонент (психо)**

Этот компонент учитывает психологические факторы, включая эмоции, стрессы, когнитивные процессы, мотивацию и психологические реакции на заболевания. Психологический статус пациента и его отношение к болезни могут существенно влиять на процесс заболевания и восстановления.

### **Социальный компонент (социо)**

Этот аспект охватывает социальные и культурные факторы, влияющие на здоровье. К ним относятся социальное окружение, экономическое положение, доступ к медицинской помощи, образование, поддержка со стороны семьи и сообщества, а также культурные и социальные убеждения.

Биопсихосоциальный подход подчеркивает взаимосвязь между этими компонентами и утверждает, что для полного понимания заболевания и разработки наилучшего плана лечения необходимо учитывать все эти факторы. Этот подход также подчеркивает роль пациента в принятии решений о своем здоровье и активном участии в процессе лечения.

Применение биопсихосоциального подхода в медицине помогает более глубоко понимать многие заболевания, учитывать индивидуальные особенности каждого пациента и разрабатывать более эффективные и персонализированные методы лечения и реабилитации.

## **Как проводится диагностика психических расстройств?**

Диагностика психических расстройств является сложным и многозначным процессом, который включает в себя различные методы и инструменты. Она проводится специалистами в области психиатрии и психологии. Вот основные этапы и методы диагностики психических расстройств.

### **Клинический осмотр и беседа**

Первый этап диагностики обычно включает в себя беседу между пациентом и врачом (психиатром или психологом). Врач задает ряд вопросов, чтобы понять симптомы, историю заболевания, а также факторы, которые могли бы влиять на психическое состояние пациента.

### **Психометрические тесты и анкеты**

Врачи могут использовать стандартизированные психологические тесты и анкеты для более объективной оценки состояния пациента. Примерами таких тестов могут быть тесты на тревожность, депрессию, шизофрению и др.

### **Физическое обследование**

Психические расстройства могут быть связаны с физическими проблемами. Врач может проводить общее физическое обследование для выявления таких проблем.

### **Лабораторные исследования**

Иногда лабораторные анализы могут помочь выявить физиологические причины психических симптомов, такие как нарушения щитовидной железы или дефицит витаминов.

### **Обсервация и наблюдение**

В случаях, когда пациент находится под наблюдением врача, например, в психиатрической больнице, врачи могут проводить длительное наблюдение за его поведением и симптомами.

### **Скрининг на наркотики и алкоголь**

Психические расстройства могут быть связаны с употреблением наркотиков или алкоголя. В некоторых случаях проводится скрининг, чтобы определить наличие веществ, которые могут влиять на психическое состояние.

### **Расширенные обследования**

В некоторых случаях могут потребоваться более сложные методы обследования, такие как магнитно-резонансная томография (МРТ) или компьютерная томография (КТ) для выявления структурных изменений в мозге.

### **Консультации других специалистов**

В некоторых случаях специалисты могут привлекать других медицинских и психологических специалистов для оценки и диагностики психических расстройств.

Диагностика психических расстройств требует тщательного и всестороннего подхода, а также опыта со стороны специалистов. Она должна быть проведена в соответствии с меди-

цинскими стандартами и этическими нормами, и пациентам следует обеспечивать конфиденциальность и поддержку в ходе диагностического процесса.

## **Зачем и когда нужно второе мнение при лечении психических расстройств?**

Второе мнение при лечении психических расстройств может быть важным и даже необходимым в следующих случаях.

### **Сложность диагностики**

Психические расстройства могут иметь симптомы, которые схожи с другими состояниями или болезнями. Если вы или ваш врач сомневаетесь в правильности диагноза, второе мнение от другого специалиста может помочь подтвердить или пересмотреть диагноз.

### **Сложность в лечении**

Некоторые психические расстройства могут быть сложными в лечении, и не всегда первое предложенное лечение эффективно. Второе мнение может предоставить альтернативные методы лечения или подтвердить необходимость текущего курса лечения.

### **Отсутствие улучшения**

Если вы или ваш близкий находитесь на лечении уже продолжительное время, но состояние не улучшается или даже ухудшается, второе мнение поможет оценить возможные причины неэффективности лечения и найти более подходящие методы.

### **Неуверенность пациента**

Иногда пациенты не чувствуют уверенности в выбранном специалисте или методе лечения. Второе мнение может способствовать повышению уровня доверия к лечению и уверенности в его эффективности.

### **Комплексные случаи**

Некоторые психические расстройства могут иметь множество сопутствующих факторов, таких как физические заболевания, зависимости, социальные проблемы и др. В таких сложных случаях важно получить мнение нескольких специалистов для разработки комплексного и наиболее эффективного плана лечения.

### **Психиатрическая хирургия**

В случае необходимости психиатрической хирургии, такой как глубокая стимуляция мозга или электрошоковая терапия, второе мнение может помочь в принятии важного решения.

### **Интерес к научным исследованиям**

Некоторые пациенты интересуются последними научными разработками и новыми методами лечения. Второе мнение от эксперта, включенного в актуальные исследования, может быть особенно ценным.

Важно помнить, что второе мнение не всегда означает несогласие с первым врачом, а скорее дополнительный взгляд на проблему, что может помочь принять более обоснованное решение о лечении.

## **Почему комплексный подход при лечении психических расстройств предпочтительнее?**

Комплексный подход при лечении психических расстройств предпочтителен по ряду важных причин.

### **Учет множества факторов**

Психические расстройства могут быть вызваны или сопровождаться множеством различных факторов, включая биологические, психологические и социокультурные. Комплексный подход позволяет учесть все эти факторы и создать более полную картину болезни.

### **Подбор индивидуального лечения**

Каждый пациент уникален, и его психическое расстройство может иметь индивидуальные особенности. Комплексный подход позволяет настроить лечение под конкретные потребности пациента, что может увеличить эффективность и уменьшить побочные эффекты.

### **Больше методов лечения**

Комплексный подход включает в себя разнообразные методы лечения, такие как фармакотерапия, терапия поведенческой и когнитивной терапии, психотерапия, реабилитация и другие. Это позволяет выбрать наиболее подходящий метод или их комбинацию.

### **Снижение риска рецидивов**

Комплексное лечение может адресовать не только симптомы, но и причины психического расстройства. Это может помочь снизить риск повторных эпизодов или рецидивов заболевания.

### **Улучшение качества жизни**

Целью комплексного подхода является не только снятие симптомов, но и улучшение качества жизни пациента. Это включает в себя работу над социальной адаптацией, семейными отношениями, повышение самооценки и общего благополучия.

### **Поддержка в реабилитации**

Комплексный подход может включать в себя реабилитацию и сопровождение пациента после активной фазы лечения. Это важно для укрепления результатов и восстановления пациента в обществе.

### **Более эффективный и долгосрочный результат**

Комплексное лечение может привести к более стабильному и долгосрочному улучшению психического состояния пациента, что является целью любого лечения психических расстройств.

Важно отметить, что выбор методов лечения и подходов должен осуществляться врачом-специалистом, учитывая индивидуальные особенности каждого случая.

## **Фобическое тревожное расстройство (страх)**

*В мире, где большинство людей преодолевают преграды и смело ступают вперед, он кажется уязвимым стражем собственного мира. Его глаза, как два озера, полные невыразимой тревожности и страха, всегда готовы сорваться в бурю. Глубокие морщины на его лбу и уголках рта свидетельствуют о постоянном напряжении.*

*Он часто укрывается в собственной тени, предпочитая избегать света, который освещает мир внешних страхов. Его плечи скруглены вперед, словно гора, под которой он пытается спрятаться от страшных видений. В руках он сжимает что-то маленькое и бесполезное, что приносит ему немного утешения.*

*Его шаги осторожны и неуверенны, словно он идет по ледяной глади, всегда готовый скользнуть и упасть. Его дыхание неровное, как ветер в лесу перед грозой. Голос слабый и дрожащий, словно он боится, что его слова могут вызвать нечто ужасное.*

*Он носит броню из избегания, изолируя себя от мира, который кажется ему слишком опасным. Но внутри его души горят яркие огоньки надежды на то, что однажды он сможет преодолеть свои страхи и освободиться от этой тяжелой цепи тревожности.*

*Личный дневник врача, фрагмент.*

Фобическое тревожное расстройство, также известное как фобия или страх, представляет собой тип тревожного расстройства, при котором человек испытывает интенсивный и необоснованный страх перед определенным объектом, ситуацией или деятельностью. Этот страх может быть настолько сильным, что он может вызывать существенное беспокойство и даже уклонение от того, что вызывает страх, чтобы избежать него. Фобии могут быть разделены на разные подкатегории в зависимости от объекта или ситуации, вызывающих страх.

### **Социальная фобия (социальное тревожное расстройство)**

Этот тип фобии характеризуется страхом перед социальными ситуациями и судьбой других людей. Люди с социальной фобией могут избегать общественных событий, публичных выступлений или даже обыденных ситуаций, таких как разговор по телефону.

### **Агорафобия**

Агорафобия означает страх перед открытыми или публичными местами, где человек может чувствовать себя беспомощным или трудно добраться до места, где он чувствует себя в безопасности. Это может привести к избеганию путешествий, транспортных средств или даже выхода из дома.

### **Фобия определенных объектов или ситуаций**

Этот тип фобии связан с конкретными объектами или ситуациями, такими как страх перед высотой (акрофобия), страх перед насекомыми (энтомофобия), страх перед закрытыми пространствами (клаустрофобия) и другие.

Симптомы фобического тревожного расстройства могут включать в себя увеличенное сердцебиение, потоотделение, дрожь, чувство паники и даже атаки паники в ответ на стимул, вызывающий страх. Люди с фобическим тревожным расстройством могут активно избегать ситуаций, которые вызывают страх, что может ограничивать их жизнь и вызывать значительные дистресс и нарушение функционирования.

Лечение фобического тревожного расстройства может включать психотерапию, такую как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), а также в некоторых случаях медикаменты, такие как анксиолитики или антидепрессанты. Важно обратиться к психологу или психиатру для оценки и разработки наилучшего плана лечения в зависимости от конкретных симптомов и потребностей.

## **СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ**

Симптомы и признаки фобического тревожного расстройства (фобии) могут сильно варьировать в зависимости от типа фобии и ее степени тяжести. Однако существует ряд общих признаков, которые часто сопровождают это расстройство. Ниже приведены основные симптомы и признаки фобического тревожного расстройства.

### **Интенсивный страх**

Главным признаком фобии является интенсивный и необоснованный страх перед определенным объектом, ситуацией или деятельностью. Этот страх может быть чрезмерным и выходить за пределы разумных пределов.

### **Избегание страхового объекта или ситуации**

Люди с фобическим тревожным расстройством активно избегают контакта с тем, что вызывает страх. Они могут избегать мест, событий или действий, которые могут быть связаны с фобией.

### **Физические симптомы**

В ответ на стимул, вызывающий страх, могут появляться физические симптомы, такие как увеличенное сердцебиение, потоотделение, дрожь, слабость в ногах, головокружение, тошнота и даже атаки паники.

### **Тревожность и напряженность**

Люди с фобическими тревожными расстройствами могут постоянно переживать тревожность и напряженность из-за ожидания контакта с объектом страха или ситуацией.

### **Сознательное признание избегания**

Люди с фобиями часто осознают абсурдность своих страхов и избегания, но не могут контролировать свои реакции.

### **Длительность и устойчивость**

Симптомы фобического тревожного расстройства могут существовать в течение продолжительного времени и быть устойчивыми. Фобии обычно не проходят сами по себе.

### **Социальное и профессиональное влияние**

Фобическое тревожное расстройство может существенно ограничивать жизнь человека, воздействуя на его способность работать, общаться и участвовать в общественных событиях.

### **Физиологическая реакция на страховый объект**

Люди с фобиями могут реагировать физиологически на страховый объект или ситуацию, даже если они не находятся в непосредственной близости к нему.

Важно отметить, что фобическое тревожное расстройство может иметь разные формы, такие как социальная фобия, агорафобия, специфические фобии и другие. Если у вас есть подозрение на фобию и ее симптомы мешают вам вести нормальную жизнь, обратитесь за помощью к психологу или психиатру. Специалист сможет провести оценку и предложить подходящее лечение, которое может включать в себя психотерапию, медикаментозное лечение или их комбинацию.

## **ПРИЧИНЫ**

Фобическое тревожное расстройство (фобия) может быть вызвано комбинацией генетических, нейрохимических, психологических и окружающих факторов. Процесс развития фобического расстройства сложен и может отличаться от человека к человеку. Ниже приведены некоторые из возможных причин и факторов риска, которые могут способствовать развитию фобического тревожного расстройства.

### **Генетические факторы**

Исследования показывают, что уровень риска развития фобий может быть увеличен у людей, у которых в семье были случаи тревожных расстройств. Генетическая предрасположенность может играть роль в возникновении фобий.

### **Нейрохимические факторы**

Изменения в химическом балансе мозга, такие как дисрегуляция нейромедиаторов, включая серотонин и норадреналин, могут быть связаны с развитием тревожных расстройств, включая фобии.

### **Психологические факторы**

Психологические механизмы, такие как условные рефлексы и ассоциации, могут играть роль в формировании фобий. Например, человек может развить фобию после негативного или травматического опыта, связанного с определенным объектом или ситуацией.

### **Биологические факторы**

Физиологические аспекты могут быть связаны с развитием фобий. Например, высокая чувствительность к физиологическим симптомам стресса (например, увеличенному сердцебиению) может способствовать развитию фобического тревожного расстройства.

### **Травматические события**

Опыты или травматические события в прошлом, связанные с объектом или ситуацией, могут привести к развитию фобии. Например, падение с высоты может вызвать фобию высоты.

### **Социокультурные факторы**

Окружающая среда и культурные влияния могут сыграть роль в развитии фобии. Например, негативные общественные представления о определенных объектах или ситуациях могут усилить страх и тревожность.

### **Стресс и давление**

Непосредственный стресс или давление, такие как работа, учеба или личные проблемы, могут увеличить уязвимость к развитию фобического тревожного расстройства или обострить существующие симптомы.

### **Обучение и моделирование**

Наблюдение за поведением или слышание о страхе от других людей (например, родителей) может повлиять на формирование фобий.

Факторы, которые влияют на развитие фобий, могут быть индивидуальными и варьировать в каждом конкретном случае. Фобическое тревожное расстройство обычно возникает в результате комбинации нескольких из перечисленных факторов. Для диагностики и лечения фобического расстройства важно обратиться к профессионалу в области психологии или психиатрии, который сможет провести оценку и разработать план лечения, включая психотерапию и, при необходимости, медикаментозное лечение.

### **ЛЕЧЕНИЕ**

Лечение фобического тревожного расстройства (фобии) обычно включает в себя психотерапию и, в некоторых случаях, медикаментозное лечение. Целью лечения является снижение интенсивности страха, уменьшение симптомов и улучшение качества жизни человека. Вот основные методы лечения фобического тревожного расстройства.

#### **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**

Эта форма психотерапии считается наиболее эффективной для лечения фобий. Во время КПТ пациент работает с терапевтом над идентификацией и изменением негативных мыслей и поведенческих реакций, связанных с фобическим объектом или ситуацией. Терапевт может использовать различные техники, такие как экспозиция (постепенное введение в ситуацию, вызывающую страх), когнитивная реструктуризация и релаксация.

#### **Систематическая десенсибилизация**

Это метод лечения, при котором пациент постепенно и систематически привыкает к объекту или ситуации, вызывающим страх, начиная с менее страшных вариантов и постепенно переходя к более интенсивным. Это может помочь уменьшить страх и тревожность.

#### **Медикаментозное лечение**

В некоторых случаях врач может рассмотреть возможность назначения медикаментов, таких как анксиолитики или антидепрессанты, чтобы смягчить симптомы фобии. Однако медикаменты обычно рассматриваются как вторичное средство лечения и применяются в сочетании с психотерапией.

#### **Самопомощь и упражнения**

Пациенты могут изучать стратегии управления стрессом, релаксации и методы справления с тревожностью, чтобы улучшить свои навыки в ситуациях, вызывающих страх.

#### **Поддержка со стороны близких**

Поддержка семьи и близких людей может быть важным фактором в лечении. Сознание близких о фобии и их поддержка могут помочь пациенту преодолеть страхи.

Лечение фобического тревожного расстройства должно быть индивидуализированным и подходить к конкретным потребностям и симптомам пациента. Важно обратиться к лицензированному психотерапевту или психиатру для проведения оценки и разработки наилучшего плана лечения. Лечение фобии может быть длительным процессом, но с подходящими мето-

дами и поддержкой, многие люди успешно преодолевают свои страхи и улучшают свое качество жизни.

## Агорафобия

*Его взгляд – это окно в мир, который он старательно пытается избегать. Его глаза, как два стекла, отражают бескрайние просторы, но вместо восхищения в них затаился страх. Взгляд глубок и мечтательный, но в то же время запертый в себе, словно в темной клетке.*

*Он обрамлен высокими стенами своего дома, который для него стал убежищем от внешнего мира. Его дом – это крепость, защищающая его от ужасных страхов, которые скрываются за ее пределами. Сквозь окна его дома он наблюдает за миром с надеждой, но и с беспокойством, несмотря на свои желания, он не может выбраться наружу.*

*В его руках сжат ключ, который он никак не может использовать, чтобы отпереть дверь и вступить в мир за пределами своего убежища. Его плечи опущены, словно они несут тяжесть бескрайнего пространства, которое он боится исследовать.*

*Его шаги осторожны и неуверенные, словно он боится наступить на невидимую ловушку. Его дыхание неровное, словно он идет по краю обрыва, готовясь к тому, что в любой момент может упасть.*

*Он смотрит в окно и видит, как мир за пределами его дома продолжает двигаться, но для него он остается недостижимой мечтой. Его голос слаб и дрожащий, словно он боится разбудить те страхи, которые скрыты внутри него.*

*Заключенный в своем собственном мире, мире агорафобии, где страхи и тревожности диктуют правила. Но в его глубине горит светлая надежда на то, что однажды он сможет освободиться и встретиться с внешним миром без страха.*

*Личный дневник врача, фрагмент.*

Агорафобия – это тревожное расстройство, которое характеризуется интенсивным страхом перед открытыми или общественными местами, в которых человек может чувствовать себя беспомощным, трудно найти помощь или бежать в случае возникновения панической атаки или другой чрезвычайной ситуации. Термин «агорафобия» происходит от греческого слова «агора», что означает «рынок» или «площадь», и «фобия», что означает «страх».

Люди, страдающие агорафобией, могут избегать различных мест и ситуаций, таких как толпы, транспортные средства, торговые центры, открытые пространства или любые места, где они могут ощущать себя запертыми или без поддержки. Они часто предпринимают усилия, чтобы избежать таких мест или идут туда только в сопровождении других людей, которые могут обеспечить им поддержку и безопасность.

Агорафобия может быть связана с паническими атаками или паническими расстройствами, когда пациенты переживают внезапные и интенсивные атаки страха, сопровождающиеся физическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, дрожь, потоотделение и даже ощущение умирания. Агорафобия может развиваться в ответ на опыт панической атаки в определенной ситуации, и пациенты начинают избегать подобных ситуаций, чтобы предотвратить возникновение атак.

Лечение агорафобии включает психотерапию, в частности, когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), которая помогает пациенту идентифицировать и изменить негативные мысли и поведенческие паттерны, связанные с фобией. Медикаментозное лечение, такое как анксиолитики или антидепрессанты, также может применяться в некоторых случаях. Лечение должно быть индивидуализированным и разработанным в соответствии с потребностями каждого пациента.

### СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

Агорафобия – это тревожное расстройство, которое может проявляться разнообразными симптомами и признаками. Основными характеристиками агорафобии являются интенсивный страх перед открытыми или общественными местами, а также избегание этих мест или сопровождение другими людьми. Вот более подробный список симптомов и признаков агорафобии.

### **Интенсивный страх**

Главным симптомом агорафобии является интенсивный и необоснованный страх перед определенными местами или ситуациями. Этот страх может быть настолько сильным, что вызывает у человека панические атаки или панические симптомы.

### **Избегание мест**

Люди с агорафобией активно избегают мест, которые вызывают у них страх. Это могут быть открытые пространства, толпы, транспортные средства, магазины, театры, стадионы и другие общественные места.

### **Необходимость сопровождения**

Часто агорафобы не могут справиться с паническими атаками и тревожностью в одиночку. Они часто требуют сопровождения других людей, которые могут обеспечить им поддержку и безопасность.

### **Ограничение жизни**

Агорафобия может существенно ограничивать жизнь человека. Они могут избегать социальных событий, работу или учебу, путешествия и другие активности, которые считаются нормальными для других.

### **Физические симптомы**

В ответ на страх или тревожность, агорафобы могут переживать физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, дрожь, потоотделение, ощущение давления в груди, головокружение и другие признаки панической атаки.

### **Социальная изоляция**

Избегание общественных мест и событий может привести к социальной изоляции и ухудшению отношений с окружающими.

### **Зависимость от дома**

Некоторые агорафобы могут стать практически домофобными и проводить большую часть времени внутри своего дома, где они чувствуют себя более безопасно.

### **Страх перед потерей контроля**

Люди с агорафобией могут опасаться, что они потеряют контроль над собой или ситуацией, что может привести к паническим атакам.

Агорафобия может быть очень ограничивающим расстройством, которое сильно влияет на качество жизни человека. Лечение агорафобии обычно включает психотерапию, в частности когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), и, в некоторых случаях, медикаментозное лечение. Если у вас или у кого-то из ваших близких есть подозрение на агорафобию, важно обратиться к психотерапевту или психиатру для проведения оценки и разработки плана лечения.

## **ПРИЧИНЫ**

Причины агорафобии могут быть многогранными и часто включают в себя комбинацию генетических, психологических, биологических и окружающих факторов. Ниже приведены некоторые из возможных причин и факторов риска, которые могут способствовать развитию агорафобии.

### **Генетические факторы**

Исследования показывают, что уровень риска развития агорафобии может быть увеличен у людей, у которых в семье были случаи тревожных расстройств. Генетическая предрасположенность может играть роль в возникновении агорафобии.

### **Психологические факторы**

Психологические механизмы, такие как формирование ассоциаций и условных рефлексов, могут быть связаны с развитием агорафобии. Например, агорафобия может развиться после негативного опыта или панической атаки в определенной ситуации или месте.

### **Биологические факторы**

Нейрохимические изменения в мозге, такие как дисрегуляция нейромедиаторов, включая серотонин и норэпинефрин, могут быть связаны с развитием агорафобии и сопутствующих панических атак.

### **Травматические события**

Опыты или травматические события в прошлом, связанные с открытыми или общественными местами, могут способствовать развитию агорафобии. Например, паническая атака в общественном месте может стать инициатором развития агорафобии.

### **Социокультурные факторы**

Окружающая среда и культурные влияния могут также сыграть роль в формировании агорафобии. Например, негативные общественные представления о безопасности или опасности определенных мест или ситуаций могут усилить страх и тревожность.

### **Стресс и давление**

Переживание высокого уровня стресса или давления, таких как личные проблемы, конфликты, работа или учеба, может увеличить уязвимость к развитию агорафобии или обострить существующие симптомы.

### **Обучение и моделирование**

Наблюдение за стрессом или страхом от других людей, особенно близких родственников, может повлиять на формирование агорафобии.

Факторы, которые влияют на развитие агорафобии, могут быть индивидуальными и варьировать в каждом конкретном случае. Важно понимать, что агорафобия часто развивается в ответ на определенные события или опыт и может быть связана с другими тревожными расстройствами, включая паническое расстройство. Для диагностики и лечения агорафобии важно обратиться к профессионалу в области психологии или психиатрии, который сможет провести оценку и разработать план лечения, включая психотерапию и, при необходимости, медикаментозное лечение.

## **ЛЕЧЕНИЕ**

Лечение агорафобии обычно включает в себя психотерапию и, в некоторых случаях, медикаментозное лечение. Целью лечения является снижение интенсивности страха, уменьшение симптомов и восстановление функционирования пациента в обыденной жизни. Вот основные методы лечения агорафобии:

### **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**

КПТ считается наиболее эффективным методом лечения агорафобии. В рамках этой терапии пациент работает с психотерапевтом над идентификацией и изменением негативных мыслей и поведенческих паттернов, связанных с фобическими ситуациями. Техники, такие как экспозиция (постепенное введение в ситуации, вызывающие страх), когнитивная реструктуризация и релаксация, могут использоваться для уменьшения страха.

### **Групповая терапия**

Участие в групповой терапии может быть полезным для агорафобов, так как они могут разделять свой опыт с другими, страдающими от схожих проблем. Групповая терапия может также предоставить поддержку и мотивацию.

### **Медикаментозное лечение**

В некоторых случаях, особенно если агорафобия сопровождается паническими атаками, врач может рассмотреть возможность назначения медикаментов. Обычно это анксиолитики (препараты от тревожности) или антидепрессанты. Медикаменты могут помочь уменьшить симптомы и страхи, но они обычно используются в сочетании с психотерапией.

### **Самопомощь и упражнения**

Пациенты могут изучать методы релаксации, стратегии управления стрессом и приемы справления с тревожностью, чтобы улучшить свои навыки в ситуациях, вызывающих страх.

### **Экспозиция и десенсибилизация**

Постепенное введение в ситуации, вызывающие страх, с целью привыкания и уменьшения тревожности (систематическая десенсибилизация) может быть частью психотерапевтического процесса.

Лечение агорафобии должно быть индивидуализированным и адаптированным к конкретным потребностям и симптомам пациента. Важно обратиться к лицензированному психотерапевту или психиатру для проведения оценки и разработки наилучшего плана лечения. С подходящим лечением и поддержкой многие люди с агорафобией могут значительно улучшить свое состояние и вернуться к более нормальной жизни.

## Социальные фобии

*В толпе, где другие расцветают и наслаждаются обществом, он кажется одиноким листком, потерянным в вихре. Его глаза, как два звездных неба, полные желания быть частью этой жизни, но вместо этого, они скрыты за плотной завесой страха.*

*Он осторожно скрывается в уголке палаты, избегая внимания и контакта с другими. Его плечи слегка согнуты, словно он пытается спрятаться от невидимых глаз. В его руках трепещет непрочная бумага, символизируя его хрупкую нервозность.*

*Его шаги невидимы и бесшумны, словно он старается не оставить следов своего существования. Его дыхание легкое, но быстрое, словно он боится, что его сможет заметить кто-то еще.*

*Его голос тих и дрожащий, словно музыкальная нота, которая боится зазвучать слишком громко. Он смотрит вниз, избегая встречи взгляда с другими, словно его глаза могут рассказать о его скрытых страхах.*

*Он – искусство маскировки, умело скрывающий свои социальные фобии и тревожности. Он мечтает о свободе от этих оков, но пока что он прячется в тени, надеясь на то, что однажды он сможет пересечь границы своего страха и найти свое место в мире.*

*Личный дневник врача, фрагмент.*

Социальная фобия, также известная как социальное тревожное расстройство (СТР) или социальная тревожность, является психическим расстройством, которое характеризуется интенсивным и необоснованным страхом перед социальными ситуациями и ситуациями, в которых человек может быть подвержен оценке или критике окружающих. Люди, страдающие социальной фобией, часто опасаются ситуаций, таких как общение с незнакомыми людьми, публичные выступления, участие в общественных мероприятиях, интервью, собрания и другие подобные моменты. Симптомы социальной фобии могут включать в себя ниже приведенные.

### **Интенсивный страх перед социальными ситуациями**

Люди с социальной фобией чувствуют себя крайне тревожными и напуганными перед ожиданием или участием в социальных событиях.

### **Избегание социальных ситуаций**

Пациенты избегают ситуаций, вызывающих тревожность, либо их переживают с высокой степенью дискомфорта.

### **Физические симптомы**

В ответ на страх, связанный с социальными ситуациями, могут возникать физические симптомы, такие как дрожь, потоотделение, покраснение лица, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание и даже панические атаки.

### **Самокритика и переживание оценки**

Люди с социальной фобией могут сильно переживать оценку окружающих и часто сами себя критикуют.

### **Ограничение жизненных возможностей**

Социальная фобия может существенно ограничивать жизнь пациента, мешая образованию, работе, общению и участию в различных мероприятиях.

### **Социальная изоляция**

В результате избегания социальных ситуаций и ограничения общения, пациенты могут становиться социально изолированными.

Социальная фобия может сильно влиять на качество жизни человека и требует лечения. Лечение обычно включает психотерапию, в частности когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), которая помогает пациентам идентифицировать и изменить негативные мысли и поведенческие реакции, связанные с социальными ситуациями. Медикаментозное лечение, такое как анксиолитики или антидепрессанты, также может применяться в некоторых случаях. Комбинация терапии и, если необходимо, медикаментозного лечения, может быть эффективной стратегией для управления социальной фобией.

### **СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ**

Социальная фобия, или социальное тревожное расстройство (СТР), проявляется через разнообразные симптомы и признаки, которые могут сильно влиять на жизнь человека в социальных ситуациях. Ниже приведены основные симптомы и признаки социальной фобии.

#### **Интенсивный страх и тревожность**

Главным симптомом социальной фобии является сильный и необоснованный страх перед социальными ситуациями. Этот страх может быть настолько интенсивным, что вызывает значительное беспокойство и дискомфорт.

#### **Избегание социальных ситуаций**

Люди с социальной фобией могут стараться избегать ситуаций, вызывающих страх. Это может включать в себя избегание общения с незнакомыми людьми, участие в общественных мероприятиях, публичные выступления или даже простые разговоры.

#### **Физические симптомы**

Страх перед социальными ситуациями может вызвать физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, потоотделение, дрожь, покраснение лица, ощущение давления в груди, затрудненное дыхание и даже панические атаки.

#### **Самокритика и переживание оценки**

Люди с социальной фобией часто сильно переживают оценку окружающих и беспокоятся о том, что они могут выглядеть глупо, неловко или неуверенно в глазах других.

#### **Ограничение жизни**

Социальная фобия может существенно ограничивать жизнь человека, мешая образованию, работе, участию в социальных событиях и общению.

#### **Социальная изоляция**

Избегание социальных ситуаций и ограничение общения могут привести к социальной изоляции, что ухудшает психологическое состояние и качество жизни.

#### **Страх перед конкретными ситуациями**

Социальная фобия может проявляться в отношении конкретных ситуаций, таких как публичные выступления, интервью, общение с противоположным полом, посещение социальных мероприятий и другие.

### **Физическое напряжение**

Люди с СТР могут ощущать физическое напряжение и дискомфорт в социальных ситуациях, что может привести к физической усталости.

Симптомы социальной фобии могут варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей, и степень их выраженности может быть разной. Важно отметить, что социальная фобия может быть обусловлена какими-то конкретными ситуациями или общим страхом перед социальными взаимодействиями. Это тревожное расстройство может сильно влиять на качество жизни, но с подходящим лечением, таким как психотерапия (особенно когнитивно-поведенческая терапия) и, в некоторых случаях, медикаменты, многие люди могут научиться справляться с этим расстройством и улучшить свою социальную жизнь.

## **ПРИЧИНЫ**

Причины социальных фобий могут быть многогранными и включать в себя комбинацию генетических, психологических, биологических и социокультурных факторов. Ниже приведены некоторые из возможных причин и факторов риска, которые могут способствовать развитию социальных фобий.

### **Генетические факторы**

Исследования показывают, что уровень риска развития социальных фобий может быть увеличен у людей, у которых есть родственники с подобными расстройствами. Это указывает на наличие генетической предрасположенности.

### **Психологические факторы**

Психологические механизмы, такие как негативные убеждения о себе, перфекционизм, социальная нерешительность и опасения перед оценкой, могут увеличивать уязвимость к социальным фобиям.

### **Биологические факторы**

Исследования показывают, что биологические факторы, такие как дисрегуляция нейротрансмиттеров, включая серотонин и гамма-аминомасляная кислота (ГАМК), могут быть связаны с развитием социальных фобий.

### **Травматические события**

Опыты или травматические события в прошлом, связанные с социальными ситуациями, могут способствовать развитию социальных фобий. Например, публичное выступление или социальное унижение в прошлом могут стать инициаторами.

### **Социокультурные факторы**

Окружающая среда и культурные влияния могут также играть роль. Социокультурное давление, высокие стандарты и ожидания, страх перед социальным статусом или критикой могут способствовать развитию социальных фобий.

### **Социальное обучение**

Наблюдение за стрессом или страхом со стороны других людей, особенно в детстве и юности, может повлиять на формирование социальных фобий. Например, если родители или близкие родственники сами испытывают социальный страх, это может быть моделирующим фактором.

### **Негативный опыт**

Негативный опыт в социальных ситуациях, такой как публичное унижение или неудачные социальные взаимодействия, могут усилить страх и тревожность, способствуя развитию социальных фобий.

### **Гендер**

Социальные фобии могут развиваться у людей любого пола, но исследования показывают, что они чаще диагностируются у женщин.

Помимо перечисленных факторов, важно отметить, что социальные фобии могут иметь комплексную природу, и развитие этого расстройства может зависеть от взаимодействия нескольких факторов. Если у вас или у кого-то из ваших близких есть симптомы социальной фобии и это мешает повседневной жизни, важно обратиться к профессиональному психологу или психиатру для оценки и разработки плана лечения.

## **ЛЕЧЕНИЕ**

Лечение социальных фобий обычно включает в себя комбинацию психотерапии, самопомощи и, в некоторых случаях, медикаментозного лечения. Целью лечения является снижение интенсивности страха, уменьшение симптомов и улучшение качества жизни пациента. Вот основные методы лечения социальных фобий:

### **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**

КПТ считается наиболее эффективным методом лечения социальных фобий. В рамках КПТ пациент работает с психотерапевтом над идентификацией и изменением негативных мыслей и поведенческих паттернов, связанных с социальными ситуациями. Техники, такие как экспозиция (постепенное введение в ситуации, вызывающие страх), когнитивная переструктуризация и тренинг социальных навыков, могут использоваться для уменьшения страха и тревожности.

### **Групповая терапия**

Участие в групповой терапии может быть полезным для пациентов с социальной фобией, так как они могут разделять свой опыт с другими, страдающими от схожих проблем. Групповая терапия может также предоставить поддержку и мотивацию.

### **Медикаментозное лечение**

В некоторых случаях, особенно если симптомы социальной фобии сильно выражены и мешают нормальной жизни, врач может назначить медикаменты. Анксиолитики (препараты от тревожности) или антидепрессанты могут помочь уменьшить симптомы социальной фобии. Медикаменты часто используются в сочетании с психотерапией.

### **Самопомощь и упражнения**

Пациенты могут изучать методы релаксации, стратегии управления стрессом и приемы управления с тревожностью, чтобы улучшить свои навыки в социальных ситуациях.

Существует множество книг, ресурсов и онлайн-программ самопомощи, которые могут помочь пациентам с социальной фобией развивать стратегии управления и преодоления страха.

### **Систематическая экспозиция и десенсибилизация**

Постепенное введение в социальные ситуации, вызывающие страх, с целью привыкания и уменьшения тревожности (систематическая экспозиция) может быть частью психотерапевтического процесса.

Лечение социальных фобий должно быть индивидуализированным и адаптированным к конкретным потребностям и симптомам пациента. С профессиональной помощью и поддержкой большинство людей с социальными фобиями могут научиться справляться с этим расстройством и улучшить свою социальную жизнь. Если у вас или у кого-то из ваших близких есть симптомы социальной фобии, важно обратиться к лицензированному психотерапевту или психиатру для оценки и разработки наилучшего плана лечения.

## Специфические (изолированные) фобии

*Он словно стоит на краю обрыва, глядя вниз на свой страх. Его глаза широко раскрыты, напряженные, словно они пытаются проникнуть вглубь темной пещеры, где скрывается его тревожность. Его взгляд фиксирован на предмете, который вызывает его страх, и невозможно увести его в другую сторону.*

*В его руках он держит свою фобию, как меч или щит, готовый в любой момент защититься или атаковать. Его тело напряжено, словно оно готово к бегству или адаптации к любому возможному событию.*

*Его шаги осторожны и неуверенные, словно он стоит на тонкой линии между реальностью и своим страхом. Его дыхание неровное, как шепот ветра, который боится разбудить свои темные кошмары.*

*Его голос тих и дрожащий, словно музыкальная нота, которая играет мелодию страха. Он не может оторвать глаз от своего страха, даже если хотел бы.*

*Борец с собой, который стоит перед своей фобией, готовый преодолеть свои страхи и сделать шаг вперед. Его храбрость заключается в том, что он не бежит от своей фобии, а стоит перед ней, готовый побороть свой страх и найти внутри себя силы для того, чтобы преодолеть ее.*

*Личный дневник врача, фрагмент.*

Специфические фобии, также известные как изолированные фобии, представляют собой вид тревожных расстройств, характеризующихся интенсивным и чрезмерным страхом перед конкретными объектами, ситуациями, животными или действиями. Этот страх обычно связан с определенными предметами или ситуациями и часто не обоснован или несоразмерен реальной опасностью. Специфические фобии могут охватывать широкий диапазон объектов и ситуаций, включая следующие.

### **Фобии перед животными**

Например, страх перед пауками (арахнофобия), собаками, змеями, пчелами и другими животными.

### **Фобии перед природными явлениями**

Например, боязнь высоты (акрофобия), боязнь грозы, молнии или тунами.

### **Медицинские фобии**

Страх перед медицинскими процедурами, например, инъекциями (игломания) или посещением стоматолога.

### **Социальные фобии**

Фобии, связанные с определенными социальными ситуациями, такими как публичные выступления, собрания или общение с незнакомцами.

### **Транспортные фобии**

Страх перед определенными видами транспорта, такими как летание (авиафобия), езда на поезде, автобусе, или даже езда в лифте.

### **Фобии перед определенными объектами**

Страх перед конкретными объектами, такими как иголки, кровать с красной простыней или даже числа.

Симптомы специфических фобий могут варьировать, но часто включают в себя:

- интенсивный страх и тревожность при приближении к объекту или ситуации фобии;
- физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, потоотделение, дрожь, головокружение или ощущение давления в груди;
- избегание объекта или ситуации фобии или переживание их с чрезмерным беспокойством;
- значительное нарушение обыденной жизни и функционирования из-за фобии.

Лечение специфических фобий обычно включает в себя психотерапию, в частности, методики, такие как экспозиционная терапия и систематическая десенсибилизация, которые помогают человеку постепенно привыкнуть к объекту или ситуации фобии и уменьшить страх. В некоторых случаях медикаменты могут использоваться для уменьшения симптомов тревожности.

Специфические фобии могут быть лечимыми, и с подходящей помощью большинство людей может достичь значительного улучшения. Важно обратиться к профессиональному психотерапевту или психиатру для оценки и разработки индивидуализированного плана лечения.

## **СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ**

Специфические (изолированные) фобии – это вид тревожного расстройства, при котором у человека возникает чрезмерный и непропорциональный страх перед конкретным объектом, ситуацией или деятельностью. Этот страх может вызывать интенсивную тревожность и панику. Симптомы и признаки специфических фобий могут включать в себя следующее.

### **Интенсивный страх**

Главным симптомом является чрезмерный страх перед конкретным объектом, ситуацией или деятельностью. Этот страх обычно непропорционален реальной угрозе, которую представляет собой объект фобии.

### **Избегание**

Люди с фобиями часто избегают ситуаций, объектов или деятельности, которые вызывают у них страх. Избегание может быть сильным и мешать нормальному функционированию.

### **Физиологические реакции**

Встреча с объектом фобии может вызывать физиологические реакции, такие как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, головокружение, тошноту или даже панические атаки.

### **Стремление избежать осуждения**

Люди с фобиями могут стараться избежать разговоров о своей фобии и скрывать ее от окружающих.

### **Тревожность и беспокойство**

Фобии могут вызывать постоянную тревожность и беспокойство, даже если объект фобии находится вне прямой зоны контакта.

### **Длительность**

Симптомы специфических фобий могут существовать в течение длительного времени, часто более 6 месяцев, если не получают лечение.

Примерами специфических фобий могут быть арахнофобия (страх перед пауками), агорафобия (страх перед открытыми пространствами), гидрофобия (страх перед водой), акрофобия (страх перед высотой), социальная фобия (страх перед социальными ситуациями) и другие. Лечение фобий обычно включает в себя когнитивно-поведенческую терапию, медикаменты или их комбинацию и может помочь управлять симптомами и повысить качество жизни. Если вы или кто-то из ваших близких страдает от специфической фобии, важно обратиться за профессиональной помощью.

### **ПРИЧИНЫ**

Причины специфических (изолированных) фобий до конца не изучены и могут варьироваться от человека к человеку. Однако существует несколько теорий и факторов, которые могут играть роль в развитии этих фобий.

#### **Генетические факторы**

Семейные исследования показывают, что уровень риска развития фобий может быть увеличен, если один или оба родителя также страдали от фобий или тревожных расстройств. Это может указывать на генетическую предрасположенность.

#### **Биологические факторы**

Некоторые исследования связывают специфические фобии с аномалиями в функционировании мозга, особенно в областях, ответственных за обработку страха и тревожности.

#### **Психологические факторы**

Психоаналитическая теория предполагает, что специфические фобии могут быть связаны с бессознательными конфликтами и желаниями. Например, фобия перед высотой может символизировать страх перед потерей контроля.

#### **Травматические события**

Некоторые фобии могут возникнуть в результате травматического события, связанного с конкретным объектом или ситуацией. Например, человек может развить фобию перед летающими, если он пережил тяжелую авиационную аварию.

#### **Обучение и социальное влияние**

Наблюдение за реакциями близких людей на определенные объекты или ситуации может повлиять на формирование фобии. Например, если родители или друзья реагируют с паникой на пауков, это может вызвать у ребенка арахнофобию.

#### **Социокультурные факторы**

Некоторые фобии могут быть связаны с культурными нормами и стереотипами. Например, социокультурное давление может усилить страх перед выступлением на публике.

Важно отметить, что развитие специфических фобий часто является результатом взаимодействия нескольких из этих факторов. Для точного определения причины и лечения фобии

может потребоваться консультация с психиатром или психологом, который проведет оценку и поможет разработать план лечения.

## **ЛЕЧЕНИЕ**

Лечение специфических (изолированных) фобий обычно включает в себя различные подходы и может быть эффективным при правильной терапии. Вот некоторые из основных методов лечения:

### **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**

Это самый распространенный и эффективный метод лечения фобий. КПТ помогает пациентам изменить свои отрицательные мысли и поведенческие реакции на объекты или ситуации, вызывающие фобию. Основные компоненты КПТ включают экспозицию (постепенное и контролируемое воздействие на объект фобии) и когнитивную реструктуризацию (изменение негативных убеждений и мыслей).

### **Фармакотерапия**

В некоторых случаях лечение фобий может включать в себя прием лекарств, таких как анксиолитики (препараты для снижения тревожности) или антидепрессанты. Они могут помочь уменьшить тревожность и симптомы фобии.

### **Самопомощь и поддержка**

Самопомощные методы, такие как релаксация, глубокое дыхание, медитация и йога, могут помочь справиться со стрессом и тревожностью. Поддержка от близких людей, а также участие в группах поддержки для людей, страдающих фобиями, также могут быть полезными.

### **Групповая терапия**

Участие в групповой терапии с другими людьми, страдающими от фобий, может предоставить возможность обмена опытом и поддержки друг от друга.

### **Виртуальная реальность**

Недавние технологические разработки позволяют использовать виртуальную реальность для проведения экспозиционной терапии. Это может быть полезным для симуляции ситуаций, вызывающих фобию, и для тренировки пациента в справлении с ними.

### **Профессиональная помощь**

Важно обратиться за помощью к лицензированному психотерапевту или психиатру, специализирующемуся на лечении фобий. Он поможет разработать индивидуальный план лечения, который наилучшим образом соответствует вашим потребностям.

Лечение специфических фобий часто дает положительные результаты, и многие люди смогли успешно преодолеть свои страхи и улучшить качество своей жизни благодаря этим методам.

## **Панические атаки (паническое расстройство)**

*В его глазах отражается паника, словно он находится внутри бушующего океана без спасательного круга. Глаза широко раскрыты, полные страха, словно они пытаются уцепиться за что-то, чтобы не утонуть.*

*Его тело дрожит, словно стебель травы в сильном ветре. Руки дрожат, и он мог бы уронить что-то, что у него в руках. Плечи поднимаются и опускаются быстро, словно он не может наладить контроль над своими движениями.*

*Его шаги бесцельны и неуверенны, словно он пытается убежать от чего-то ужасного, что настигает его из-за угла. Его дыхание быстрое и нерегулярное, словно он бежит в упорном беге, но не знает, от чего.*

*Его голос дрожит, словно песня птицы в холодный зимний день. Он может кричать или пытаться кричать, но его голос утрачивает контроль, словно он потерял свой язык.*

*Пленник собственных страхов, словно он находится в капкане панической атаки, и его задача – выжить и преодолеть этот момент. Он борется с внутренними демонами, и его сила заключается в том, что он не сдаётся и продолжает идти вперёд, несмотря на страх, который охватывает его душу.*

*Личный дневник врача, фрагмент.*

Панические атаки – это внезапные и интенсивные эпизоды интенсивной тревожности и страха, которые могут сопровождаться физиологическими симптомами. Панические атаки являются ключевым признаком панического расстройства (панической атаки). Вот основные характеристики панических атак.

### **Внезапность**

Панические атаки наступают внезапно и без предупреждения. Человек может чувствовать себя относительно нормально в один момент и затем в следующий момент переживать интенсивный страх и беспокойство.

### **Интенсивность страха**

Во время панической атаки человек обычно испытывает высокий уровень страха или тревожности. Этот страх может быть настолько сильным, что человек может бояться, что умирает, теряет рассудок или теряет контроль над собой.

### **Физиологические симптомы**

Панические атаки сопровождаются физиологическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, дрожь, потливость, затрудненное дыхание, головокружение, тошнота, головная боль и онемение или покалывание в конечностях.

### **Длительность**

Паническая атака обычно достигает пика интенсивности в течение нескольких минут и может продолжаться от нескольких минут до более часа. После атаки человек может чувствовать себя усталым и измотанным.

### **Неожиданные и ситуативные атаки**

Панические атаки могут возникать как в ответ на определенную ситуацию (например, в местах скопления людей или в тесных пространствах), так и без видимых причин (неожиданные атаки).

Паническое расстройство – это длительное и повторяющееся состояние, при котором человек периодически переживает панические атаки и чрезмерно боится их повторения. Помимо панических атак, люди с этим расстройством также могут испытывать беспокойство и тревогу в ожидании новых атак. Паническое расстройство может серьезно влиять на качество жизни человека и требует лечения, которое может включать в себя терапию и, в некоторых случаях, медикаменты.

## **СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ**

Паническое расстройство характеризуется наличием регулярных панических атак, а также беспокойством и тревожностью, связанными с возможностью новых атак. Вот основные симптомы и признаки панических атак и панического расстройства.

### **Интенсивный страх**

Внезапное и сильное ощущение страха или ужаса, которое может быть настолько интенсивным, что человек боится умереть, потерять рассудок или потерять контроль над собой.

### **Физиологические симптомы**

Атаки сопровождаются физиологическими проявлениями, такими как учащенное сердцебиение, дрожь, потливость, затрудненное дыхание, головокружение, тошнота, головная боль, онемение или покалывание в конечностях.

### **Длительность**

Паническая атака обычно достигает пика интенсивности в течение нескольких минут, но может продолжаться от нескольких минут до часа.

### **Страх перед новыми атаками**

Люди с паническим расстройством обычно беспокоятся и тревожатся в ожидании новых панических атак. Это состояние тревоги может продолжаться большую часть времени между атаками.

### **Избегание ситуаций**

Чтобы избежать возможных триггеров панических атак, люди с паническим расстройством могут начать избегать определенных ситуаций, места или деятельности. Например, они могут избегать мест с большим скоплением людей, подниматься на высоту или оставаться в зоне комфорта.

### **Физические симптомы**

Во время периодов беспокойства и тревожности могут возникать различные физические симптомы, такие как бессонница, нервозность, мышечная напряженность и физические боли.

### **Социальная и профессиональная дезадаптация**

Паническое расстройство может ограничивать способность человека к нормальному функционированию в повседневной жизни, включая социальные и профессиональные области.

### **Симптомы сопутствующей тревожности и депрессии**

Люди с паническим расстройством также могут испытывать симптомы депрессии и других тревожных расстройств.

Паническое расстройство может быть диагностировано психиатром или психологом на основе клинической оценки симптомов и анамнеза пациента. Лечение панического расстройства может включать в себя когнитивно-поведенческую терапию, медикаменты, такие как анксиолитики и антидепрессанты, а также другие методы поддержки и самопомощи. Цель лечения – уменьшить частоту и интенсивность панических атак, а также помочь человеку восстановить качество своей жизни.

### **ПРИЧИНЫ**

Причины панических атак и панического расстройства не полностью поняты, но исследования и клинический опыт указывают на несколько факторов и возможных причин, которые могут способствовать развитию этого расстройства.

#### **Генетика**

Существует некоторая генетическая предрасположенность к паническому расстройству. Если у человека есть близкие родственники с этим расстройством, вероятность его развития увеличивается.

#### **Биологические факторы**

Некоторые исследования указывают на роль химических веществ в мозге, таких как серотонин и норадреналин, в развитии панического расстройства. Дисбаланс этих нейротрансмиттеров может играть роль в возникновении атак.

#### **Стрессовые события**

Паническое расстройство может возникнуть после переживания сильного стресса или травматического события. Это может быть особенно правдиво, если человек сталкивался с событием, связанным с панической атакой (например, если у него была атака в определенной ситуации, такой как огромное скопление людей).

#### **Травматические воспоминания**

Некоторые панические атаки могут быть вызваны воспоминаниями о травматических событиях или ситуациях, которые вызвали страх в прошлом. Это называется «посттравматическим стрессовым расстройством».

#### **Поведенческие факторы**

Перенапряжение и избегание ситуаций, которые могут вызвать атаку, могут усилить расстройство. Например, избегание публичных мест или скоплений людей может привести к социальной изоляции и ухудшению состояния.

#### **Сенсибилизация к физиологическим симптомам**

Опыт нескольких панических атак может сделать человека более чувствительным к физиологическим симптомам тревожности, что может способствовать дальнейшим атакам.

#### **Социокультурные факторы**

Культурные и общественные факторы могут играть роль в развитии панического расстройства. Например, высокие требования к успеху, социокультурное давление и семейная динамика могут повысить риск развития панических атак.

Важно отметить, что панические атаки и паническое расстройство могут иметь комбинированные причины, и что у каждого человека может быть свой уникальный набор факторов, приводящих к развитию этого расстройства. Для точной диагностики и лечения панического расстройства рекомендуется обратиться к профессиональному психотерапевту или психиатру.

## **ЛЕЧЕНИЕ**

Лечение панических атак и панического расстройства может включать разнообразные методы, как психологические, так и медикаментозные. Конкретный план лечения зависит от индивидуальных особенностей пациента, степени тяжести симптомов и предпочтений. Вот основные методы лечения панических атак и панического расстройства.

### **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**

КПТ является наиболее эффективным методом лечения панического расстройства. Эта терапия помогает пациенту понять и изменить негативные мысли и убеждения, которые вызывают панические атаки. Также в рамках КПТ может проводиться экспозиционная терапия, при которой пациент постепенно и систематически сталкивается с ситуациями или объектами, которые вызывают страх.

### **Медикаменты**

Врач может назначить медикаменты, чтобы смягчить симптомы и уменьшить частоту панических атак. Обычно используются анксиолитики (препараты для снижения тревожности) и антидепрессанты. Бензодиазепины, такие как алпразолам (Халпах), могут использоваться краткосрочно для облегчения симптомов, но они могут вызывать зависимость, поэтому их применение следует контролировать.

### **Самопомощь и релаксационные техники**

Обучение методам релаксации, глубокому дыханию и медитации может помочь пациентам справляться со стрессом и тревожностью. Самопомощные стратегии также включают в себя здоровый образ жизни, включая умеренную физическую активность, здоровое питание и регулярный сон.

### **Поддержка и групповая терапия**

Групповые терапии или группы поддержки могут быть полезными для обмена опытом с другими людьми, страдающими от панического расстройства. Это может помочь пациентам почувствовать себя менее изолированными и более поддержанными.

### **Самообучение**

Чтение книг и материалов о паническом расстройстве, его симптомах и методах лечения может помочь пациентам лучше понять свое состояние и как с ним справиться.

Лечение панического расстройства может занять некоторое время, и поддержка со стороны семьи и близких играет важную роль в процессе восстановления. Важно обратиться к лицензированному психотерапевту или психиатру для оценки и разработки индивидуального

плана лечения, наилучшим образом соответствующего вашим потребностям. Удачное лечение панического расстройства обычно может значительно улучшить качество жизни пациента.

## Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)

*Он словно бродит внутри бескрайнего леса, где каждое дерево представляет собой его беспокойство. В его глазах отражается постоянная тревожность, словно они постоянно сканируют окружающую среду в поисках угрозы.*

*Его тело напряжено и нервозно, словно оно готово к реакции на любое возможное опасное событие. Руки могут быть сжаты в кулаки, а плечи подняты вверх, словно он готов к оборонительной позиции.*

*Его шаги неуверенные, словно он идет по тонкой линии между реальностью и своими беспокойствами. Его дыхание нерегулярное, словно оно пытается наладить ритм, но не удается.*

*Его голос тих и дрожащий, словно он боится выразить свои беспокойства вслух. Он может говорить быстро и неразборчиво, словно его ум постоянно занят внутренними размышлениями.*

*Его сила заключается в том, что он не сдается перед постоянным беспокойством, а старается найти способы справиться с ним и найти внутри себя покой.*

*Личный дневник врача, фрагмент.*

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР), также известное как обобщенное тревожное расстройство (ОТР), это психическое заболевание, характеризующееся чрезмерной и часто необоснованной тревожностью и беспокойством на протяжении длительного времени, обычно более 6 месяцев. Люди, страдающие от ГТР, часто переживают постоянную тревожность по поводу различных ситуаций и проблем, даже если нет конкретных оснований для беспокойства.

Симптомы ГТР могут включать:

- постоянную тревожность и беспокойство;
- мысли о возможных негативных событиях или проблемах в будущем;
- физические симптомы, такие как напряжение, мышечная дрожь, бессонница, усталость и другие признаки стресса;
- трудности с концентрацией и раздражительность;
- беспокойство о мелочах и трудности в принятии решений.

ГТР может существенно влиять на качество жизни человека, мешать его повседневным функциям и социальным отношениям. Лечение обобщенного тревожного расстройства обычно включает психотерапию (терапию разговором), медикаментозное лечение (анксиолитики), а также управление стрессом и регулярное упражнение. Если у вас или у кого-то из ваших близких есть подозрение на ГТР, важно обратиться к специалисту по психическому здоровью для оценки и лечения.

### СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) характеризуется постоянной и чрезмерной тревожностью, которая может присутствовать в течение длительного времени, обычно более 6 месяцев. Симптомы и признаки ГТР могут включать в себя следующее.

#### Постоянная тревожность

Люди с ГТР чувствуют себя нервными и беспокоящими почти всегда, даже если нет явных причин для тревожности.

### **Чрезмерное беспокойство**

Они могут беспокоиться о различных аспектах жизни, таких как работа, здоровье, финансы, отношения и другие, даже если нет реальных угроз.

### **Физические симптомы**

ГТР может сопровождаться физическими проявлениями, такими как напряжение в мышцах, дрожь, потливость, бессонница, боли в животе или головной боли.

### **Трудности с концентрацией**

Люди с ГТР могут испытывать затруднения с сосредоточением на задачах и принятии решений из-за постоянных беспокоящих мыслей.

### **Избегание ситуаций**

Иногда люди с ГТР могут избегать ситуаций или мест, которые вызывают тревожность, чтобы уменьшить свой стресс.

### **Постоянная усталость**

Постоянная тревожность может привести к чувству усталости и истощения.

### **Иррациональные страхи и сомнения**

Люди с ГТР могут беспокоиться о мелочах и переживать иррациональные страхи.

### **Мышечное напряжение**

Напряжение и дрожь в мышцах может быть общим физическим проявлением тревожности.

ГТР может серьезно влиять на качество жизни, повышая уровень стресса и мешая выполнять обычные задачи. Если вы или кто-то, кого вы знаете, испытывает подобные симптомы и признаки, важно обратиться к профессионалу в области психического здоровья для диагностики и лечения. Лечение может включать в себя психотерапию, медикаментозное лечение и стратегии управления тревожностью.

## **ПРИЧИНЫ**

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) может иметь множество причин, и оно чаще всего развивается из-за комбинации факторов, включая генетические, биологические, психологические и окружающие воздействия. Ниже приведены некоторые из основных факторов, которые могут способствовать развитию ГТР.

### **Генетика**

Наследственность играет роль в возникновении тревожных расстройств. Если у члена семьи были аналогичные проблемы, у вас может быть повышенный риск.

### **Химический баланс мозга**

Нерегулярности в химическом балансе мозга, включая уровень нейротрансмиттеров, таких как серотонин и гамма-аминомасляная кислота (ГАМК), могут играть роль в развитии ГТР.

### **Психологические факторы**

Определенные личностные черты, такие как перфекционизм, склонность к переживаниям и низкая самооценка, могут увеличить уязвимость к тревожным расстройствам.

### **Социокультурные факторы**

Стрессы, связанные с социальными или культурными ожиданиями, экономическими трудностями, изменениями в жизни, например, разводом, потерей близких или изменением места жительства, также могут способствовать развитию ГТР.

### **Травмы и стрессоры**

Травматические события или длительные стрессоры в жизни человека могут сыграть роль в развитии тревожного расстройства.

### **Биологические факторы**

Физические заболевания или дисфункции в организме, такие как нарушения щитовидной железы, могут вызвать тревожные симптомы.

### **Употребление веществ**

Злоупотребление алкоголем, наркотиками или другими психоактивными веществами может усилить или вызвать тревожные симптомы.

### **Другие психические расстройства**

Наличие других психических расстройств, таких как депрессия или паническое расстройство, может увеличить риск развития ГТР.

### **Детская травма**

Травматические события или неблагоприятные детские воспоминания могут оказать влияние на развитие тревожности в будущем.

Важно понимать, что ГТР – это сложное расстройство, и обычно оно не возникает из-за одного конкретного фактора. Различные комбинации вышеперечисленных факторов могут варьироваться от человека к человеку. Лечение ГТР часто включает в себя психотерапию, медикаменты и стратегии управления стрессом, и может быть эффективным при правильном подходе. Если у вас есть подозрение на ГТР, важно обратиться к профессионалу в области психического здоровья для диагностики и лечения.

## **ЛЕЧЕНИЕ**

Лечение генерализованного тревожного расстройства (ГТР) обычно включает в себя комбинацию психотерапии (терапии разговором), медикаментозного лечения и стратегий управления стрессом. Точный подход к лечению может различаться в зависимости от индивидуальных потребностей пациента и серьезности симптомов. Важно работать с профессионалом в области психического здоровья, чтобы разработать наилучший план лечения для вас. Вот основные методы лечения ГТР.

### **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**

Это наиболее распространенная форма терапии для ГТР. Она помогает идентифицировать и изменить негативные мысли и паттерны поведения, связанные с тревогой.

### **Психодинамическая терапия**

Она может помочь понять более глубокие причины тревожности и работать над их решением.

### **Терапия расслабления**

Включает в себя методы расслабления, такие как медитация и глубокая дыхательная гимнастика, чтобы снизить физическую реакцию на стресс.

### **Медикаменты**

Врач может назначить лекарства, такие как анксиолитики (противотревожные препараты) или антидепрессанты, чтобы снизить симптомы тревожности и помочь контролировать тревожные эпизоды. Точный выбор медикаментов зависит от индивидуальных особенностей пациента и могут потребоваться несколько недель, чтобы оценить их эффективность.

### **Стратегии управления стрессом**

Обучение методам управления стрессом, таким как регулярное физическое упражнение, здоровое питание, сон, регулярная практика релаксации и медитации, может снизить общую тревожность. Применение техник ментального здоровья, таких как планирование времени, установление приоритетов и управление рабочими и социальными обязанностями, также может помочь справиться с тревогой.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.