

Нервы как канаты

Валентина Лебедева

Знакомо ли вам это ощущение: после долгой зимы приходит первое тепло, воздух пахнет весной, но вас это словно не радует? Напротив, вы становитесь раздражительнее, появляется беспричинное беспокойство, нарушается сон. Эти симптомы могут быть признаками невроза.

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ

Неврозами называется группа обратимых психических расстройств, возникающих под воздействием психотравмирующих факторов различной интенсивности, имеющих склонность к затяжному течению и клинически проявляющихся психопатологически и астеновегетативными симптомами и синдромами. Сказать точно, какой процент населения страдает неврозами, довольно сложно, так как далеко не всегда люди с соответствующими симптомами обращаются к врачу. Для оценки ситуации можно ориентироваться на данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), согласно которым психическое или невротическое (депрессивное) расстройство наблюдается у каждого третьего россиянина.*

ОТ БЕССОННИЦЫ ДО ФОБИЙ

Неврозы, как правило, являются результатом длительного психического перенапряжения: стресса, связанного с работой, личными проблемами и т.д. Определенную роль играет и информационный фон: новостные сообщения о терактах, экономических проблемах.

Проявления невроза могут быть разными. Чаще всего это нарушения пищевого поведения (отсутствие аппетита или, наоборот, переедание), сна, повышенная возбудимость и раздра-

жительность, быстрая утомляемость, мнительность. В зависимости от преобладающей симптоматики выделяют:

- *невроз навязчивых состояний, который проявляется в виде различных фобий, сопровождающих человека тягостных образов и т.д.;*
- *истерический невроз, который клинически проявляется двигательными нарушениями в виде тиков, подергиваний, неопределенными болевыми симптомами в области различных органов и т.д.;*
- *неврастенический невроз, для которого характерны ощущение сильного утомления, слабость, непереносимость физической нагрузки, частые головные*

боли и головокружения, нарушения сна (частая дневная сонливость и «тревожный» ночной сон).

Точная причина того, почему с началом весны проявления неврозов усиливаются, неизвестна. Возможно, это связано с изменением уровня освещенности, к которому организм не успевает вовремя приспособиться.

РАСТЕНИЯ С ПЛЮСОМ

Подход к терапии неврозов должен быть всесторонним и включать в себя в первую очередь минимизацию психотравмирующих факторов, а также применение методов психотерапии, общеукрепляющей терапии, лечебной физкультуры. В качестве медикаментозных средств при тяжелых невротических расстройствах по рецепту врача применяются антидепрессанты и транквилизаторы, в более легких случаях различные седативные препараты.

На протяжении многих лет эффективными и довольно безопасными средствами для лечения при стрессе, тревоге, повышенной возбудимости, нарушениях сна, неврозах являются экстракты лекарственных трав: валерианы, пустырника, плодов боярышника, перечной мяты и др. Такие препараты популярны и широко применяются в разных лекарственных формах (таблетки, спиртовые настойки и т.д.). Стоит отметить, что, согласно данным ВОЗ,

Важно!



Препараты валерианы уменьшают процессы возбуждения ЦНС, способствуют естественному засыпанию и более спокойному сну, уменьшают частоту сердечных сокращений и обладают свойствами спазмолитика. Препараты пустырника имеют сходное действие, но их лечебный эффект развивается медленнее, в связи с чем эти лекарственные травы эффективнее в комбинации друг с другом.

предпочтение лекарственным средствам растительного происхождения отдают до 80% населения планеты, а доверие препарату является важным фактором успеха лечения.

Однако у монопрепаратов есть и недостатки, в первую очередь не очень высокая эффективность седативного и спазмолитического действия. Гораздо более выраженным действием обладают комбинированные средства, в которых потенциал растительных составляющих дополнен антигистаминным компонентом, таким как дифенгидрамин. Его действие блокирует холинорецепторы вегетативных

нервных узлов и помогает расслаблять гладкую мускулатуру.

В итоге такие комбинированные препараты обладают седативным и спазмолитическим действием и рекомендуются для лечения неврозов, вегето-сосудистой дистонии со склонностью к повышению артериального давления, сердцебиений.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

К сожалению, в России очень многие люди, особенно пожилые, для лечения неврозов самостоятельно, без контроля врача, применяют седативные средства, содержащие фенobarбитал и другие барбитураты, бромиды (например, фенobarбитал + этилбромизовалерианат + мяты перечной масло + душицы масло + этиловый спирт). Однако применение таких препаратов, сочетающихся в себе указанные компоненты и спирт, может быть опасным, во многих странах они запрещены. При регулярном употреблении, особенно в больших дозах, они могут вызвать серьезные неврологические и когнитивные нарушения: расстройства кратковременной памяти, нарушения речи, дезориентацию, а также привести к развитию зависимости.

Именно поэтому для самостоятельного приема лучше рекомендовать препараты на основе растительных компонентов (валерианы, пустырника, боярышника, мяты перечной) и дифенгидрамина. Действие таких препаратов

Важно!



Барбитураты являются одним из самых частых источников отравлений в повседневной жизни. Их сочетание с этанолом может оказаться фатальным даже в небольших дозах. А поскольку применение барбитуратов отрицательно сказывается на памяти, нередки случаи, когда пожилые люди забывают, что уже приняли препарат, и принимают его повторно, что и приводит к печальному исходу.

при устранении симптомов невроза сопоставимо с действием распространенных средств на основе барбитуратов и бромидов. При этом композиция растительных компонентов и дифенгидрамина не оказывает отрицательного воздействия на память, концентрацию внимания, не вызывает зависимости, а входящий в состав дифенгидрамин в течение суток полностью выводится из организма с мочой. Такие препараты могут рекомендоваться для терапии невротических расстройств и устранения связанных с ними симптомов, таких как чувство напряжения, страха, тревоги, бессонница и т.п.

Фитоликбез

Лекарственные травы против невроза



*Психические заболевания в России: что происходит. Medportal.ru, 15 июня 2017 г.