

# 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, сочетающих 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.