Обзор тревожных расстройств

Тревожные расстройства представляют собой широко распространённую группу психических нарушений, основным проявлением которых является патологическая тревога - стойкое, неадекватно интенсивное чувство напряжения, беспокойства и страха. Согласно данным ВОЗ, в течение года тревожными расстройствами страдает около 10% взрослого населения планеты.

Классификация тревожных расстройств

В современных классификациях психических заболеваний (МКБ-10, DSM-5) выделено несколько основных форм тревожных расстройств:

1 Генерализованное тревожное расстройство (ГТР) характеризуется хроническим, не связанным с конкретной причиной беспокойством.

2 Паническое расстройство проявляется внезапными приступами интенсивного страха - паническими атаками.

3 Социальная тревожность (социофобия) заключается в выраженном страхе социальных ситуаций.

4 Специфические фобии - стойкий патологический страх конкретных предметов или ситуаций...

Проявления тревожных расстройств

Основные симптомы тревоги можно разделить на психологические, когнитивные и соматические.

Психологические: повышенное чувство опасности, нервозность, напряженность, раздражительность.

Когнитивные: трудности концентрации внимания, сужение восприятия, мысли о потенциальной угрозе.

Соматические: учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, боли в мышцах, головные боли, головокружение и др.

При генерализованном тревожном расстройстве преобладают постоянное беспокойство, раздражительность, мышечное напряжение, нарушения сна.

Для панических атак характерны внезапно возникающие приступы интенсивной тревоги с выраженными вегетативными проявлениями - учащенным сердцебиением, одышкой, обмороками.

Причины возникновения

Ведущими причинами формирования тревожных расстройств являются:

• биологические факторы: наследственная предрасположенность, дисбаланс медиаторных систем мозга;

• психологические травмы в прошлом;

• хронический стресс;

• личностные особенности: эмоциональная нестабильность, повышенная ранимость.

Факторы риска

Ключевые факторы риска тревожных расстройств:

• женский пол;

• возраст до 40 лет;

• отягощенная наследственность;

• перфекционизм, повышенное чувство долга...

Методы диагностики

Диагностика тревожных расстройств включает:

• Сбор анамнеза для выявления жалоб, динамики симптомов, факторов риска в прошлом.

• Психодиагностическое тестирование с использованием специальных шкал - Шкала тревоги Гамильтона, Шкала тревоги Спилбергера, Опросники Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина и др.

• Оценку выраженности и структуры тревожной симптоматики.

• Исключение соматической и неврологической патологии.

• Медикаментозные и психотерапевтические пробы.

Лечение тревожных расстройств

Основными методами лечения тревожных расстройств являются:

1 Психотерапия - когнитивно-поведенческая терапия, рациональная психотерапия, семейная психотерапия.

2 Фармакотерапия - применение антидепрессантов, транквилизаторов, бета-блокаторов для нормализации эмоционального состояния.

3 Комплексное лечение, сочетающее психотерапию и медикаментозную поддержку. Это позволяет получить наибольший терапевтический эффект

Заключение

Несмотря на широкую распространенность, большинство тревожных расстройств поддаются эффективному лечению. Сочетание психотерапии и фармакотерапии позволяет добиваться стойкой редукции симптомов и значительного улучшения качества жизни пациентов. Однако не менее важна роль профилактики, заключающейся в снижении уровня стресса, оптимизации образа жизни, развитии навыков преодоления.