



Основана в июне 2020г.

Жизнь «Пси^Ψ»

газета Республиканской клинической психиатрической больницы

Выпуск
№8
Июнь 2022

"Не бывает здоровья

без психического здоровья!"

19 июня 2022 года - День медицинского работника

Уважаемые коллеги!



Поздравляю коллектив Республиканской клинической психиатрической больницы с днем медицинского работника! История башкирской психиатрии началась в 1875 году с отделений для умалишенных Губернской земской больницы, размещенных в помещениях бывших дворянских конюшен и бараках каркасно-засыпного типа. Архив психиатрической больницы за период с

конца 19 века до настоящего времени богат событиями и профессиональными достижениями.

Сегодня Республиканская клиническая психиатрическая больница – инновационная клиника, школа передового опыта по оказанию психиатрической, психотерапевтической, психологической и медико-социальной помощи населению, в которой гармонично сочетается клиническая, научно-практическая и педагогическая деятельность. Это специализированное учреждение с общепсихиатрическим, психотерапевтическим, геронтопсихиатрическим, детским, реанимационным, инфекционным, туберкулезным, физиотерапевтическим, а также отделениями трудовой, военно-врачебной экспертизы, реабилитационным отделением для участников боевых действий в «горячих» точках, отделениями судебно-психиатрической экспертизы и принудительного лечения, в котором медицинская помощь оказывается по 39 врачебным специальностям на современном медицинском оборудовании. Клиника активно внедряет новейшие лечебно-диагностические и реабилитационные направления, занимается научно-исследовательской деятельностью, сотрудничая с ведущими

федеральными национальными медицинскими центрами и психиатрическими учреждениями.

Если есть на земле вечные профессии, то именно к таким принадлежит профессия медицинского работника. Со времен Гиппократов врачевание тела и души остается и самым трудным, и самым благородным делом. В медицину не приходят случайные люди. Сострадание, милосердие, гуманизм – на этих принципах основана наша профессиональная деятельность. И это заставляет каждого, кто носит белый медицинский халат, чувствовать огромную ответственность за результаты своего труда.

Этот праздник по праву можно считать днем всенародного признания благородного труда врачей, медицинских сестер, всех работников здравоохранения, кто сердцем чувствует боль и страдания людей и помогает сохранить самое дорогое – здоровье и жизнь. Врачевание – это не просто профессия, это настоящее призвание. Человеколюбие, самоотверженность, высокая ответственность – вот эти черты характера, которые ежедневно проявляются в работе людей самой гуманной профессии. Ваши умелые руки, неравнодушные сердца творят добро, а порой и подлинные чудеса.

Дорогие коллеги, своим ежедневным трудом, высоким чувством ответственности и долга, добротой и милосердием, вы подтверждаете высокое звание медицинского работника. Ни один, даже самый современный прибор, не может заменить профессионализма и мастерства медицинских работников, чуткого и внимательного отношения к пациенту, заложенного в традициях отечественной медицины.

В этот праздничный день желаю коллективу Республиканской клинической психиатрической больницы новых профессиональных достижений, интенсивного развития, оптимизма, успехов во всех начинаниях!

*Министр здравоохранения Республики Башкортостан,
А.Р. Рахматуллин*

Сегодня в номере:

Медсестра - это наше призвание

Медсестра — самый главный помощник врача. Она всегда на посту и должна быть готова к любым неожиданностям, так что работать в этой профессии должны люди с определенными чертами характера...

2 стр.

Дневной стационар РКПБ

Дневной стационар соединяет в себе преимущества стационарного ведения пациентов...

3 стр.

Записки психиатра

Депрессия депрессии рознь. Симптомы депрессии достаточно известны и жалобы на снижение настроения часто можно услышать не только на врачебных приемах...

4 стр.

Лучший врач года



Определены итоги Республиканского конкурса на звание «Лучший врач года» в 2022 году. Победителем республиканского конкурса в номинации «Лучший психиатр» стала Якимова Татьяна Владимировна, заведующий 4-м отделением, врач психиатр нашей больницы.

Якимова Т.В. работает в Республиканской клинической психиатрической

больнице с 1998 года по настоящее время. Трудовую деятельность в больнице начала с должности медицинской сестры. После окончания университета в 2005 году работала врачом-психиатром, с 2008 года работает заведующей отделением. Татьяна Владимировна постоянно работает над повышением своей квалификации, проявляя большой интерес к своей специальности. За свою профессиональную и общественную работу награждена нагрудным знаком «Отличник здравоохранения Республики Башкортостан», Почетной грамотой Министерства здравоохранения Российской Федерации. Имеет высшую квалификационную категорию по специальности психиатрия. Принимает участие во Всероссийских и Республиканских научно-практических конференциях. Выступает с лекциями, докладами и реферативными сообщениями на медицинских советах, имеет ряд публикаций в научно-практической литературе. Наряду с лечебной, занимается воспитательной и профилактической работой.

Территория душевного здоровья

27 - 28 мая 2022 года в Конгресс-Холле «Торатау» прошла Открытая Академия «Территория женского счастья». Цель мероприятия – дать возможность женщинам ощутить себя в атмосфере комфорта, внимания и тепла, организовать пространство для познания себя, своей женской природы, для решения своих вопросов, с привлечением экспертов и специалистов. В эти дни для представительниц прекрасного пола были организованы различные территории, охватывающие важнейшие сферы жизни: здоровье, самореализация, благополучие семьи, взаимоотношения.

Цель проекта – создание пространства и сообщества для женщин разных возрастов и интересов, которые предоставляют им возможность заявить о себе, своих способностях, найти механизмы для преобразования как собственной жизни, так и жизни своей семьи. А самой важной задачей Всероссийской Академии станет формирование уверенной в себе, яркой и счастливой женщины.



«Все женщины должны иметь доступ ко всем ресурсам - к обучению, к чему-то интересному, к новому. И проект создан для тех, кто хочет получить что-то новое, кто хочет развиваться, - говорит Каринэ Хабилова, идейный вдохновитель проекта. - Но развиваться ведь ты можешь не только, когда ты что-то получаешь. Ведь если ты что-то имеешь, ты должен и отдавать. На этой площадке мы создаем условия для спикеров и специалистов – отдавать, а женщинам участницам – получать».

«Территория женского счастья» формируется из множества разных направлений, и каждая участница найдет то, что будет отвечать ее внутреннему запросу –

здоровье, семья, дети красота, досуг. Так же наши специалисты участвовали на «Территории душевного здоровья». Консультировали врачи-психотерапевты, психологи, логопеды, проводились творческие мастер-классы.

Медсестра — это наше призвание

Профессия медицинской сестры - на мой взгляд, одна из гуманнейших профессий. Она требует полной самоотдачи. Она подразумевает большие физические и моральные нагрузки, риск для жизни и здоровья, а, кроме того, огромную ответственность и не самую высокую зарплату. Поэтому в медицинских сестрах случайные люди не задерживаются, остаются лишь те, для кого насущной потребностью является возможность дарить людям самое ценное - здоровье, без которого и жизнь не в радость.

Врач — это «мозг» медицинского коллектива. Он занимается болезнью человека, ее лечением, а подготовка пациента, рядовые медицинские манипуляции, соблюдение «рутины» в виде выдачи лекарств, контроля за состоянием больного, оформление документов — поле деятельности среднего медицинского персонала. При этом медсестра должна обладать огромным объемом знаний не только по правилам ухода и наблюдения за пациентами, методам стерилизации и дезинфекции, но и ориентироваться в ряде законов и юридических документов, должностных инструкций, регламентов и т. п.

Медсестра — самый главный помощник врача. Она всегда на посту и должна быть готова к любым неожиданностям, так что работать в этой профессии должны люди с определенными чертами характера. Самыми важными личностными характеристиками представителей среднего медперсонала являются: ответственность, компетентность, милосердие, коммуникабельность и способность к сотрудничеству. Неприемлемо для медсестры халатность, грубость и безответственность.

Медицинские сестры нашей больницы четко следуют указаниям врача и знают все, что происходит в отделении. Конфликты с пациентами всегда на ее совести и считаются недоработкой именно медицинской сестры. В ее обязанность входит предупреждение развития конфликтных ситуаций и их недопущение.

Наша больница гордится своим коллективом медсестер. У нас работают 417 специалистов, некоторые из них имеют высшее сестринское образование. Многие награждены почетными грамотами Министерства здравоохранения РБ, имеют звания «Отличник Здравоохранения РБ», являются Заслуженными работниками здравоохранения РБ.

Почему они решили посвятить себя медицине и психиатрии? Конечно же, в первую очередь, при выборе профессии медицинской сестры было желание помогать людям. Несмотря на огромную нагрузку, бессонные ночи, возбужденных пациентов, беспокойных родственников пациентов, ответственность за исход лечения каждого из них, большое психоэмоциональное напряжение все медицинские сестры Республиканской клинической психиатрической больницы работают профессионально и самоотверженно. У нас очень хороший, дружный коллектив, абсолютно все специалисты - профессионалы своего дела, преданные своей профессии люди, посвятившие свою жизнь, работе с больными страдающими психическими заболеваниями. В силу специфики работы с душевнобольными, нужно не просто быть профессионалом, но и любить свое дело, наши медсестры обладают немалыми дипломатическими талантами, чтобы успокоить, отвлечь пациента, всегда сумеют убедить его в необходимости начать лечение. Наши медицинские сестры работают по призванию - отдают себя на благо другим!

Труд медсестры психиатрической больницы очень сложен и физически, и морально. Разглядеть начинающееся неотложное состояние, и обладать быстротой реакции, крепкими нервами, изрядной работоспособностью, это только малая часть таланта наших специалистов.

Наши сестрички имеют определенные духовные качества, такие как доброта, терпение и отзывчивость к окружающим, чуткость, милосердие, умение сострадать и слушать. Помимо этих качеств они обладают трудолюбием, скромностью, наблюдательностью, желанием учиться новому и постоянно совершенствовать свои навыки. Именно в нашей больнице понимаешь, что медицинская сестра - это в

первую очередь душа. Однако следует сказать, что, помимо медсестер, в нашем медучреждении есть еще и младшие медицинские сестры. И именно на их плечах лежат обязанности по сопровождению пациентов, вынесению уток, дезинфекции помещений и уборке в целом.

Говоря о медицинских сестрах часто представляешь перед собой женщин в белых халатах, ассистирующих врачу и четко выполняющих его указания. Или же девушек в процедурных кабинетах, осуществляющих забор крови на анализ. Но задумывался ли кто-нибудь о том, почему же специалистов со средним медицинским образованием называют сестрами?

Понятие «сестра», а в старину медсестер часто называли сестрами милосердия, используется здесь именно в духовном контексте. Впервые же понятие медицинская сестра возникло примерно в одиннадцатом столетии, когда их стали выделять в различные общины и называть сестрами милосердия. Позже в обязанности медсестры стала входить помощь раненым на фронте, сопровождение врачей в боевых действиях, уход за военными. Потом медсестры начали ассистировать докторам при проведении операций. Данная профессия стала востребованной и престижной. В современном же мире медицинская сестра – это незаменимый помощник врача, а круг ее обязанностей значительно расширен. Только по-настоящему сильные духом, терпеливые, добрые, чуткие и отзывчивые могут остаться в профессии.

Меня всегда окружали хорошие люди и хорошие



наставники, мне было не стыдно спрашивать, узнавать, что-то новое у них. Все старались передать мне свой опыт и знания. Меня и сейчас окружают грамотные, знающие, любящие свою профессию медсестры. Сестринский коллектив у нас дружный, сплоченный, по всем вопросам мы советуемся, и вместе принимаем нужное решение. Мы всегда помогаем друг другу – советом, делом, сочувствием.

О медсестрах нашей больницы можно много чего хорошего рассказать, они этого заслуживают. И маленьким рассказом не объять исходящие от них повседневное добро и заботу. Работа медицинской сестры, как правило, эмоционально насыщена. Ведь пациенты – больные люди, они словно дети требуют повышенного внимания и ухода, особенно «лежачие» пациенты и пожилого возраста соматогериатрического, реанимационного отделений. В этих отделениях работают высоко квалифицированные кадры под руководством опытных наставников, старших медсестер – Галеевой Валентины и Ермолаевой Ирины.

Общепсихиатрические отделения – это особые отделения, требующие тонкого и очень внимательного подхода к пациентам. Здесь свою любовь и зоркую заботу отдают медсестры с большим опытом работы, влюбленные в свою профессию, а руководят сестринским коллективом этих отделений старшие медсестры, которые как никто другой знают цену этики и деонтологии своей службы. Вафина Ляйсан, Сорокина Наталья, Низамутдинова Динара, Яруллина Ольга, Ганеева Альбина, Ягафарова Гульшат, Одношвикина Наталья осуществляют организацию и контролируют выполнение работы младшего и среднего медицинского персонала своих отделений, оказывают помощь заведующим отделений в административных вопросах и по хозяйственной части.

Не меньше, а может даже и больше, забот и хлопот у старшей медсестры инфекционного отделения Дианы Якуповой. На лечение сюда попадают и взрослые и дети с сопутствующими различными инфекционными заболеваниями, от ангины до кишечной инфекции, и забота полностью ложиться на плечи медсестер.

Вахитова Флюза старшая медсестра

фтизиатрического отделения контролирует выполнение обязанностей медсестрами и младшим мед.персоналом, следит за рационализацией и организацией труда в ее отделении.



Работа в отделениях судебно-психиатрических экспертиз и принудительного лечения очень сложна. Медицинским сестрам необходимо не только строго следовать указаниям лечащего врача, выполнять уход за пациентами, наблюдать за изменением их состояния, организовывать необходимое питание, но и взаимодействовать с сотрудниками УФСИН. А контролируют выполнение всех требований старшие медсестры с огромным опытом работы – это Сибгатуллина Эльмира, Алексеева Оксана, Протасова Инна, Пыпина Регина, Сережкина Эльза, Романова Лилия, Нафиков Вера. Своим колоссальным профессиональным и жизненным опытом они делятся со своими коллегами по «цеху».

В АПНО порядок и дисциплина под контролем старших медсестер Нины Галимовой, Гульнары Ахмадулиной, Екатерины Громовой, Мархабы Шариповой. Коллектив среднего персонала здесь большой, и к каждому старшие медсестры умело нашли подход: к кому – добрым словом, а к кому и со всей строгостью. Но в первую очередь они требовательны к себе, к своей работе и, конечно же, являются примером профессионализма, вежливости и тактичности.

В консультативно-диагностическом отделении трудятся профессионалы своего дела под умелым руководством Касьяновой Ольги. Медсестры осуществляют помощь врачам-психиатрам на приеме.

А в приемном отделении и отделении скорой медицинской помощи – всегда как на передовой, затишья не бывает ни днем, ни ночью, и персонал здесь особенный: грамотный, собранный и ответственный, это от них в первую очередь зависит жизнь и здоровье человека, руководят средним звеном Асадуллина Альбина и Смальченко Айгуль.

Невозможно представить такую большую больницу без лечебно – диагностического и физиотерапевтического отделений. Медсестры, работающие с врачами узких специальностей (физиотерапевт, отоларинголог, стоматолог, окулист, гинеколог и пр.). Кто сможет все скоординировать и организовать так, что бы все пациенты получили необходимую и своевременную помощь? Умение быстро реагировать на изменение ситуации в любых обстоятельствах, умение принимать решение самостоятельно, быть всегда собранными, организованными Громова Ольга и Сидорова Илона, учат своих медсестер.

Нельзя забыть о специалистах сестринской службы детской и психотерапевтических отделений. Старшие медсестры Сорокина Светлана, Юсупова Мунира, Клявлиня Гульшат вселяют в свои коллективы бодрость, радость и благодарность, от них веет милосердным сестринским добром и душевным теплом. Человеческий фактор у них всегда стоит на первом месте.

Наверное, они могли бы быть кем-то другим, состояться в другой более успешной профессии, но нет... Для нас всех коллектив, больница, все проблемы и радости – это настоящая жизнь, и, наверное, это и есть наше жизненное кредо. Ведь нет ничего прекраснее того, когда один человек может принести пользу многим людям, может подбадривать улыбкой тех, кто потерял интерес к жизни.

Подводя итог всего выше сказанного, желаю всем СЕСТРИЧКАМ не забывать о своем здоровье, взаимного тепла близких, благодарных пациентов, достойной заработной платы и мирного неба над головой.

Желаю коллегам любить свою профессию, отдавать ей все сердце и проявлять сострадание и душевность к пациентам.

Служение людям — высший смысл и предназначение благородного и самоотверженного труда медицинских сестер. Для этого мало одного мастерства, знаний и работоспособности, нужны: настоящее призвание, беззаветная преданность своему делу, постоянное стремление облегчить чужие страдания, умение поставить себя на место пациента, желание помочь скорейшему выздоровлению больного, а также участие в профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни.

*Главная медсестра РКПБ,
О.О. Мунеева*

Дневной стационар РКПБ

Самое дорогое в жизни каждого человека это – здоровье. Поэтому создание необходимых условий для поддержания и охраны здоровья жителей республики является стратегической задачей здравоохранения республики. В 2009 году впервые за историю психиатрической службы г. Уфы был открыт дневной стационар на 50 мест. В настоящее время при ГБУЗ РБ РКПБ функционируют два отделения дневного стационара на 170 мест, которые территориально расположены в Октябрьском и Кировском районах города Уфы, а также детский дневной стационар в Калининском районе г. Уфы, на 30 коек. С 2018 в структуре дневного стационара выделено 15 мест для оказания психиатрической помощи на дому.

Дневной стационар соединяет в себе преимущества стационарного ведения пациентов (возможность ежедневного наблюдения врачом и средним медицинским персоналом, применение различных видов активной терапии, организации терапевтической среды и пр.) и положительные стороны амбулаторного лечения (лечения без отрыва от привычных жизненных условий), что способствует сохранению социального статуса пациента. Реабилитационный дневной стационар, являясь структурным подразделением ГБУЗ РБ Республиканская клиническая психиатрическая больница, организован в соответствии с современными требованиями. Мультидисциплинарная бригада объединяет специалистов, оказывающих помощь в лечении и реабилитации пациентов, как единая команда с четкой согласованностью и координированностью действий, что обеспечивает целенаправленный подход к реализации задач реабилитации. В состав бригады входят: врачи-психиатры, психотерапевт, невролог, психологи, инструкторы по трудотерапии, медицинские сестры.

Задачами дневного стационара являются:

-Лечение психически больных с обострениями или декомпенсацией психического состояния, нуждающихся в активной терапии, ежедневном врачебном наблюдении и не требующих обязательной госпитализации; проведение им широкого комплекса лечебно-восстановительных мероприятий.

-Долечивание больных, получивших основной курс лечения в психиатрическом стационаре, которые могут быть переведены на полустационарный режим и нуждаются в постепенной адаптации к обычной жизненной обстановке и предупреждение повторных госпитализаций.

-Обеспечение последовательности трудовой терапии. На современном этапе развития здравоохранения все большее внимание уделяется вопросам медицинской реабилитации. Нашим пациентам доступны различные виды арт-терапии, психологические тренинги, конкурсы, ЛФК, релаксация, трудовая терапия, культтерапия, группы личностного роста, призванные помочь им адаптироваться и заново поверить в себя, открыть новые возможности, обрести навыки уверенного социального поведения.

Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Так как изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, арт-терапия пробуждает, формирует и поддерживает у пациентов коммуникативные способности и коллективистские тенденции. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднениях в налаживании контактов, проявлениях аутизма. Являясь средством свободного самовыражения, арт-терапия предполагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру пациента и членов группы друг к другу. Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей пациента, что

позволяет использовать их для оценки состояния, проведения диагностических исследований. Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у пациентов положительные эмоции, помогает им даже при выраженных изменениях личности преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию, эмоционально ценностное принятие партнеров и сплоченность их в группу.

С 2016 года в дневном стационаре для реабилитации пациентов внедрена музыкотерапия. При активной музыкотерапии пациенты сами участвуют в исполнении музыкальных произведений (в хоре или музыкальном оркестре), применяя при этом как обычные музыкальные инструменты, так и необычные, например, собственное тело (хлопки, постукивания и пр.). Ритмические занятия используются, чтобы улучшить потенциал в движении, проворстве, силе, равновесии, координации, походке, искусстве дыхания и мускульной релаксации. Ритмические компоненты музыки помогают увеличивать жизненный тонус. Импровизация же освобождает творческие, глубоко скрытые средства выражения чувств. Через пение, музицирование пациенты взаимодействуют друг с другом и переживают чувства, невозможные в повседневной жизни. При импровизации предлагается возможность делать выбор, что помогает развитию решительности. Песня как средство выражения и понимания опасений помогает развитию особого типа внимания и памяти, вызывает воспоминания и ассоциации, облегчает процесс преодоления трудностей, обеспечивая творческую среду для самовыражения.

С 2017 года в отделении функционирует танцевальный коллектив «Движение – жизнь», с 2018 года - театральная студия "Вектор".



С 2014 года наши пациенты, с помощью наших сотрудников, принимают участие в важном для них мероприятии - Московском фестивале творчества людей с особенностями психического развития "Нить Ариадны". В Пятом Московском фестивале приняли участие представители 42 регионов России и 18 зарубежных стран, которые поделились своим творчеством, обменялись опытом на ведущих концертных, театральных и художественных площадках столицы. Театральная постановка «Восторг любви» по повести А.С. Пушкина «Метель» вызвала небывалый восторг у зрителей! Стало традицией принимать участие и в ежегодном Чемпионате по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс». В этом году в чемпионате приняло участие 700 участников по 76 компетенциям различных направлений. Наши участники заняли призовые места в нескольких номинациях ((художественное вышивание - 1, 3 место; ткачество - 2 место; ИЗО - 1, 2 место; клининг - 1, 2, 3 место; фотограф - репортер 2, 3 место; адаптивная физическая культура 2 место) и будут представлять Республику Башкортостан в Москве.

Мероприятия, проводимые в дневном стационаре, направлены на ресоциализацию, имеют цель формирование открытости. Насыщенная социокультурная программа, включающая экскурсии, музыкальные и танцевальные занятия, проводимые профессионалами, дают возможность пациентам проявить свои творческие способности, привить и восстановить коммуникативные навыки и просто обрести новых друзей, а иногда – и вторую половинку!

*Заместитель главного врача по организационно-методической работе
А.М. Прокопьева*

Заметки психиатра

Депрессия депрессии рознь



О расстройствах настроения знают все. Симптомы депрессии достаточно известны и жалобы на снижение настроения часто можно услышать не только на врачебных приемах, но и в бытовых беседах, от друзей, родственников, знакомых. Напомню основные из них: это снижение настроения, утрата интересов и удовольствия, снижение

энергичности, повышенная утомляемость и снижение активности. Снижена способность радоваться, получать удовольствие, интересоваться, сосредотачиваться. Обычным является выраженная усталость даже после минимальных усилий. Обычно нарушен сон и снижен аппетит. Самооценка и уверенность в себе почти всегда снижены. Потеря интереса к окружающему и утрата ощущений, доставляющих удовольствия, тревожность, потеря аппетита, похудание и снижение либидо. Это симптомы «настоящей депрессии», но чаще встречаются жалобы и состояния, которые неверно трактуются как депрессии. Проявления различны и включают тревогу, беспокойство, снижение продуктивности в ежедневных делах, чувство неспособности справиться с ситуацией. Ощущение постоянной повышенной утомляемости после умственной работы и после минимальных усилий. Могут встречаться вспышки раздражительности, агрессивности. Возникают мускульные, головные боли, нарушение сна. Невозможность расслабиться. Диспепсия, депрессивное настроение. Депрессивные проявления в данном случае вторичны, называются депрессивной реакцией, и причиной всему этому является стресс, более правильно сказать плохой стресс (дистресс), который на определенном этапе начинает превосходить ресурсные возможности человека. К месту пословица «бери ношу по себе, чтоб не падать при ходьбе». Когда «ноша тяжела» и «нести» ее вынуждены долго, то внутренние ресурсы человека истощаются, рецепторы контролирующие стресс «устают», не успевают восстанавливаться, баланс возбуждения-торможения в мозге человека нарушается, и в результате возникают вышеуказанные состояния.

Почему мы стали так часто истощаться и «уставать»?

Почему расстройства вследствие стрессов называют болезнью современности? Стресс это не что-то плохое. Стресс это определенная трудность, своего рода гора, на которую надо залезть. А преодоление трудностей является природной программой человека, позволяет ему расти и развиваться. Но когда человек начинает взбираться на очень высокую гору и эта гора ему кажется настолько значимой в смысле его выживания, то ему нужны все силы, чтобы сохранить главный дар – жизнь – ему нужны «помощники». Такими помощниками выступают системы реализующие стресс. Предполагается, что они мобилизуют силы организма, забирают ресурсы, перераспределяют их и выплескивают, активируя определенные системы, помогая человеку взобраться, а затем восстанавливаются, когда идет отдых на вершине, восстанавливается баланс между системами контроля стресса и реализации стресса. Так было у наших

предков. А у нас? Тоже «горки». Возможно ниже, более пологие, но не менее значимые для современных людей. Даже снижение зарплаты, трудности бытия, потеря работы может восприниматься как ситуация угрожающая «жизни», что влечет включение тех же помощников, что и у наших предков. И таких ситуаций возникают в условиях современной жизни все больше и больше. Не дойдя до вершины, обнаруживаем, что появляется новая «горка», и мы, не «отдохнув», не восстановив баланс, переходим на новый подъем. Восстановления и «отдыха» ресурсов не происходит. Система, контролирующая стресс, остается подавленной, зато система, реализующая стресс, вновь активируется, еще больше вызывая нарушение баланса. Почему так? Не появились еще в нашем организме системы для преодоления дистресса современности. Не успевает эволюция за научно-техническим прогрессом и ростом потребностей человека. Организм реагирует, как умеет, воспринимает наши трудности, как угрожающие «выживанию», тем самым приводит к постоянному включению помощников, и еще более истощая ресурсы организма. И вот уже чрезмерная активность этих самых помощников воспринимается, как болезнь, и приводит человека на прием к врачу.

Например, гиперактивность гистаминовых рецепторов, которые помогли нашим предкам не спать на посту, охотиться в тумане, повышали концентрацию внимания и отгоняли сон, в наше время могут вызывать головные боли, нарушение сна, кожные проявления, повышение кислотности желудочного сока. Повышение активности норадренергических рецепторов нашим предкам позволяло выжить в условиях опасности драки, боя, повышая энергичность, повышая давление, увеличивало частоту сердцебиения, помогало сохранить поверхностный, чуткий сон и держало мышцы всегда слегка напряженными, чтобы в любой момент отразить опасность. А у нас? При активации этой системы – тахикардия, скачки АД, невозможность расслабиться, агрессивность, нарушение сна и т.д. Понятно, что пациент пойдет к врачу той специальности, чьи симптомы, проявления более выражены. Но врачи разные, диагнозы разные, а состояние одно – активация стрессовых механизмов для выживания. Что делать? Восстанавливать баланс между системами, реализующими стресс «помощниками», и системами, контролирующими их. Именно из-за постоянного истощения, «усталости» внутренних ресурсов эти вторые системы дают сбой и контроль ослабевает. Это медикаментозное воздействие на указанные рецепторы и системы для выравнивания их активности. Это



психотерапевтическое лечение, психологическая коррекция, направленные на уменьшение симптомов, изменения к ним отношения и коррекция жизненных целей и установок. Поиск и исправление причины возникновения такой ситуации. А еще профилактика.

Эмоциональные расстройства, связанные со стрессом, хорошо поддаются профилактике. Любое заболевание лучше предотвратить, чем лечить уже возникшее. Для этого не требуются врачи, посещения психологов. Главное понять принцип. Указанные состояния возникают, когда внешние трудности воспринимаются как очень нужные, значимые, возможно невыносимые с эмоциональной точки зрения. Их много, продолжают долго, и внутренние ресурсы человеком сознательно или по необходимости направляются на их преодоление, не оставляя себе возможности отдохнуть, восстановиться, подзарядиться. Нужно привести в соответствие свои внутренние ресурсы и внешние потребители. Способов много. Каждый может для себя придумать свой. Можно проанализировать свои жизненные планы и цели и, возможно, на определенном этапе оставить только значимые. А остальные переосмыслить, возможно, отложить на некоторое время. Больше находите на ярком естественном свете, проводите больше времени с приятными и близкими для Вас людьми. Старайтесь находить время для своих увлечений, интересов, хобби, любимых книг. Ведите здоровый образ жизни, не ограничивайте себя во сне, правильно питайтесь, избегайте вредных привычек. Больше двигайтесь. Это сильные физические нагрузки. Это танцы, фитнес, ходьба, бег и даже домашняя работа, но... со своими хитростями. Для достижения противострессорного эффекта необходимо соблюсти некоторые правила. Даже при выполнении спортивных упражнений, например, бега, выполнении рутинной домашней работы, монотонное выполнение движений не гарантирует отсутствие негативных, «стрессовых» мыслей. Это плохо. Снятия стресса не произойдет. Чтобы выйти из стрессового состояния, надо не просто дать выход накопившейся энергии «помощников», но и перезагрузить мозг. Человек способен удерживать внимание максимум только на трех, а в большинстве случаев, всего на двух мыслях одновременно. Это особенность человеческого мозга и поможет Вам быстро и эффективно выйти из состояния стресса. Выполняя физические упражнения, сосредоточьтесь на том, что вы делаете. Пусть ваше сознание следит, во-первых, за движениями тела, во-вторых, за дыханием, и, в-третьих, за происходящим вокруг. Если вы бежите или прыгаете, усиленно думайте, какие вы движения выполняете, замечайте, как высоко отрываете от земли ноги, под каким углом, насколько вперед или в стороны, и в какой последовательности работают ваши руки, в каком положении спина, шея и голова... полностью сосредоточьтесь на своем теле. Плюс слушайте свое дыхание, и наблюдайте за тем, что видите. Для большего эффекта желательно одновременно задействовать верхние и нижние конечности, так как за их движения отвечают разные зоны мозга. При антистрессовой физкультуре нет необходимости жестко планировать свою тренировку, не нужно ставить себе задачу, сколько пробежать и за какое время. Нагрузка должна быть приятна до состояния усталости, а это зависит от физической подготовленности человека. И, конечно же, наиболее эффективна регулярная физическая активность.

Заведующий АПНО 32 ГБУЗ РБ РКПБ
В.В. Губин

ЖИЗНЬ «ПСИ»

Газета Республиканской клинической психиатрической больницы

№ 8, 2022 г. Выходит один раз в квартал

Главный редактор Прокопюк Т.А.
Технический редактор Прокопюк Т.А.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

ГИЗАТУЛЛИН Т.Р. – главный врач ГБУЗ РБ РКПБ
АХМЕРОВА И.Ю. – заместитель главного врача по лечебной работе
ИСЯНДАВЛЕТОВА Э.Р. – заведующий патопсихологической лабораторией
КОЗЫРЕВА О.В. – руководитель пресс-службы РКПБ

Адрес редакции: 450069, г. Уфа, ул. Прудная 15/1
Позиция редакции не обязательно совпадает с мнением авторов.

Подписано к печати 15.06.2022. Заказ № 220902
Тираж 200 экз.

Отпечатано в типографии издательства «ООО "Печатный дом"»

Уважаемые читатели!

Просим вас присылать заявки на интересующие вас темы, а также ждем Ваших пожеланий, статей и заметок.

Информацию высылать на почту: jznpsy@yandex.ru