

Тревожный невроз



Office of
Mental Health

Содержание

Обзор	1
Генерализованное тревожное расстройство (GAD)	1
Паническое расстройство	4
Социальное тревожное расстройство	6
Лечение тревожных расстройств	9
Психотерапия	9
Когнитивно-поведенческая терапия (CBT)	9
Самопомощь и группы поддержки	9
Техники управления стрессом	9
Медикаменты	10
<i>Антидепрессанты</i>	10
<i>Анксиолитические лекарственные средства</i>	10
<i>Бета-блокаторы</i>	11
Как получить помощь при тревожном расстройстве	11
Где найти помощь	12
Если помощь требуется немедленно	12

Тревожное расстройство

Обзор

Тревожные состояния, имеющие место время от времени, являются нормальной составляющей жизни человека. Источником волнений и переживаний могут быть проблемы на работе, экзамены, необходимость принять важное решение и т. д. Что же касается тревожных расстройств, они не ограничиваются лишь временными волнением или страхами. У человека, страдающего тревожными состояниями, тревога и волнение не проходят и могут со временем усугубляться. Чувство тревоги может мешать заниматься повседневной деятельностью — работать, учиться, взаимодействовать с другими людьми. Выделяют несколько типов тревожных состояний. Их примерами, в частности, являются: генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство и социальное тревожное расстройство.

Генерализованное тревожное расстройство

Когда волнение выходит из-под контроля

Тревожные состояния, имеющие место время от времени, являются нормальной составляющей жизни человека. Люди могут переживать, к примеру, из-за здоровья, денег или проблем в семье. В случае генерализованного тревожного расстройства (GAD) люди испытывают сильное волнение или нервничают по целому ряду причин, в том числе по причинам, которые не являются существенными. Лица, страдающие от генерализованного тревожного расстройства (GAD) с трудом контролируют волнение, которое мешает им концентрироваться на повседневной деятельности. Но не стоит отчаиваться - генерализованное тревожное расстройство (GAD) поддается лечению.

Каковы признаки и симптомы генерализованного тревожного расстройства (GAD)?

Генерализованное тревожное расстройство (GAD) развивается достаточно медленно. Зачастую оно начинает проявляться в подростковом возрасте или в начале совершеннолетия.

Лица с генерализованным тревожным расстройством (GAD) могут:

- Слишком сильно переживать из-за повседневных событий
- С трудом контролировать свое волнение или нервозность
- Знать, что они волнуются и переживают гораздо сильнее, чем им следует
- Пребывать в беспокойном состоянии, с трудом расслабляться
- Испытывать трудности с концентрацией внимания
- Легко входить в тревожное / испуганное состояние
- Испытывать трудности с засыпанием и сном

- Быстро уставать или постоянно чувствовать усталость
- Страдать от головных, мышечных, желудочных болей, а также от других болей неизвестной этиологии
- Испытывать трудности при глотании
- Дрожать или вздрагивать
- Пребывать в раздраженном состоянии или «на грани»
- Демонстрировать повышенную потливость, испытывать головокружение или одышку
- Часто посещать туалет

Причинами чрезмерного волнения детей и подростков с генерализованным тревожным расстройством (GAD) зачастую являются:

- Собственная успеваемость в школе или успехи в спорте
- Катастрофы, к примеру, землетрясения или войны

Причинами повышенной нервозности взрослых с генерализованным тревожным расстройством (GAD) зачастую являются повседневные обстоятельства, например:

- Гарантии занятости и качество выполнения работы
- Здоровье
- Деньги
- Здоровье и благополучие детей
- Опоздания
- Выполнение работы по дому и прочих обязанностей

Дети и взрослые с генерализованным тревожным расстройством (GAD) могут отмечать проявление физических симптомов, которые затрудняют их действия и могут влиять на качество повседневной жизни.

В различные моменты времени эти симптомы могут становиться менее или более выраженными; часто они усугубляются на фоне стресса, к примеру, в период болезни, сдачи экзаменов или на фоне конфликтов в семье или в отношениях.

Каковы симптомы генерализованного тревожного расстройства (GAD)?

“

Я все время волновалась и нервничала. Моя семья уверяла меня в отсутствии проблем, но я все равно волновалась. Я боялась идти на работу, потому что не могла сосредоточить на ней свое внимание. Мне не удавалось заснуть ночью, меня все время раздражали мои домашние.

Я обратилась к врачу и рассказала ему о моем постоянном беспокойстве. Врач направил меня специалисту, которому известно, что такое генерализованное тревожное расстройство (GAD). Теперь я сотрудничаю с консультантом, который помогает мне справиться с тревожностью. Это стоило мне усилий, но сегодня я чувствую себя лучше. Я рада, что сама позвонила врачу.

”

Что вызывает генерализованное тревожное расстройство (GAD)?

Иногда генерализованное тревожное расстройство (GAD) встречается у членов одной семьи; при этом неизвестно, почему некоторые члены семьи страдают от расстройства, в то время как другие члены семьи - нет. Исследователями установлено, что за чувства страха и тревожности отвечают ряд участков мозга и определенные биологические процессы, играющие ключевую роль их формировании. Узнав больше о функциях мозга и организма людей с тревожными расстройствами, специалисты, возможно, смогут создать более эффективные средства борьбы с такими расстройствами. Исследователи также устанавливают связь тревожного расстройства со стрессом и факторами окружающей среды.

Как лечить генерализованное тревожное расстройство (GAD)?

Прежде всего расскажите о ваших симптомах врачу. Чтобы исключить другие физические факторы, которые могут вызывать подобные симптомы, ваш врач должен обследовать вас и ознакомиться с вашей медицинской историей. Ваш врач может направить вас на консультацию к специалисту в области психического здоровья, к примеру, к психиатру или к психологу.

При лечении генерализованного тревожного расстройства (GAD), как правило, применяются такие методы, как психотерапия, медикаментозное лечение или же оба этих метода. Определите наиболее подходящий вам способ лечения расстройства, проконсультировавшись с вашим врачом.

Паническое расстройство

Когда накрывает страх

Случалось ли вам переживать внезапные приступы тревожности и непреодолимого страха, продолжающиеся несколько минут? Такие приступы могут сопровождаться учащенным сердцебиением, повышенной потливостью, а также ощущением того, что вы не способны дышать или мыслить. Происходят ли такие приступы в случайные моменты времени, без очевидных причин; вызывают ли они у вас страх перед их повторением в любое время?

Если да, вы можете страдать от разновидности тревожного расстройства, называемого «паническое расстройство». Если паническое расстройство не лечить, оно может снизить качество вашей жизни, поскольку оно может стать причиной возникновения дополнительных страхов и психических состояний, привести к проблемам на работе или с учебной и, в конечном итоге, к вашей социальной изоляции.

Каковы симптомы панического расстройства?

“

Однажды, ни с того ни с сего, я пережил чувство необъяснимой и очень сильной тревоги. Мне казалось, что мне перекрыли воздух, и я не могу дышать, как бы сильно я не старался. Мое сердце выскакивало из груди, и я подумал, что могу умереть. Меня бросило в пот, и я почувствовал головокружение. Мне казалось, что я не способен контролировать эти ощущения, как будто я тону и ничего не соображаю.

Спустя некоторое время, показавшееся мне вечностью, мое дыхание замедлилось, и чувство страха начало уходить, а водоворот мыслей - успокаиваться. Я чувствовал себя опустошенным и выжатым, как лимон. Такие атаки стали происходить с двухнедельной периодичностью, и мне показалось, что я схожу с ума. Мой друг заметил, что со мною что-то происходит, и посоветовал мне обратиться за помощью к врачу.

”

Что такое «паническое расстройство»?

Люди, страдающие паническим расстройством, переживают внезапные и повторяющиеся приступы страха длительностью от нескольких минут. Такие приступы называются паническими атаками. Для панических атак характерен страх катастрофы или потери контроля над ситуацией даже в отсутствие реальной опасности. Паническая атака может сопровождаться интенсивной соматической реакцией. По ощущениям она может быть сходна с сердечным приступом. Панические атаки могут произойти в любой момент, поэтому многие люди, страдающие тревожным расстройством, переживают из-за этого и боятся самой возможности наступления новой панической атаки.

Лицо, страдающее паническим расстройством, может чувствовать уныние и стыд из-за неспособности заниматься привычной повседневной деятельностью - посещать занятия, ходить на работу, за продуктами, водить автомобиль и т. д.

Паническое расстройство, зачастую, начинает проявляться в позднем подростковом или в раннем совершеннолетнем возрасте. Панические расстройства более характерны для женщин, чем для мужчин. В то же время, панические атаки перерастают в паническое расстройство не у всех.

Что вызывает паническое расстройство?

Иногда паническое расстройство встречается у членов одной семьи; при этом неизвестно, почему некоторые члены семьи страдают от расстройства, в то время как другие члены семьи - нет. Исследователями установлено, что за чувства страха и тревожности отвечают ряд участков мозга и определенные биологические процессы, играющие ключевую роль их формировании. Некоторые исследователи считают, что лица, страдающие паническими расстройствами, интерпретируют безобидные сигналы организма как угрозу. Узнав больше о функциях мозга и организма людей с паническими расстройствами, специалисты, возможно, смогут создать более эффективными средства борьбы с такими расстройствами. Исследователи также устанавливают связь тревожного расстройства со стрессом и факторами окружающей среды.

Каковы признаки и симптомы панического расстройства?

Лица с паническим расстройством могут переживать:

- Внезапные и повторяющиеся панические атаки с характерным чувством переполняющей тревожности и непреодолимого страха
- Ощущение утраты контроля над ситуацией, страха смерти или неизбежного рока во время панической атаки
- Ряд соматических симптомов, сопровождающих панические атаки, такие как: усиленное или учащенное сердцебиение, повышенная потливость, озноб, дрожь, затрудненное дыхание, слабость или головокружение, покалывание в руках или онемение рук, боль в груди, боль в желудке, тошнота
- Выраженную обеспокоенность в ожидании следующей панической атаки
- Страх нахождения в местах, в которых имели место прошлые панические атаки, избегание таких мест

Как лечится паническое расстройство?

Прежде всего расскажите о ваших симптомах врачу. Чтобы исключить другие физические факторы, которые могут вызывать подобные симптомы, ваш врач должен обследовать вас и ознакомиться с вашей медицинской историей. Ваш врач может направить вас на консультацию к специалисту в области психического здоровья, к примеру, к психиатру или к психологу.

При лечении панического расстройства, как правило, применяются такие методы, как психотерапия, медикаментозное лечение или же оба этих метода. Определите наиболее подходящий вам способ лечения расстройства, проконсультировавшись с вашим врачом.

Социальное тревожное расстройство

Больше, чем стеснительность

Вы очень боитесь осуждения со стороны окружающих?

В повседневных социальных ситуациях вы проявляете чрезмерную застенчивость?

Избегаете ли вы встреч с новыми людьми?

Если такие ощущения преследуют вас не менее полугода и отрицательно влияют на качество выполнения вами повседневных задач, — к примеру, вам тяжело беседовать с окружающими или учиться в школе, — вы можете страдать от социального тревожного расстройства.

Социальное тревожное расстройство (другое название: «социофобия») — это психическое состояние. Оно связано с устойчивым страхом быть на виду у окружающих и дискомфортом из-за оценки окружающими вашего поведения. Такой страх может негативно сказываться на вашей работе, учебе, а также на качестве решения вами повседневных задач. Вы даже можете столкнуться с трудностями, заводя друзей и поддерживая в с ними отношения. Необходимо понимать, что социальное тревожное расстройство не должно останавливать вас на пути к максимальному раскрытию собственного потенциала. Купировать симптомы расстройства вам поможет лечение.

Что такое «социальное тревожное расстройство»?

Социальное тревожное расстройство — это распространенная разновидность тревожного расстройства. Лицо, страдающее социальным тревожным расстройством, ощущает на себе воздействие симптомов расстройства - тревожности или страха - в определенных или всех без исключения социальных ситуациях, к примеру, встречаясь с новыми людьми, завязывая отношения с целью создания семьи, проходя собеседование при устройстве на работу, отвечая на вопросы учителя перед классом или же разговаривая с кассиром в магазине. Причиной тревожности или страха могут стать обыденные действия, выполняемые в присутствии окружающих, даже такие, как прием пищи или посещение общественного туалета. Лицо, страдающее от социального тревожного расстройства, боится, что над ним будут смеяться, его будут обсуждать, а его действия не одобряют.

Страх, испытываемый такими лицам в социальных ситуациях, является настолько сильным, что они чувствуют, что не справляются с ситуацией и не контролируют ее. В результате, страх мешает выполнять работу, учиться и решать повседневные задачи. Люди, страдающие социальным тревожным расстройством, могут начать переживать из-за того или иного события за несколько недель до самого события. Иногда они просто избегают тех мест или событий, где, как им кажется, им придется совершать действия, которые поставят их в неловкое положение.

Некоторые люди в таком типом расстройства не боятся социальных ситуаций, а переживают за качество своей деятельности. К примеру, они могут ощущать соматические признаки тревожности в ситуациях, в которых им необходимо произнести речь, выступить на спортивном состязании, станцевать или сыграть на музыкальном инструменте на сцене.

Первые симптомы социального тревожного расстройства, как правило, проявляются в молодом возрасте у слишком застенчивых людей. Социальное тревожное расстройство не является необычным или редким расстройством — по данным исследований от него страдают около

7 процентов американцев. Если социальное тревожное расстройство не лечить, оно может проявляться в течение многих лет или же всю жизнь и стать той причиной, по которой страдающее от него лицо не сможет полностью раскрыть свой потенциал.

Как ведет себя человек с социальным тревожным расстройством?

“

В школе я всегда стеснялась, когда меня вызывали, даже если я знала правильные ответы. Я не хотела, чтобы обо мне думали, что я глупая или скучная. Мое сердце начинало колотиться, у меня начинала кружиться голова, мне тошнило. Когда я устроилась на работу, я не любила встречаться с начальником или выступать на собраниях. Я не смогла пойти на свадьбу лучшей подруги, так как боялась встречаться с незнакомыми людьми. Я пыталась успокоиться, выпивая несколько бокалов вина перед тем или иным мероприятием; затем я начала пить каждый день, чтобы не бояться предстоящих мной событий, заданий или мероприятий.

Наконец, я решилась на консультацию с врачом, потому, что мне надоело это ощущение, и я начала бояться, что потеряю работу. Сейчас я принимаю медикаменты и встречаюсь с психологом, с которым обсуждаю способы контроля своих страхов. Я отказалась от алкоголя как средства для бегства от моих страхов, и в данный момент я иду по пути выздоровления.

”

Каковы признаки и симптомы социального тревожного расстройства?

Сталкиваясь с необходимостью выступить перед аудиторией или действовать в окружении посторонних, люди с социальным тревожным расстройством, как правило:

- Краснеют, потеют, дрожат, чувствуют учащенное сердцебиение, чувствуют, что все «вылетело у них из головы»
- Чувствуют тошноту или боль в желудке
- Пребывают в оцепенении, стараются не встречаться взглядами с аудиторией или говорят с неестественной мягкостью в голосе
- Боятся оставаться наедине с окружающими, испытывают трудности при взаимодействии с ними, особенно с незнакомыми им людьми, с трудом говорят с ними, даже не смотря на желание взаимодействовать
- Смущаются окружающих, чувствуют себя неловко / не в своей тарелке
- Очень боятся осуждения со стороны окружающих
- Избегают находиться в местах, в которых присутствуют другие люди

Что вызывает социальное тревожное расстройство?

Иногда социальное тревожное расстройство встречается у членов одной семьи; при этом неизвестно, почему некоторые члены семьи страдают от расстройства, в то время как другие члены семьи - нет. Исследователями установлено, что за чувства страха и тревожности отвечают ряд участков мозга. Некоторые исследователи полагают, что причиной появления или усугубления социальной тревожности может быть неверная интерпретация поведения окружающих. К примеру, вы можете думать, что люди пристально разглядывают вас и хмурятся, в то время, как на самом деле они этого не делают. Другим возможным фактором, способствующим формированию синдрома социальной тревожности, может являться недостаточное развитие социальных навыков. К примеру, если у вас неразвиты навыки взаимодействия с социумом, после разговора с окружающими вы можете чувствовать себя обескураженным(-ой) и переживать по поводу возможного повторения такого опыта в будущем. Узнав больше о механизме зарождения в мозгу чувств страха и тревожности, специалисты, возможно, смогут создать более эффективными средства борьбы с такими расстройствами. Исследователи также устанавливают связь тревожного расстройства со стрессом и факторами окружающей среды.

Как лечится «социальное тревожное расстройство»?

Освидетельствование по поводу социального тревожного расстройства зачастую начинается с визита к поставщику первичной медицинской помощи. Некоторые соматические состояния, к примеру, гиперактивная щитовидная железа или повышенный уровень сахара в крови, а также эффекты воздействия некоторых медикаментов могут симитировать или усугубить тревожное расстройство. Проведение тщательной проверки психического здоровья также целесообразно, поскольку тревожные расстройства зачастую сосуществуют с прочими связанными состояниями, такими как депрессия или синдром навязчивых состояний.

Ваш врач может направить вас на консультацию к специалисту в области психического здоровья, к примеру, к психиатру, психологу, клиническому социальному работнику или социальному педагогу. Первый шаг к эффективному лечению - постановка диагноза, который, как правило, определяется специалистом в области психического здоровья.

При лечении социального тревожного расстройства, как правило, применяются такие методы, как психотерапия (также называется «терапевтические беседы»), медикаментозное лечение или же оба этих метода. Определите наиболее подходящий вам способ лечения расстройства, проконсультировавшись с вашим врачом или поставщиком медицинских услуг.

Тревожные расстройства - способы лечения / терапия

При лечении тревожных расстройств, как правило, применяются такие методы, как психотерапия, медикаментозное лечение или же оба этих метода.

Психотерапия

Психотерапия, или «терапевтические беседы», может оказать эффективную помощь людям с тревожными расстройствами. Чтобы помощь была эффективной, психотерапия должна воздействовать на проявления тревожности определенных видов и удовлетворять индивидуальным потребностям пациента. Типичными «побочными эффектами» психотерапии являются временный дискомфорт, связанный с мыслями о противодействии внушающим страх ситуациям.

Когнитивная поведенческая терапия (CBT)

CBT - это метод психотерапии, который может оказать эффективную помощь людям с тревожными расстройствами. Он предусматривает обучение лица, страдающего тревожным расстройством, различным методикам мышления, поведения и реагирования на ситуации, которые являются причиной тревожности или страха. CBT помогает пациентам освоить практические навыки социального взаимодействия и овладеть ими, поскольку такие навыки являются ключевыми элементами лечения социального тревожного расстройства.

Двумя характерными элементами методики CBT, используемой при лечении социальной тревожности, являются **когнитивная терапия** и **экспозиционная терапия**. Когнитивная терапия предусматривает идентификацию, отрицание и нейтрализацию неконструктивных мыслей, лежащих в основе тревожных расстройств.

Экспозиционная терапия использует принцип конфронтации со страхами, лежащими в основе тревожного расстройства; такая конфронтация призвана привлечь лиц, страдающих от таких расстройств, к участию в «неблагоприятной» деятельности. Экспозиционная терапия применяется вместе с релаксационными упражнениями и/или изобразительными образами. По результатам исследования, называемого «мета-анализ» (поскольку оно объединяет все предыдущие исследования и определяет статистическую значимость различных методик), было установлено, что эффект когнитивной терапии при лечении социального тревожного расстройства превосходит эффект экспозиционной терапии.

Терапия CBT может применяться в индивидуальном или групповом режиме для лиц с аналогичными проблемами. Групповая терапия особенно эффективна при лечении социального тревожного расстройства. Участникам групповой терапии часто дают «домашние задания» для выполнения в ожидании следующего сеанса.

Самопомощь и группы поддержки

Некоторые люди, страдающие от тревожного расстройства, могут присоединиться к группам взаимопомощи или поддержки и поделиться своими проблемами или успехами с такими же, как они. Чат-комнаты в Интернете также могут быть полезны, однако необходимо с осторожностью следовать советам, получаемым по интернету, поскольку виртуальные знакомые, как правило, ни разу не видели друг друга в лицо, а фальшивые имена достаточно распространены. Эффективной также может быть поддержка, полученная в результате беседы с другом или представителем духовенства; тем не менее, она не является полноценной альтернативой экспертному мнению.

Техники управления стрессом

Техники управления стрессом и медитация помогут людям, страдающим от тревожного расстройства, успокоиться, а также усилят эффект терапии. Несмотря на наличие связи между

аэробикой и успокоительным эффектом, качество исследований, проведенных в этой связи, не является достаточным для того, чтобы эта практика могла быть рекомендована как лечение. Поскольку кофеин, некоторые нелегальные наркотики, а также безрецептурные медикаменты от простуды могут усугубить симптомы тревожного расстройства, воздержитесь от их употребления. Перед тем, как принимать любые дополнительные медикаменты, проконсультируйтесь с врачом.

Семья может играть ключевую роль в процессе выздоровления лица с тревожным расстройством. В идеале семья должна оказывать поддержку, но не способствовать закреплению симптомов в психике близкого человека.

Медикаменты

Медикаменты не излечивают тревожные расстройства, но помогают облегчить их симптомы. Назначить медикаменты может только врач (к примеру, психиатр или поставщик первичных медицинских услуг); в то же время в некоторых штатах назначать психиатрические препараты также могут психологи.

Иногда медикаменты используются в качестве начального средства лечения тревожного расстройства или же применяются только в том случае, если отклик организма пациента на психотерапию низкоэффективен. В рамках исследований распространена практика, при которой пациенты получают лечение в виде сочетания психотерапии и медикаментозного лечения, чтобы повысить эффективность лечения с применением только одной из этих двух методик.

Наиболее распространенным классом медикаментов, используемых для борьбы с тревожным расстройством, являются антидепрессанты, анксиолитики и бета-блокаторы. Помните: некоторые медикаменты эффективны только при условии регулярного применения; причем, в случае прекращения приема может наблюдаться рецидив расстройства.

Антидепрессанты

Антидепрессанты применяются для лечения депрессии; при этом, они также помогают от тревожных расстройств. Их эффект проявляется по прошествии нескольких недель, а их прием может вызвать побочные эффекты, такие как головная боль, тошнота или проблемы со сном. Побочные эффекты, как правило, не представляют проблемы для большинства пациентов, особенно если прием медикаментов начинается с малых доз, которые медленно увеличиваются со временем.

Обратите внимание: *Не смотря на то, что антидепрессанты безопасны и эффективны для многих, их прием детьми, подростками и совершеннолетними лицами молодого возраста может быть сопряжен с рисками. Предупреждение «в черной рамке» — наиболее серьезное предупреждение, относящееся к рецептурным препаратам, — теперь присутствует и на упаковках антидепрессантов. Предупреждение указывает на то, что антидепрессанты могут вызывать у некоторых принимающих их лиц суицидальные мысли или побуждать их к совершению самоубийства. По это причине любое лицо, принимающее антидепрессанты, должно находиться под тщательным наблюдением, особенно если это лицо принимает антидепрессанты впервые.*

Анксиолитические лекарственные средства

Анксиолитические лекарственные средства или анксиолитики являются эффективными препаратами, действие которых, направленное на подавление чувства тревожности, проявляется немедленно; в то же время, анксиолитики, как правило, принимают лишь непродолжительное время. У лиц, принимающих такие препараты в течение длительного времени, может развиваться зависимость; таким образом, чтобы добиться желаемого эффекта, они будут вынуждены увеличивать дозу препарата. Зависимость может стать абсолютной. Чтобы избежать таких проблем, врачи, как правило, назначают лишь кратковременный прием анксиолитических препаратов, что,

в частности, целесообразно для пациентов старшего возраста.

Анксиолитические лекарственные средства помогают купировать симптомы тревожности, панические атаки, сильный страх и волнение. Наиболее распространенные анксиолитики называются «бензодиазепины». Бензодиазепины являются первичными средствами лечения генерализованного тревожного расстройства. Для пациентов с паническим расстройством или социофобией (социальное тревожное расстройство), бензодиазепины являются вторичными средствами лечения, после антидепрессантов.

Бета-блокаторы

Бета-блокаторы - это медикаменты, которые помогают справиться с некоторыми соматическими симптомами тревожности, проявляющимися в организме, в частности, с учащенным сердцебиением, повышенной потливостью и тремором. Бета-блокаторы, как правило, являются предпочтительными медикаментами в случае проявлений социального тревожного расстройства типа «страх перед возможной неудачей».

Бета-блокаторы, такие как пропранолол и атенолол, также помогают при лечении соматических симптомов тревожности, особенно социального тревожного расстройства. Врачи назначают их в качестве средств контроля сердцебиения, дрожи, тремора или покраснения в тревожащих ситуациях

Как получить помощь

Правильный выбор лекарственного средства, дозировки и плана лечения зависит от потребностей лица, медицинской ситуации и наличия экспертного контроля. Только врач-эксперт может помочь вам принять решение о том, стоит ли эффективность препарата возможных побочных эффектов, оказываемых им на организм. Перед тем, как выбрать для вас средство лечения, врач может опробовать несколько различных медикаментов.

Вы и ваш врач должны проконсультироваться по следующим вопросам:

- Насколько эффективно работают или могут работать препараты, чтобы помочь вам купировать симптомы расстройства
- Польза и побочные эффекты каждого препарата
- Риск серьезных побочных эффектов с учетом вашего анамнеза
- Вероятность приема медикаментов, предусматривающих корректировку образа жизни
- Стоимость каждого препарата
- Другие альтернативы лечения, медикаменты, витамины и добавки, проходимые/принимаемые вами, и их влияние на эффективность лечения
- Как прекращать прием медикаментов. Резко прекращать прием некоторых медикаментов нельзя - нужно постепенно сокращать их дозировку / частоту приема под наблюдением врача.

Последняя информация в отношении предупреждений, инструкций по приему медикаментов для пациентов, а также информация о недавно допущенных к употреблению медикаментах приведена на веб-сайте Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (Food and Drug Administration) (<http://www.fda.gov/>).

Не отказывайтесь от лечения слишком быстро. Эффекты психотерапии и медикаментозного лечения могут проявиться спустя некоторое время. Побороть тревожность поможет здоровый образ жизни. Следите за тем, чтобы ваш сон был достаточной продолжительности, а физические нагрузки - адекватными, употребляйте здоровую пищу и заручитесь поддержкой членов семьи и друзей, которым вы доверяете.

Где найти помощь

Программы Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк

В разделе программ Управления по вопросам охраны здоровья штата Нью-Йорк приведена информация в отношении всех программ, организованных в штате Нью-Йорк, которые реализованы, лицензированы и финансируются Управлением по вопросам охраны психического здоровья (ОМН). На соответствующем веб-сайте предусмотрены три режима поиска: Базовый поиск, Расширенный поиск и Весь каталог. Разъясняющая информация по всем программам доступна во вкладке «Поддержка» (Support), в которой также предусмотрен раздел справки и информация по компиляции данных программ. Найдите услуги рядом с вами. Приложение по программам доступно здесь: omh.ny.gov

Поиск программ лечения лиц с психическими расстройствами

Администрация, курирующая услуги населению в связи с проблемами психического здоровья и злоупотреблением психоактивными веществами (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) предоставляет доступ к онлайн-ресурсу, используемому для поиска учреждений и программ, ориентированных на помощь лицам, страдающим от психических расстройств. Система поиска программ лечения лиц с психическими расстройствами, которая является разделом Системы поиска программ обслуживания лиц с поведенческими расстройствами, приводит список учреждений, представляющих услуги лицам с психическими расстройствами и состояниями. Ищите профильные учреждения в вашем штате здесь: <https://findtreatment.samhsa.gov/>

Если помощь требуется немедленно

В случае наступления кризиса:

Звоните на бесплатную национальную горячую линию по вопросам предупреждения самоубийств по телефону **1-800-273-TALK (8255)** круглосуточно и без выходных. Услуги консультантов линии доступны всем желающим. Все звонки конфиденциальны. Номер телетайпа (TTY): 1-800-799-4TTY (4889).

Если у вас возникают мысли о членовредительстве или самоубийстве:

- Немедленно поделитесь ими с теми, кто может вам помочь
- Позвоните вашему лицензированному специалисту в области психического здоровья, с которым вы сотрудничаете
- Позвоните вашему врачу
- Обратитесь в отделение неотложной помощи ближайшей к вам больницы

Если близкий человек задумывается о самоубийстве:

- Не оставляйте его одного
- Постарайтесь уговорить его немедленно обратиться за помощью к врачу, в отделение неотложной помощи ближайшей больницы или позвонить по 911
- Исключите для него доступ к огнестрельному оружию или иным потенциальным орудиям самоубийства, с том числе к медикаментам

Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк благодарит Национальный институт психического здоровья за предоставление информации, вошедшей в настоящую брошюру.

Июль 2018 г.

По вопросам или с жалобами в отношении обслуживания в сфере охраны и поддержания психического здоровья, получаемого на территории штата Нью-Йорк, обращайтесь в Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк по адресу:

Управление по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк
Customer Relations
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (звонки бесплатны)

Чтобы получить информацию в отношении обслуживания в сфере охраны и поддержания психического здоровья, доступного в вашей общине, обратитесь в ближайшее к вам региональное отделение Управления по вопросам охраны психического здоровья в штате Нью-Йорк:

Западное региональное отделение
в штате Нью-Йорк
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

Центральное региональное отделение
в штате Нью-Йорк
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Региональное отделение на реке Гудзон
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Региональное отделение в Лонг-Айленде
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

Региональное отделение по городу Нью-Йорк
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650



Office of
Mental Health

Наступил кризис?

Мы выслушаем вас.

Отправьте текстовое сообщение
Got5 на номер 741741

Национальная горячая линия
по вопросам предупреждения
самоубийств

1-800-273-TALK (8255)

Звонки (бесплатные) принимаются
круглосуточно и без выходных.

Услуги консультантов линии
доступны всем желающим.
Все звонки конфиденциальны.

Номер телетайпа (TTY):
1-800-799-4TTY (4889)

В контакте с ОМН



www.facebook.com/nysomh



www.twitter.com/nysomh
@nysomh



www.youtube.com/user/nysomh



Чтобы получить дополнительную информацию в отношении настоящей публикации, обратитесь в Отделение по вопросам взаимодействия с общественностью и информирования населения:

NYS OMH Community Outreach
and Public Education Office
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (бесплатная линия)
www.omh.ny.gov