

# ПОГРАНИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ



Салов Кирилл Сергеевич, психиатр

**— Кирилл Сергеевич, какими симптомами проявляют себя пограничные состояния?**

— Это может быть расстройство сна, тревога, длительный период пониженного настроения или беспричинной резкой смены настроений. Нередко человек попадает в глубокое уныние и состояние обреченности, вызванное страхом перед каким-то неизлечимым заболеванием, признаки которого он сам у себя находит, несмотря на то, что результаты множества обследований, которые он проходил, говорят об обратном. Одной из самых частых причин обращения являются панические атаки. Это состояние характеризуется внезапным началом, часто без видимой причины, но может и провоцироваться, например, в метро или лифте, иногда просто в автомобильной пробке. Появляется чувство страха, охватывает паника, это сопровождается чувством сердцебиения, потливостью, иногда онемением в теле. Такое состояние длится несколько минут, обычно не более 25–30. Иногда такие приступы лишают человека возможности просто выйти из дома — конечно, тут необходима помощь на дому. Пациенты с пограничными состояниями, как правило, начинают испытывать трудности на работе и в межличностных отношениях, это происходит из-за характерной для них раздражительности, неустойчивого настроения, плаксивости, агрессивности и т. д. Пациент часто не воспринимает такие признаки за симптомы заболевания и может упустить драгоценное время, прежде чем обратиться к врачу-психиатру.

**— Кто может оказаться в группе риска?**

— В некотором роде, мы все с Вами находимся в этой группе. Развитие пограничных психических расстройств в большинстве случаев зависит от типа личности, а он, в свою очередь, от на-

У многих из нас в течение жизни могут возникнуть слабо выраженные, на грани нормы и психических отклонений, нервно-психические расстройства, получившие название «пограничные состояния». Справиться с ними без квалифицированной медицинской помощи очень сложно. Как же убежать от серьезных срывов и не перешагнуть ту грань, за которой начинаются явные расстройства психики и поведения? Об этом мы беседуем с опытными врачами медцентра «А-Линия» К. С. САЛОВЫМ и В. В. ШАПОШНИКОВЫМ.

следственности, воспитания и множества других факторов. Люди с разным типом личности абсолютно по-разному реагируют на стрессовые ситуации и психические травмы. Часто расстройства могут встречаться в так называемые кризисы. Это жизненные периоды, связанные с переходом к самостоятельной жизни, созданием новой семьи, уходом на пенсию и т. д. Конечно, если в роду были родственники с психическими расстройствами, то риск заболеть подобными заболеваниями выше, но пограничных состояний это касается в меньшей степени. При этом толчком для возникновения пограничных психических расстройств могут послужить и тяжелые жизненные неурядицы — реальные, а не надуманные. Особого внимания требуют к себе психические расстройства, возникающие в старческом возрасте. Они могут приводить к деменции, симптомы которой связаны с потерей памяти, ориентации в пространстве и утратой интеллектуальных способностей.

**— Почему тем, кто испытывает пограничные состояния, так важно своевременно обратиться к врачу?**

— В таких случаях необходимо пройти обследование, чтобы исключить у пациента, в первую очередь, наличие гормональных нарушений, связанных с заболеваниями щитовидной железы, требующих лечения у врача-эндокринолога, и других сопутствующих заболеваний. Необходимо пройти обследование у разных специалистов, потому что такое состояние, как, например, маскированная депрессия, может проявляться чем угодно, от боли за грудиной которая ничем не купируется и при этом нет изменений на ЭКГ, до расстройств стула, изменения аппетита и массы тела. Попытки самолечения в таких случаях могут привести к ухудшению состояния и множеству осложнений.

**— Поддаются ли лечению такие состояния?**

— Безусловно. Зная точный диагноз, врач имеет возможность с наибольшей эффективностью лечить самого человека, а не те недомогания, которыми напо-

минает о себе болезнь. Лечение таких пациентов требует много времени и внимания, которые, к сожалению, не всегда имеют возможность уделить им врачи-психиатры в городских поликлиниках. Нередко человек не решается обратиться к такому врачу, опасаясь огласки. Свой негативный отпечаток накладывает и общение с другими пациентами в очереди к врачу. От таких проблем избавлены все те, кто обращаются в наш медцентр с подобными расстройствами здоровья. У нас есть все возможности для диагностики и лечения, а также бесед с родственниками пациента, правильное отношение которых к заболевшему (особенно, если это пожилой человек) способствует заметному улучшению его состояния.



Шапошников Валентин Викторович, психиатр-нарколог

**— Валентин Викторович, какие факторы чаще всего способствуют возникновению алкогольной и наркотической зависимости у человека?**

— Таких факторов достаточно: биологические, психологические, социальные и т. д. Нередко зависимость возникает на фоне основного заболевания, например, депрессии. Немало людей, которые пытаются «выбраться» из пограничного состояния с помощью алкоголя, постепенно попадая в зависимость от него. Важное значение имеет антиалкогольная направленность в обществе. К сожалению, пивной алкоголизм, получивший распро-

странение в молодежной среде, является следствием упущений, допущенных в 1990-х — начале 2000-х годов. Этому способствовали массивная реклама алкоголя и отсутствие пропаганды здорового образа жизни. Изменения в этой ситуации помогут сохранить здоровье будущего поколения. Многие пренебрегают (и совершенно напрасно) опасностью привыкания к слабоалкогольным напиткам, являющимся таким же алкоголем.

**— Какие наркотики сегодня представляют особую опасность, и какие виды расстройства поведения требуют лечения?**

— К сожалению, в последние годы в нашей стране, как и во всем мире, наблюдается рост распространения героиновой зависимости. Веянием времени стали курительные смеси, так называемые «спайсы», которые изготавливаются из растительного сырья с добавлением синтетических наркотиков, близких к каннабиоидам (их химический состав постоянно изменяется, что затрудняет внесение новых смесей в перечень запрещенных ФСКН веществ). Среди патологических расстройств поведения наибольший урон наносит человеку игромания, а также различные осложнения, возникающие на почве борьбы с «лишним» весом — такие, как анорексия и булимия. Когда такие отклонения в поведении серьезно отражаются на здоровье человека и его благополучии, без психологической помощи и лечения у врача-специалиста не обойтись.

Сеть медцентров «А-Линия» ([www.alinia.ru](http://www.alinia.ru))

Единый телефон: 8(495)775-94-80

— ул. Кировоградская, д. 24, тел. 8(495)315-26-18

— ул. Акад. Янгеля, д. 6, к. 1, (ТЦ «Калач»), тел. 8(495)508-22-40

— Варшавское шоссе, д. 152, тел. 8(495)388-61-89

В А-Линии лечат от А и до Я - здесь будет здорова вся Ваша семья!

**А-ЛИНИЯ**

Режим работы:  
Ежедневно  
Пн-Пт: 8:30-20:00  
Сб-Вс: 9:00-18:00  
Единый телефон  
(495) 775-94-80

## Эксперимент В ЛЕЧЕНИИ НАРКОМАНИИ

Москва планирует внедрять сертификаты на предоставление услуг по социализации наркоманов. Об этом 25 марта сообщил мэр столицы Сергей Собянин на заседании Правительства Москвы. «В Москве проводится большая работа по профилактике, связанная с наркопотреблением и лечением наркоманов. Но то, чего явно не хватает, — это реабилитация лиц, прошедших лечение от наркомании. В связи с этим эффективность лечения незначительная, и большинство прошедших лечение возвращаются к этой пагубной привычке», — сказал Сергей Собянин. Он добавил, что для лечения наркоманов в Москве предлагается провести эксперимент — выделить сертификаты для реабилитации лицам, которые прошли лечение от наркомании.

Руководитель столичного Департамента социальной защиты населения Владимир Петросян сообщил, что для выдачи сертификатов создается специ-

альная комиссия при департаменте, в которую войдут представители образования, здравоохранения, ФСКН, которая будет заниматься конкурсным отбором реабилитационных учреждений. При этом Петросян отметил, что большой будет направляться на реабилитацию на срок от одного до трех месяцев, однако по рекомендации врача курс может быть продлен до шести месяцев.

«В зависимости от этого реабилитация одного наркоманового будет стоить бюджету города от 30 до 180 тыс. руб. Из бюджета выделено 100 млн. рублей на проведение этого пилотного проекта», — сказал Владимир Петросян. В свою очередь, Сергей Собянин попросил при выделении денег учитывать имущественное положение больных и их семей, и в первую очередь выдавать сертификаты тем, кто сам не может обеспечить себе лечение.

По материалам Информационного центра Правительства Москвы

## Пострадавшим от РАДИАЦИОННЫХ КАТАСТРОФ

Уважаемые жители района Чертаново Северное! В целях дополнительной социальной поддержки граждан, пострадавших вследствие радиационных воздействий, и в связи с 28-й годовщиной катастрофы на Чернобыльской АЭС 11 марта 2014 года Правительством Москвы было принято распоряжение № 107-РП, в соответствии с которым в апреле 2014 г. будет произведена единовременная материальная помощь следующим категориям лиц из числа пенсионеров или инвалидов, зарегистрированных в городе Москве по месту жительства:

**1. В размере 3000 рублей:**

а) гражданам, ставшим инвалидами вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС;

б) гражданам, ставшим инвалидами вследствие аварии в 1957 г. на производственном

объединении «Маяк» и сбросов радиоактивных отходов в реку Теча;

в) гражданам из подразделений особого риска, ставшим инвалидами при исполнении обязанностей военной службы, связанных с непосредственным участием в действиях подразделений особого риска;

г) участникам ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС.

**2. В размере 2500 рублей:**

а) гражданам, эвакуированным из зоны отчуждения, переселенным из зоны отселения или выехавшим добровольно из указанных зон вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС;

б) гражданам, эвакуированным, а также добровольно выехавшим из населенных пунктов, подвергшихся радиоактивному загрязнению вследствие аварии на ПО «Маяк» и сбросов

радиоактивных отходов в реку Теча;

в) членам семей, потерявшим кормильца из числа инвалидов вследствие чернобыльской катастрофы, граждан, умерших вследствие лучевой болезни и других заболеваний, возникших в связи с Чернобыльской катастрофой;

г) членам семей, потерявшим кормильца из числа инвалидов или граждан, получивших лучевую болезнь и другие заболевания вследствие аварии в 1957 году на ПО «Маяк»;

д) членам семей, потерявшим кормильца из числа ветеранов подразделений особого риска.

**3. В размере 2000 рублей:**

а) гражданам, выехавшим добровольно из населенных пунктов, подвергшихся радиоактивному загрязнению вследствие аварии в 1957 году на ПО «Маяк»;

в) гражданам, проживавшим в 1949–1956 гг. в населенных

пунктах, подвергшихся радиоактивному загрязнению вследствие сбросов радиоактивных отходов в реку Теча, и получившим накопленную эффективную дозу облучения свыше 7 сЗв;

г) гражданам, проживавшим в населенных пунктах, подвергшихся радиоактивному воздействию вследствие ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне;

д) гражданам, выехавшим добровольно из зоны проживания с правом на отселение вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС.

Материальная помощь будет выплачена одновременно с другими социальными выплатами за апрель т.г. по отдельным выплатам документам.

Управление социальной защиты населения района Чертаново Северное

— Что необходимо для успешного лечения от алкоголизма?

— Прежде всего — желание самого пациента, его сознательное участие в лечебном процессе и полное доверие к врачу. У человека должна быть достаточная мотивация к тому, чтобы избавиться от наркотической или алкогольной зависимости. Это главное условие успеха в лечении. Большое значение приобретает адаптация пациента к существующим условиям.

— Какие методики используются для избавления от алкогольной зависимости?

— Современная наркология использует как фармакологические, так и психотерапевтические методы воздействия. Причем важнейшая роль отводится именно психотерапии. Сегодня помимо традиционных (эмоционально-рациональная психотерапия, когнитивно-поведенческий подход и т. д.) используются такие виды терапии, как гипнотерапия, арттерапия, маскотерапия, ип-потерапия. Решить, что лучше, может только врач, на основе индивидуального подхода к пациенту. Мы помогаем каждому, кто к нам обратился, используя в лечении новейшие достижения медицины и, при необходимости, направляя пациента, страдающего алкоголизмом, в современные реабилитационные центры. Избавление от различных зависимостей — очень важная проблема, решение которой нельзя откладывать «на потом» (особенно это касается женского алкоголизма). Важно сделать первый шаг!

ЕЖЕДНЕВНО ПО СОЦИАЛЬНОЙ КАРТЕ СКИДКА 5 %

Внимание! 16 апреля в филиале медцентра на Варшавском шоссе, 152 состоится День открытых дверей. В этот день пенсионеры — владельцы Социальной карты все врачи будут принимать бесплатно, а остальных пациентов — со скидкой 50%. Скидка на все анализы — 15%. Прием (по предварительной записи) будут вести врачи: хирург, ортопед, флеболог, уролог, терапевт, кардиолог, гинеколог, невролог. Запись по телефону 8(495)388-61-89. Кроме того, будет производиться УЗИ-диагностика — со скидкой 10 % для всех пациентов.