Клинические особенности неврастении

Неврастения

- — это психическое расстройство, относящееся к группе неврозов. *(**Невро́з** —собирательное название для группы функциональных психогенных обратимых расстройств, имеющих тенденцию к затяжному течению*.)

— патологическое состояние нервной системы человека, возникающее в результате ее истощения при длительной психической или физической перегрузке.

— психическое расстройство из группы невроза, проявляющееся в повышенной раздражительности, утомляемости, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению.

Клиника:

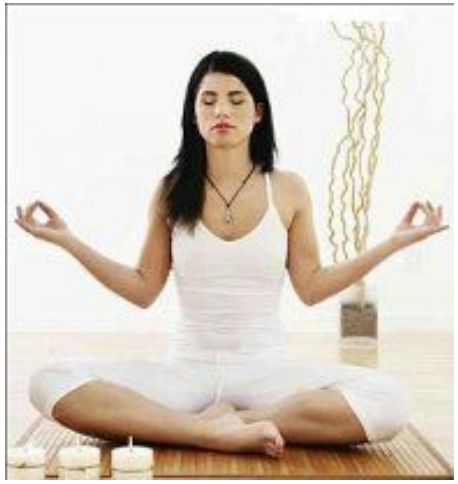
- головная боль;
- чувство давления на голову «каска неврастеника»;
- головокружение, которое заключается в ощущении вращения в голове, но не сопровождается чувством вращения окружающих предметов;
- учащение пульса (тахикардия);
- давящая или колющая боль в области сердца;
- краснота или бледность кожных покровов;
- могут проявляться изжога, ухудшение аппетита и др.

Стадии неврастении:

Гиперстеническая неврастения	Раздражительная слабость	Гипостеническая неврастения
• начальная стадия	• промежуточная стадия	• последняя стадия
<u>Симптомы:</u> *раздражительность и возбудимость; *сниженная работоспособность; *рассеянность; *плохой сон; *головная боль.	<u>Симптомы:</u> *раздражительная слабость (сочетание повышенной возбудимости и раздражительности с утомляемостью и быстрым истощением); *нарушение сна; *снижение/отсутствие аппетита; *возможны расстройства половой функции.	<u>Симптомы:</u> *вялость; *апатия; *повышенная сонливость; *подавленность; *тревожное настроение; *подавленность интересов; *зацикленность на внутренних переживаниях

Профилактика неврастении:

- соблюдение правильного режима труда и отдыха;
- применение релаксирующих методик после нервного перенапряжения;
- избегание физических перегрузок и стрессовых ситуаций;
- активный отдых.



Невроз навязчивых состояний

- это тревожное расстройство, для которого характерны отягощённые мысли, страх, опасение, беспокойство, повторяющиеся действия, позволяющие снизить это беспокойство, а также комбинацию навязчивых маний и идей.

- это разновидность невроза, которая проявляется в виде навязчивых движений, навязчивых мыслей или навязчивых страхов (фобий).

Невроз навязчивых состояний

навязчивые страхи (фобии)	обсессия	навязчивые движения
Фо́бия (боя́знь) — неконтролируемый страх или устойчивое переживание излишней тревоги в определённых ситуациях или в присутствии(ожидании) некоего известного объекта**.**	- это навязчивые мысли, продолжающиеся и повторяющиеся, несмотря на попытки игнорировать или противостоять им.	**<u>Симптомы:</u>** ▪ ребёнок грызёт ногти; ▪ щёлкает пальцами; ▪ резко крутит головой; ▪ дергает губой; ▪ причмокивает; ▪ обходит все предметы только слева или только справа; ▪ крутит пуговицы; ▪ кусает губы; ▪ дует на ладони и др.

Профилактика навязчивых состояний:

1. Стабильный режим дня, сон не менее 9-10 часов в сутки, ложиться спать не позже 22ч.;
2. Здоровый образ жизни;
3. Не допускать физических и психических перегрузок;
4. Освоить и применять техники мышечной и дыхательной релаксации, медитации ;
5. По необходимости применять народные средства – успокоительные сборы, хвойные ванны, сеансы аромотерапии