

# **Клинические особенности неврастении**



# Неврастения

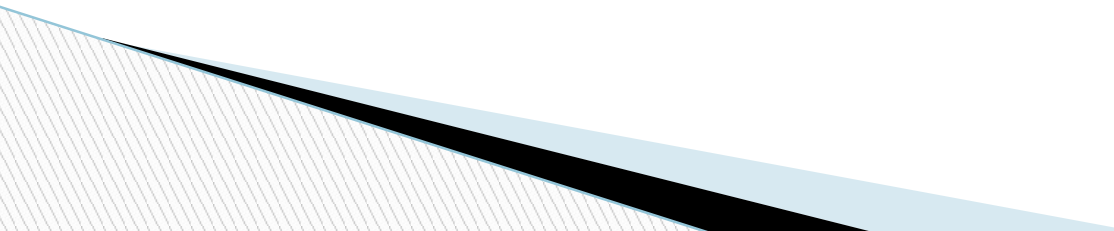
□ — это психическое расстройство, относящееся к группе неврозов. (*Невр'оз* — собирательное название для группы функциональных психогенных обратимых расстройств, имеющих тенденцию к затяжному течению.)

— 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 неврастения:

## Гиперстеническая неврастения

- начальная стадия

### Симптомы:

- \*раздражительность и возбудимость;
- \*сниженная работоспособность;
- \*рассеянность;
- \*плохой сон;
- \*головная боль.

## Раздражительная слабость

- промежуточная стадия

### Симптомы:

- \*раздражительная слабость (сочетание повышенной возбудимости и раздражительности с утомляемостью и быстрым истощением);
- \*нарушение сна;
- \*снижение/отсутствие аппетита;
- \*возможны расстройства половой функции.

## Гипостеническая неврастения

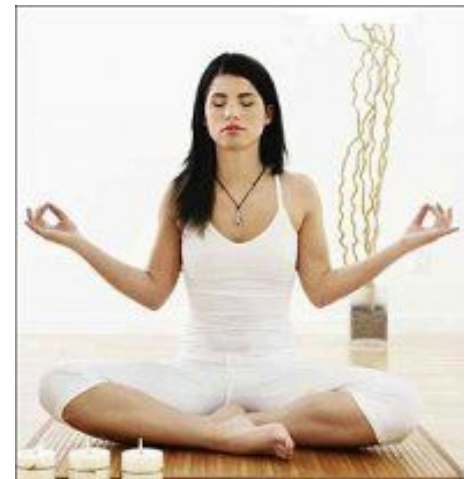
- последняя стадия

### Симптомы:

- \*вялость;
- \*апатия;
- \*повышенная сонливость;
- \*подавленность;
- \*тревожное настроение;
- \*подавленность интересов;
- \*зацикленность на внутренних переживаниях

# Профилактика неврастения:

- 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

<b>навязчивые страхи (фобии)</b>	<b>обсессия</b>	<b>навязчивые движения</b>
<p><b>Фобия</b> (боязнь) — неконтролируемый страх или устойчивое переживание излишней тревоги в определённых ситуациях или в присутствии(ожидании) некоего известного объекта.</p>	<p>- это навязчивые мысли, продолжающиеся и повторяющиеся, несмотря на попытки игнорировать или противостоять им.</p>	<p><b><u>Симптомы:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ ребёнок грызёт ногти;</li><li>▪ щёлкает пальцами;</li><li>▪ резко крутит головой;</li><li>▪ дергает губой;</li><li>▪ причмокивает;</li><li>▪ обходит все предметы только слева или только справа;</li><li>▪ крутит пуговицы;</li><li>▪ кусает губы;</li><li>▪ дует на ладони и др.</li></ul>

# 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 ароматерапии

