

Информация для СМИ  
26.10.2018.

## **ПРОФ. МАРИС ТАУБЕ РАЗЪЯСНЯЕТ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ДИАГНОЗЫ НАРУШЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА И ВОЗМОЖНОСТИ ОБЩЕНИЯ С ТАКИМИ ЛЮДЬМИ**

**Нарушения психического характера – это нарушения душевного (интеллектуального) развития или психические заболевания, которые ограничивают способности человека работать и полноценно обслуживать себя, поэтому иногда ограничивают и интеграцию таких людей в общество. Нередко нарушения психического характера проявляются у людей при рождении или в раннем детстве, например, аутизм или синдром Дауна. Однако иногда нарушения психического характера возникают в течение жизни, например, в результате повреждения мозга, после перенесенных заболеваний или сильных эмоциональных травм. Как лучше понять эти разные диагнозы и как правильно общаться с людьми с нарушениями психического характера, разъясняет психиатр Рижского центра психиатрии и наркологии, проф. Марис Таубе.**

Психиатр Рижского центра психиатрии и наркологии, проф. Марис Таубе говорит: "Нарушения психического характера – это болезни, имеющие биологические, психологические и социальные причины. Исследования в настоящий момент показывают, что психические нарушения разных проявлений и разной степени тяжести может испытывать каждый третий житель Европы. Однако благодаря развитию современной медицины большую часть этих нарушений можно успешно лечить. Важно понять, что в процессе лечения, как и при любом другом заболевании, самые лучшие результаты достигаются, если помощь получена по возможности скорее и заболевший получает поддержку и понимание со стороны окружающих".

Люди с нарушениями психического характера очень разные. Отличаются как степень нарушений интеллектуального развития, так и тяжесть психического заболевания, диагнозы и характеры самих людей. Независимо от вида нарушений психического характера, чувства, желания, эмоции этих людей и потребность в самовыражении так же важны, как для любого другого человека. Поэтому психиатр проф. М. Таубе рассказывает об основных признаках, характеризующих самые распространенные диагнозы нарушений психического характера, и разъясняет, что нужно помнить, общаясь с этими людьми, чтобы лучше понимать их и дать им возможность вносить вклад в общество.

### **Синдром Дауна**

С синдромом Дауна рождается в среднем каждый 700-й ребенок в мире. Синдром Дауна – это самая частая хромосомная патология и одна из самых частых причин психической отсталости. В основе этого синдрома – одна лишняя, 21-я хромосома. Синдром Дауна проявляется в нарушениях интеллектуального развития, и возможности его лечения ограничены.

Нередко люди с синдромом Дауна визуально отличаются от других, но сильнее всего их характеризует дружелюбное, бесхитрое поведение, которые может показаться немного

ребяческим. Необычно дружелюбное и фамильярное поведение может смутить окружающих, создавая неверное впечатление об агрессии, но на самом деле эти люди часто не усваивают общепринятых норм коммуникации, поэтому выражают свои эмоции так – стремлением прикоснуться, подружиться.

В общении с людьми с синдромом Дауна не нужно соблюдать никаких специфических норм. Для этих людей коммуникация столь же важна, как и для всех остальных, поэтому ее не нужно избегать, но следует помнить, что она может быть непривычно дружелюбной.

### **Аутизм**

Аутизм – это психические нарушения, которые могут иметь разные формы и проявляться и как легкие осложнения в общении, с которым можно жить самостоятельной и полноценной жизнью, и как более тяжелые психические нарушения, для которых характерны ограниченные возможности полноценно общаться и социально взаимодействовать. Люди с аутизмом могут быть очень интровертны и не общаться вообще, будучи в то же время хорошо развитыми интеллектуально, одаренными в определенной области. Аутизм неизлечим, но нарушения можно минимизировать.

В основном люди с аутизмом визуально не отличаются от других, однако, в зависимости от степени тяжести заболевания, их характеризует желание отмежеваться, закрыться от окружающего общества. Этим людям нередко трудно найти взаимопонимание с ровесниками. Им нравится свой порядок вещей, привычная среда и привычные люди, а все новое и необычное может вызвать у них волнение.

Общаясь с аутистами, не нужно быть чрезмерно настойчивыми или навязчивыми, трогать без необходимости их вещи или как-то иначе влиять на их привычную среду.

### **Депрессия**

Депрессия – это психическое заболевание, которое может обостряться и проявляться волнообразно. Эта болезнь – самая частая причина самоубийств. Она влияет на эмоции, мысли человека, его поведение и физические реакции организма. Самые частые симптомы депрессии – угнетенное настроение, отсутствие интереса, чувство безразличия, бессилие, недостаток энергии. Человек не способен радоваться, появляется неоправданное чувство вины, в будущее он смотрит мрачно. Имеются трудности с концентрацией и принятием решений. Нередко нарушен сон, изменен аппетит, человек становится медлительным, чувствует напряжение, могут появиться мысли о самоубийстве.

Депрессия не проходит сама собой. Близкие, видя изменения в поведении человека – угнетенность, безразличие к происходящему – должны суметь их вовремя идентифицировать и помочь организовать визит к специалисту. Депрессию лечат медикаментами и/или психотерапией, в более тяжелых случаях требуется лечение в дневном стационаре или больнице.

Общаясь с людьми, страдающими депрессией, нужно избегать банальных фраз, осуждения, критики и советов. Такие высказывания у людей с депрессией могут еще более подорвать веру в свои силы. Самое правильное поведение во время обострения депрессии, которая может проявляться волнообразно, – это соучастие, выслушивание и помощь в обращении к специалисту. В остальное время к людям с депрессией не нужно относиться как-то по-особому. Как и при любой другой болезни – например, мы знаем, что у человека сахарный диабет, но наше отношение и повседневное общение по этой причине не изменяется.

### **Шизофрения**

Шизофрения – это серьезная хроническая психическая болезнь, которая затрагивает примерно 1% популяции и проявляется в изменениях мышления, восприятия, эмоциональных реакций и

поведения. Шизофрения может начаться внезапно или развиваться постепенно. Болезнь проявляется в возникновении не соответствующих реальности идей, например, идеи преследования, что кто-то следит за человеком или травит его, в галлюцинациях, самыми характерными из которых являются слуховые галлюцинации, мышление может стать хаотичным и нелогичным. У человека может развиваться нехватка эмоций, воли, мотивации и интереса. Нередко больных перестает заботить соблюдение повседневных норм гигиены, они могут стать неопрятными, замыкаются и ощущают страх. Очень часто эта болезнь характерна для людей, живущих на улице – безразличие к окружающей среде и к себе и своевременно не оказанная помощь приводят людей к тому, что они теряют работу, дом и становятся бездомными.

Лечить шизофрению очень сложно. В равной степени важно как уменьшить и преодолеть симптомы при помощи медикаментов и психотерапии, так и предоставить правильный социальный уход. Для больных шизофренией важна занятость, нужно не допускать "сидения в четырех стенах". Поэтому в их реабилитации важна помощь окружающих в том, чтобы включиться в общество, работать, достигать своих жизненных целей. В более тяжелых случаях важна способность социальных служб оказать поддержку – с местом жительства, работой, например, в специализированных мастерских.

В общении с людьми, страдающими шизофренией, нужно помнить, что в большинстве случаев они не агрессивны и с ними можно общаться как с любым другим членом общества. Однако иногда, во время приступа, под влиянием бредовых идей или галлюцинаций эти люди могут чувствовать стремление защитить себя. В таких случаях необходимо говорить спокойно и четко, ни в коем случае нельзя утверждать, что галлюцинации на самом деле не существуют, лучше не ссориться, проявить понимание и сменить тему разговора, направив внимание человека на что-то другое, более интересное. В особо острых ситуациях следует вызвать неотложную медицинскую помощь.

### **Вегетативная дистония**

Вегетативная дистония – это психические нарушения, которые проявляются во влиянии на основные функции вегетативной системы человека, и для них невозможно найти объективно и медицински объяснимой причины.

Люди с вегетативной дистонией в основном ощущают тревогу, дополняемую нарушением функций тела или ощущениями, влиять на которые невозможно. Например, усиленное потоотделение, приливы жара, нехватка дыхания, сердцебиение, покраснение, сухость во рту, дрожь, кашель, частое мочеиспускание, ускоренная работа кишечника, что заставляет в минуты тревоги срочно бежать в туалет и др. При наличии физических заболеваний нередко бывают похожие симптомы, но клинические исследования не обнаруживают у этих людей причину болезни. Как правило, вегетативную дистонию связывают со стрессом различной интенсивности. Эта болезнь лечится в основном психотерапией, однако иногда нужно дополнительно принимать и медикаменты.

В общении с людьми с вегетативной дистонией не нужно выбирать какие-то особые формы коммуникации. Желательно поддерживать этих людей, мотивировать их регулярно заниматься спортом, практиковать упражнения для релаксации и соблюдать сбалансированный режим дня.

### **СОВЕТЫ ПО ОБЩЕНИЮ С ЛЮДЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ ПСИХИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА**

- **Чувство безопасности**

Для людей, страдающих какой-либо из психических болезней, чувство безопасности имеет большую важность. Нередко люди боятся не только за свою физическую безопасность, но и того, что будут подвергнуты критике, осмеянию, осуждению, их оттолкнут и не примут.

В общении с человеком с нарушениями психического характера важно создать ощущение, что мы не причиним им ни физического, ни эмоционального вреда.

- **Принятие**

У большинства людей с нарушениями психического характера неосознанно есть внутреннее ощущение, что они не заслуживают любви и уважения. Важно, чтобы в общении с человеком с нарушениями психического характера мы показывали бы свое понимание и сочувствие к ситуации. Принимать очень важно.

- **Похвала**

Значительная часть людей с нарушениями психического характера внутренне чувствуют себя слабыми и бессильными. Нередко их мучает чувство безнадежности. Поэтому особенно важно при общении дать надежду, ободрить и похвалить.

- **Уважение и признание ценности**

Людям легче разговаривать и открываться, если они чувствуют себя равноценными собеседнику, а не поучаемыми и контролируемыми. Человек должен чувствовать, что его выслушали, и осознавать, что у него есть право выбора. Например, иногда показать уважение может наша готовность учиться у другого человека.

Нарушения психического характера очень разные, психические болезни отличаются от нарушений душевного развития, также у людей с одним и тем же диагнозом могут быть разные проявления нарушений. Жизнь людей с нарушениями психического характера в обществе может быть разной в зависимости от того, насколько тяжелы функциональные нарушения. Однако люди с нарушениями психического характера, если им обеспечивается необходимая поддержка, способны учиться и нередко успешно интегрироваться в рынок труда, жить полноценной и счастливой жизнью.

*Более подробная информация о людях с нарушениями психического характера доступна на сайте [www.cilveksnevisdiagnoze.lv](http://www.cilveksnevisdiagnoze.lv).*

*Дополнительная информация:*

**Илзе Жука**

Руководитель проектов Nords Porter Novelli

Моб. тел.: +371 22014541, Электронная почта: [ilze.zuka@porternovelli.lv](mailto:ilze.zuka@porternovelli.lv)