

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И. П. Павлова»**

**Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России)**

## **Третичная профилактика тревожного расстройства у лиц пожилого возраста**

Выполнила: студентка 2 группы  
5 курс ФКП Шахбанова Н. А.  
Проверила: Сусанина И. В.

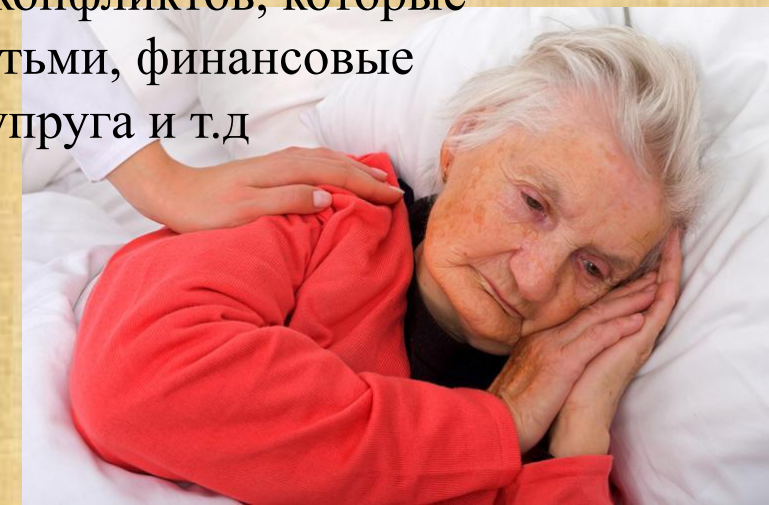
Рязань, 2019

## Тревожное расстройство у лиц пожилого возраста

Тревожное состояние – это чувство страха или беспокойства

Тревожное расстройство – расстройство психики, которое характеризуется постоянными, часто необъяснимыми переживаниями тревоги, нервозности, а также целым комплексом симптомов, включающим: дрожание всего тела, напряжённость в мышцах, повышенную потливость с преобладанием холодного, слышимым самому пациенту частым сердцебиением, слабо выраженной дезориентацией с приступами головокружения, ощущением давления за грудиной в районе солнечного сплетения

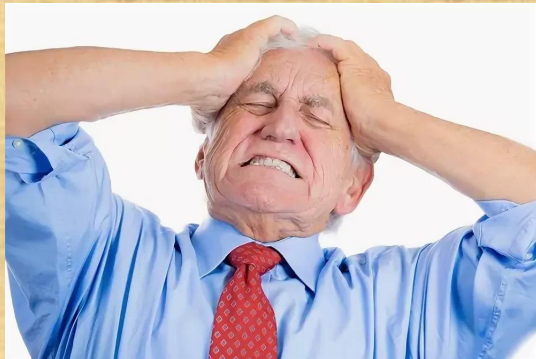
Тревога у пожилых может быть чертой характера, которая к старости или под влиянием жизненных условий усилилась, либо проявлением расстройств адаптации, тем более что в пожилом возрасте действительно возрастает число реальных жизненных обстоятельств и конфликтов, которые вызывают у человека тревогу — трудности, связанные со взрослыми детьми, финансовые затруднения, проблемы в связи с телесными болезнями, страх потери супруга и т.д



Симптомы тревоги у пожилых нередко связаны с употреблением лекарств (особенно кортикостероидов и противоастматических средств), тяжелым курением, пьянством, а также следствием ряда серьезных телесных заболеваний: стенокардии, инфаркта миокарда, сахарного диабета, бронхиальной астмы, инсультов и др

Наконец, тревога у пожилых людей часто возникает при других психических расстройствах — например, она может быть одним из симптомов делирия или «эффекта заката», сопровождать сосудистую и альцгеймеровскую деменцию, особенно на начальных ее этапах. Депрессия у пожилых людей также довольно часто сопровождается тревогой.

Около 20 процентов пожилых людей испытывают тревогу и беспокойство, даже фобии, на постоянной основе. Тревога – наиболее распространенное психическое заболевание среди женщин, и находится на втором месте после употребления психотропных веществ среди мужчин.



## **Третичная профилактика тревожного расстройства у лиц пожилого возраста**

Профилактика проводится в гериатрическом отделении

Контингент: пожилые люди 60-70 лет с тревожным расстройством



## Когнитивно-поведенческая психотерапия тревожности

Когнитивно-поведенческая психотерапия (КПП) является наиболее широко используемым видом психотерапии тревожных расстройств. Исследования свидетельствуют о ее наибольшей эффективности для лечения панических расстройств, фобий, расстройства социальной тревожности и генерализованного тревожного расстройства, помимо прочих вариантов расстройства.

- Когнитивная психотерапия анализирует, как негативные мысли — или когниции — влияют на появление тревоги.
- Поведенческая психотерапия анализирует, как ваше поведение и ваши реакции на ситуации запускают тревогу

Базовое предположение когнитивно-поведенческой психотерапии состоит в том, что наши мысли — а не внешние события — влияют на то, как мы себя чувствуем. Другими словами, не ситуация обуславливает наши чувства, а то, как мы воспринимаем ее

Бросить вызов тревожным мыслям — на языке когнитивной психотерапии называется когнитивной реструктуризацией — это процесс, в котором вы ставите под сомнение образ мыслей, который порождает тревогу, заменяя его более позитивным, реалистичным мышлением. Это подразумевает три шага:

- **Выявление негативных мыслей.** При тревожных расстройствах ситуации воспринимаются как более опасные, чем они есть на самом деле. Для человека с фобией микробов, например, пожать руку другому человеку представляется как угроза жизни. Хотя вам легко увидеть, что это — иррациональный страх, определяющий собственную иррациональность, пугающие мысли переносить тяжело. Одна из стратегий состоит в том, чтобы спросить себя, что вы думали, когда только начали чувствовать тревогу. Ваш психотерапевт поможет вас с этим шагом.
- **Вызов негативному мышлению.** На втором шаге ваш психотерапевт научит вас, как оценить мысли, провоцирующие тревогу. Это значит поставить под вопрос основания ваших угрожающих мыслей, проанализировать бесполезные убеждения и проверить реальность негативных прогнозов. Стратегии вызова негативного мышления включают проведение экспериментов, взвешивание всех «за» и «против» по поводу беспокойств или избегания основания страха, а также определение реалистической вероятности, что то, по поводу чего вы так беспокоитесь, на самом деле произойдет.
- **Замена негативных мыслей реалистическими.** Как только вы выявили иррациональные прогнозы и негативные искажения в тревожных мыслях, у вас появляется возможность заменить их новыми мыслями, которые являются более точными и более позитивными. Ваш психотерапевт также поможет вам прийти к реалистическим и успокаивающим мыслям, которые вы можете проговаривать для себя, когда ожидаете или сталкиваетесь с ситуациями, которые обычно повышают ваш уровень тревоги.

## **Когнитивно-поведенческая психотерапия может также включать в себя:**

- Обучение, как распознать, когда вы тревожитесь и какие телесные ощущения испытываете.
- Обучение навыкам совладания со стрессом и техники релаксации для борьбы с тревогой и паникой.
- Противоборство страхам (либо в воображении, либо в реальной жизни).

**Метод сенсбилизации** (сенсбилизация ощущений представляет собой возрастание чувствительности, которое происходит под влиянием внутренних анализаторов и их взаимодействия) - противоположный десенсбилизации. Он заключается в том, что клиент в воображении своем создает ситуацию, более пугающую, чем у него была его травма. А затем эту пугающую его ситуацию – проживает в реальности. Таким образом, она состоит из 2-х этапов. То есть, происходит рост чувствительности к воздействию на организм стрессогенных факторов (воображаемых)

# Систематическая десенсибилизация

Систематическая десенсибилизация позволяет бросать вызов страхам постепенно, выстраивать уверенность и овладеть навыками контроля паники

Систематическая десенсибилизация включает в себя три части:

- **Обучение навыкам релаксации.** Во-первых, психотерапевт научит пациента техникам расслабления, таким как прогрессивная мышечная релаксация или глубокое дыхание. Пациент будет практиковать их на сеансах психотерапии и дома. Как только вы начнете эффективно совладать со страхами, вы начнете использовать эти техники, чтобы снизить физическую реакцию на тревогу (такую, как тремор и гипервентиляция) и повысить расслабленность.
- **Напишите пошаговую инструкцию.** Затем, разработаете список из 10-20 пугающих ситуаций, которые продвигают вас к финальной цели.
- **Проработка шагов списка.** Под руководством психотерапевта вы затем начнете прорабатывать список. Цель состоит в том, чтобы оставаться в каждой пугающей ситуации до тех пор, пока страх не уйдет. Это значит, что у вас появится опыт, что чувства не причинят вам вред и что они проходят. Как только вы снова расслабитесь, вы сможете перевести внимание обратно на ситуацию. Таким образом, вы будете прорабатывать каждый шаг до тех пор, пока вы будете способны совершить каждый шаг без дистрессовых переживаний.



## Другие методы психотерапии

- **Техники релаксации.** Если практиковать их регулярно, то такие техники расслабления, как медитация «полного осознания», прогрессивная мышечная релаксация, контролируемое дыхание и визуализация, снизят тревогу и повысят чувства расслабленности и эмоционального благополучия.
- **Биологическая обратная связь.** Используйте датчики, которые измеряют конкретные физиологические процессы — такие, как пульс, дыхание, мышечное напряжение. Такая биологическая обратная связь позволит вам распознавать тревожную реакцию организма и научит, как контролировать ее, используя техники релаксации.
- **Гипноз.** Гипноз порой используется в комбинации с когнитивно-поведенческой психотерапией для работы с тревогой. Когда вы находитесь в состоянии глубокой релаксации, гипнотерапевт использует разные терапевтические техники, чтобы помочь вам посмотреть в лицо своим страхам и увидеть их с новой стороны

**Спасибо за внимание**