

Стресс-тест для Украины: как адаптироваться к новым условиям?

Уже более года украинцы живут в условиях интенсивного стресса: к традиционным стрессорам (низкий социально-экономический уровень жизни, недостаточная доступность качественной медицинской помощи, неблагоприятные условия окружающей среды, неуверенность в будущем и др.) добавились ранее не известные населению разрушительные факторы, такие как локальные боевые действия, вынужденная миграция, кризис, обуславливающие дополнительную нагрузку на психическую систему.

Следует отметить, что в отличие, например, от Израиля, свыше 70 лет пребывающего в состоянии вооруженного конфликта и имеющего одну из лучших систем психологической поддержки, жители Украины в эпицентре боевых действий оказались впервые с момента окончания Второй мировой войны.

Как научиться жить по законам военного времени и успешно противостоять стрессовым воздействиям? И правда ли, что все, что нас не убивает, делает нас сильнее?

В состоянии боевой готовности

Стресс — это неспецифическая реакция организма в ответ на сильное воздействие внешнего раздражителя, превышающее норму. Механизм развития стресса универсален, его могут вызвать военные действия и подъем на горную вершину, выговор начальника и невозможность оплатить кредит, увольнение с работы и смерть близкого человека, крупный выигрыш в лотерею и выступление перед незнакомой аудиторией. «Все приятное и неприятное, что ускоряет ритм жизни, может приводить к стрессу. Болезненный удар и страстный поцелуй в одинаковой мере могут быть его причиной» — так известный канадский ученый Г. Селье описывал причины стресса (данным термином он обозначал адаптационное напряжение).

Выделяют 3 стадии стрессовой реакции:

- тревоги (сопровождается активацией симпатоадреналовой, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы и желез внутренней секреции);
- резистентности (наблюдается гипертрофия надпочечников со стойким повышением секреции кортикостероидов и адреналина; организм «мобилизуется», а его стойкость и способность противостоять обычным раздражителям повышаются; примером этого могут служить ситуации, когда в экстремальных условиях проявляются не свойственные человеку способности — гигантская сила, сверхскорость и т. д.);
- истощения (возникает на фоне длительного влияния патогенного фактора, характеризуется стойким истощением надпочечников, реакциями тревожности; данный процесс является необратимым и может завершиться гибелью организма).

Этапность реакции человека на стрессовые ситуации описывают как «замри → беги / дерись → сдавайся» (Freeze → Flight / Fight → Forfeit).

Согласно В. McEwen и соавт. (2014), мозг — центральный орган регуляции и адаптации к стрессу. Именно он воспринимает и оценивает степень угрозы, а также определяет ответные поведенческие и физиологические реакции. Стресс провоцирует дисбаланс нервной системы, сопровождается беспокойством, ухудшением настроения, снижением решительности, что влияет на физиологические реакции за счет нейроэндокринных, вегетативных, иммунных и метаболических медиаторов. В краткосрочной перспективе перечисленные проявления сопряжены с повышением бдительности и настороженности, а стресс выполняет адаптивную функцию. В случае продолжительного действия раздражающего фактора ресурсы организма истощаются и стресс может привести к дезадаптации, что требует применения поведенческой и фармакотерапии (как, например, в случае хронической тревоги и депрессии). В.Е. Cohen и соавт. (2015) подчеркивают, что факт влияния психического состояния на физическое здоровье вряд ли можно назвать новым. Наиболее детально связь разума и тела изучена на примере кардиоваскулярной патологии, депрессии, посттравматического стрессового расстройства, тревоги. Также стресс играет существенную роль в развитии язвенной болезни, т. н. синдрома разбитого сердца, ожирения.

Психологи отмечают, что в течение последнего года базовой эмоцией среднестатистического жителя нашей страны является тревога. На фоне столь длительного воздействия раздражающих факторов положительная адаптационная роль кратковременного существования стресса нивелируется, уступая место приведению организма в состояние «боевой готовности». В крови повышаются уровни катехоламинов, активация α- и β-рецепторов провоцирует увеличение тонуса артериол и частоты сердечных сокращений, возрастает концентрация ренина, что обуславливает рост показателей артериального давления. Негативные эффекты стресса включают физиологические (боль, дискомфорт, нарушения сна и др.), психологические (снижение интеллектуальных способностей,

памяти и внимания, повышенная конфликтность и др.) и поведенческие расстройства (курение, алкоголизм, изменение пищевого поведения, трудности коммуникаций и т. д.). Рано или поздно (в зависимости от типа личности) эти эффекты трансформируются в функциональные нарушения. Фактически спектр губительного действия стресса охватывает все органы и системы организма, возникающие изменения достаточно разнообразны и часто напоминают картину других заболеваний.

У людей, вынужденных продолжительно жить в условиях стресса, отмечают ранимость, неуверенность в себе, тревожность, беспомощность; повышение внутреннего напряжения, агрессивность, неспособность расслабиться; отказ от общения, депрессивные проявления, панические состояния, подавленность, негативное настроение, снижение стрессоустойчивости, неадекватные реакции, неврозы; нарушения сна, питания и режима дня; интенсивные эмоциональные нагрузки, снижение работоспособности и концентрации внимания; конфликтность, апатия, раздражительность, постоянное напряжение и др. Большой ошибкой является воспринимать их как норму: широкий спектр таких, на первый взгляд, безобидных симптомов, обозначаемых термином «психовегетативные расстройства» и спровоцированных гиперактивацией симпатоадреналовой системы, — это «бомба замедленного действия» и значимый фактор развития сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, инсульта), ишемической болезни сердца, нарушений сердечного ритма, атеросклероза, обострения хронической патологии и др. Так, на фоне стресса риск возникновения сахарного диабета 2 типа возрастает в 4-9 раз, сердечно-сосудистых заболеваний — в 2-3 раза.

К наиболее уязвимым категориям населения в современных реалиях относятся военнослужащие, дети и подростки, вынужденные переселенцы. Согласно данным статистики, психологические потери отмечаются почти у 80% прибывших из зоны АТО. Медикам давно известны т. н. вьетнамский синдром, афганский синдром, когда после участия в военных действиях солдаты «застревали» в них надолго и так и не могли морально восстановиться. Есть опасения, что вследствие событий на юго-востоке Украины появится «донецкий синдром», возрастет количество случаев посттравматического стрессового расстройства.

Наиболее выражено негативное влияние стресса на не полностью сформировавшуюся психику детей и подростков. В недавней работе группы бельгийских ученых (S.C. Mueller et al., 2014) изучалось влияние психологической травмы (потери родителей) на когнитивные способности и аффективную интерференцию у мальчиков-подростков (14-19 лет), проживающих в Северной Уганде, где достаточно долго ведутся боевые действия. Отмечалось существенное снижение когнитивных функций у подростков, переживших психологическую травму, по сравнению с соответствующими показателями у их ровесников без таковой в анамнезе; зафиксирована прямая корреляция между выраженностью проявлений травмы и степенью функционального снижения.

Растительные седативные препараты vs стресс

Эмоциональные нарушения и тревожные состояния чаще всего сопутствуют неврозам — обратимым пограничным психическим расстройствам вследствие влияния психотравмирующих факторов. К наиболее простым методам их коррекции относят полноценный сон длительностью 7-8 ч, психотерапию; также используются фармакологические средства (антидепрессанты, транквилизаторы и др.).

Если психоэмоциональные нарушения значительно выражены, например, возникло посттравматическое стрессовое расстройство, рекомендуются консультация психотерапевта, невролога, специализированное лечение (анксиолитики, антидепрессанты и др.) под врачебным наблюдением. При мягких и умеренных симптомах, влиянии стрессовых стимулов низкой интенсивности (что отмечается у подавляющего большинства мирного населения) можно ограничиться фитосредствами, характеризующимися рядом преимуществ: хороши профилем безопасности, отсутствием риска зависимости, возможностью безрецептурного приобретения.

На украинском фармацевтическом рынке представлен эффективный, качественный и доступный комбинированный

седативный препарат Релаксил* (ПАО «Киевский витаминный завод») растительного происхождения. В его состав входят несомненные фавориты по выраженности успокоительного действия — валериана, мелисса и мята.

Валериана обладает седативным эффектом, положительно влияет на симптомы раздражительности: беспокойство, возбуждение, напряжение вследствие нервной перегрузки; способствует скорейшему засыпанию при бессоннице, улучшает качество сна; расслабляет мышцы и характеризуется желчегонным действием.

Мелисса (т. н. лимонный бальзам) оказывает седативное и спазмолитическое влияние, имеет противосудорожную активность, антигипоксические, антиоксидантные, иммуностимулирующие свойства; устраняет напряжение, раздражительность, повышает концентрацию внимания, снижает уровень стресса. Получены данные, подтверждающие способность мелиссы положительно влиять на когнитивные функции и настроение, облегчать течение менструального цикла.

Для мяты свойственны спазмолитический, успокоительный, обезболивающий, общетонизирующий, антидепрессивный эффекты, способность расширять сосуды сердца и мозга. Применение мяты как дополнения к салату, в виде чая, травяного сбора или лекарственного препарата способствует улучшению пищеварения.

Все целебные вещества, входящие в состав Релаксила, усиливают и дополняют действие друг друга.

Релаксил применяют при неврозах, когда назначение сильнодействующих успокоительных средств нецелесообразно. Кандидаты на седативную терапию — пациенты с нервным возбуждением, беспокойством, снижением концентрации внимания и инсомнией. Схема использования препарата достаточно проста и удобна: пациентам старше 12 лет с повышенной раздражительностью, возбуждением, подвергающимся значительным нагрузкам, рекомендуют прием 2 капсул 2 р/сут; имеющим бессонницу — 2 капсул за 1 ч до сна (их глотают целиком, запивая водой).

Для Релаксила характерно постепенное нарастание действия: чтобы достичь максимальной результативности терапии, необходимо применять препарат не менее 2 нед.

Единственными ограничениями к использованию являются индивидуальная чувствительность к какому-либо из компонентов препарата и возраст до 12 лет. Кроме того, Релаксил не рекомендуется использовать в период беременности или кормления грудью.

Группой украинских ученых (профессор Ю.И. Головченко, А.В. Клименко и соавт.) на базе кафедры неврологии Национальной медицинской академии последипломного образования им. П.Л. Шупика (Киевская городская клиническая больница № 9) было проведено исследование с участием пациентов молодого возраста с вегетативной дисфункцией, в рамках которого изучалась возможность дополнения схемы лечения психовегетативных расстройств препаратом Релаксил (ПАО «Киевский витаминный завод»). Под наблюдением находились 28 больных (по 14 женщин и мужчин) 23-35 лет. Профессиональная принадлежность — менеджеры (n=10), водители (n=7), медицинские работники (n=5), учителя (n=6). Большинство пациентов длительное (до 2 мес) время находились под влиянием стрессовой ситуации. Участники исследования предъявляли жалобы на раздражительность и эмоциональную лабильность, снижение умственной, физической трудоспособности и настроения, головную боль, вегетативные проявления (тахикардию, ощущение жара и лихорадки, дистальный гипергидроз, сухость во рту, нехватку воздуха, боль в животе, нарушения стула, частое мочеиспускание, головокружение, миалгии), нарушения сна.

Релаксил использовался по 1 капсуле 3 р/сут курсом 14 дней. Лечение обеспечило улучшение сна у 95% участников (у 50% — полностью его нормализовало), а также достоверное снижение частоты и выраженности большинства субъективных симптомов у всех пациентов. Существенно уменьшились раздражительность, эмоциональная лабильность, улучшилось настроение, исчезла головная боль. Препарат хорошо переносился больными и не вызывал побочных эффектов.

Препарат Релаксил (ПАО «Киевский витаминный завод») продемонстрировал результативность в купировании проявлений психовегетативных расстройств и может рекомендоваться специалистами первичного звена пациентам, подвергающимся чрезмерным интеллектуальным нагрузкам и влиянию стрессовых факторов, ассоциированных с нестабильной ситуацией в стране, сложностями на работе, экономическими трудностями, личными переживаниями.

* Инструкция по медицинскому применению препарата Релаксил доступна по адресу: <http://www.vitamin.com.ua/ru/catalog/pr=68>. — Прим. ред.



KEEP CALM*

Р.Г. № UA/5286/01/01 від 18.08.2011 р.



Призначається при: постійному нервовому напруженні, функціональних захворюваннях органів травлення, нейроциркуляторній дистонії із тахікардією, легких формах дисменореї.
Усуває: головний біль.
Нормалізує: сон, пам'ять, увагу.



КИЇВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД
Якість без компромісів!

* ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ