

НЕВРОЗ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЕ НА ЖИЗНЬ ПАЦИЕНТА

Хайдаркулова Ойдин Абдухолик кизи

Технический колледж общественного здравоохранения им. Термеза Абу Али Ибн Сино
Преподаватель, 1-й специальный отдел клинических наук

Аннотация. В данной статье анализируется невроз и его влияние на жизнь пациента. Невроз — это функциональное расстройство нервной системы, которое значительно негативно влияет на психическое состояние, эмоции и повседневную деятельность человека. В статье освещаются причины, основные симптомы и психологические и социальные последствия невроза. Также раскрывается влияние таких состояний, как страх, тревога, нарушения сна и снижение работоспособности, вызванные неврозом, на качество жизни пациента. Подчеркивается важность своевременной диагностики и лечения проблемы. Обосновывается, что невроз влияет не только на психическую устойчивость человека, но и на его место в семье, обществе и на работе. Цель статьи — показать важность профилактики невроза, здорового образа жизни и психологической поддержки.

Ключевые слова: невроз, психическое здоровье, нервная система, психологическое расстройство, тревога, стресс, эмоциональный стресс, качество жизни, психотерапия, профилактика.

Современный стремительный и сложный образ жизни оказывает огромное давление на человеческую психику. Постоянная спешка, высокие требования, социальные проблемы, семейные конфликты и чрезмерный поток информации перегружают нервную систему человека. В результате все большую распространенность приобретают различные психические расстройства, включая невроз. Невроз, в отличие от тяжелых психических заболеваний, не полностью нарушает сознание человека, но оказывает серьезное негативное влияние на качество его повседневной жизни, трудовой деятельности и социальных отношений.

В данной статье будет всесторонне рассмотрена сущность, причины возникновения, основные симптомы невроза, а также его психологическое, физическое и социальное влияние на жизнь пациента.

Невроз — это функциональное расстройство нервной системы, которое часто возникает в результате длительного психического напряжения, внутренних конфликтов и стресса. При неврозе человек продолжает правильно воспринимать реальную жизнь, но испытывает постоянное чувство тревоги, страха, нервозности и внутреннего дискомфорта.[2]

Основные клинические формы невроза

Неврастения (нервное истощение). Основные симптомы:

Быстрая утомляемость, слабость

Нервозность, раздражительность

Головная боль (боль типа «шлем»)

Нарушения сна

Сниженная концентрация внимания

Повышенная чувствительность к свету и шуму

Жалобы пациента:

«У меня нет сил ни на что, я легко злюсь, у меня постоянно болит голова».

Истерический невроз (конверсионное расстройство). Основные симптомы:

Психогенный паралич или парез

Ложная слепота, глухота

«Истерические припадки» (похожи на эпилепсию, но не являются реальными)

Эмоциональная демонстративность

Симптомы появляются после стресса

Важный момент: при неврологическом обследовании не обнаруживаются органических повреждений.

Обсессивно-компульсивный невроз (ОКР). Основные симптомы:

Отвлекающие, повторяющиеся мысли (навязчивые идеи)

Компульсии

Пациент понимает иррациональность своих мыслей

Выполняются ритуалы для снижения тревожности

Пример: мытье рук 50 раз, многократная проверка двери

Фобический невроз. Основные симптомы:

Сильный страх перед определенной ситуацией или объектом

Учащенное сердцебиение

Одышка

Избегающее поведение

Типы:

Агорафобия

Клаустрофобия

Социальная фобия.

В отличие от психоза, невроз не приводит к глубокому расстройству личности. Пациент понимает свое состояние, страдает от него и часто обращается за помощью. Именно этот аспект делает невроз одним из излечимых заболеваний.

Невроз часто развивается не в результате одной причины, а в результате совокупного воздействия нескольких факторов. Основные причины следующие:

Постоянное психическое давление, повышенная ответственность, проблемы на работе или финансовые трудности истощают нервную систему человека.

Потеря близкого человека, развод, катастрофа или другие сложные события могут спровоцировать развитие невроза.

Несоответствие между желаниями и возможностями человека, недостаток уверенности в себе или психологические проблемы, сформировавшиеся в детстве, также могут вызвать невроз.

Постоянное стремление делать все идеально, предъявление к себе высоких требований приводит к психическому истощению.

Нарушения сна, дисбаланс между работой и отдыхом ослабляют нервную систему.

Невроз может проявляться в различных формах, но есть общие признаки.

Психологические симптомы:

Постоянная тревожность и беспокойство

Нервозность и раздражительность

Подавленное настроение

Необоснованное усиление чувства страха

Снижение внимания и памяти

Физические симптомы:

Головная боль

Учащенное сердцебиение

Ощущение одышки

Повышенная потливость

Желудочно-кишечные расстройства

Нарушения сна[1]

Часто пациент обращается к врачу сначала с физическими жалобами, но обследования не выявляют серьезного органического заболевания. Это указывает на психосоматическую природу невроза.

Невроз в первую очередь негативно влияет на внутренний мир человека. Пациент живет в состоянии постоянного внутреннего напряжения. Он ожидает опасности или неприятностей даже в обычных ситуациях. Это снижает способность радоваться жизни.

Со временем пациент начинает терять уверенность в себе. Он боится принимать решения, постоянно беспокоится о совершении ошибок. В результате снижается инициатива, замедляется личностное развитие.

Невроз также может привести к депрессивным состояниям. Пациент чувствует усталость, слабость и безнадежность. Жизнь начинает казаться бессмысленной.

Если психический стресс длится долго, это отражается и на организме. Невроз негативно влияет на сердечно-сосудистую систему, пищеварительную систему и иммунитет.[4]

Постоянный выброс гормонов стресса ускоряет сердцебиение, повышает кровяное давление. Со временем это увеличивает риск сердечных заболеваний.

В пищеварительной системе могут возникать такие состояния, как гастрит, запор или диарея, боли в животе. А снижение иммунитета приводит к частым простудам.

Таким образом, невроз — это не только «нервное заболевание». Невроз влияет не только на тело, но и на функционирование всего организма.

Невроз также серьезно сказывается на отношениях человека с окружающими. Из-за постоянной нервозности и депрессии пациент часто ссорится с близкими. Он начинает больше предпочитать одиночество.

На работе снижение внимания, усталость и неуверенность в себе снижают производительность. Пациенту трудно выполнять даже простые задачи. Иногда он вынужден вовсе увольняться с работы.

Эти состояния негативно влияют на место человека в обществе и его чувство собственной полезности.[5]

Невроз также создает трудности в семейных отношениях. Вспыльчивость, нетерпение или постоянная тревожность пациента оказывают психологическое давление на членов семьи. Иногда члены семьи могут не понимать пациента и оценивать его состояние как «капризность». Это еще больше усугубляет конфликты.

На самом деле пациенту необходима поддержка. Доброта, понимание и терпение являются важными факторами в преодолении невроза.

Лечение невроза требует комплексного подхода.

Благодаря беседе с психологом или психотерапевтом пациент понимает свои проблемы и учится по-другому реагировать на стресс.

В некоторых случаях врач может порекомендовать седативные средства или антидепрессанты.

Важен правильный сон, физическая активность, здоровое питание и отдых.

Медитация, йога и дыхательные упражнения успокаивают нервную систему.

Профилактика невроза

Профилактика невроза проще, чем лечение. Для этого:

Поддерживайте баланс между работой и отдыхом

Высыпайтесь

Не замыкайтесь в себе

Решайте проблемы своевременно

Искренне общайтесь с близкими

Необходимо заниматься физической активностью[3]

Развитие навыков управления стрессом также имеет большое значение.

В заключение, невроз — распространенное, но часто игнорируемое психическое расстройство в современном обществе. Он негативно влияет не только на психическую, но и на физическую и социальную жизнь человека. Постоянная тревога, усталость, страх и депрессия снижают качество жизни, нарушают рабочие и семейные отношения.

Поэтому невроз следует воспринимать не как просто нервозность, а как серьезный сигнал.

Невроз можно преодолеть своевременной психологической помощью, ведением здорового образа жизни и поддержкой близких. Поддержание психического здоровья является важным условием для того, чтобы человек жил счастливой и полноценной жизнью.

Использованной литературы

1. Каримова Г.Р. Тиббий психология асослари. – Тошкент: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2019. – 45–52-бетлар.
2. Юсупов Ш.А. Руҳий саломатлик ва стрессни бошқариш. – Тошкент: Yangi asr avlodi, 2021. – 88–97-бетлар.
3. Абдуллаев Н.Т. Психосоматик касалликлар ва уларнинг келиб чиқиши. – Самарқанд: SamDU nashri, 2018. – 101–110-бетлар.
4. Содиқов Қ.С. Умумий психология. – Тошкент: Ўқитувчи нашриёти, 2020. – 132–140-бетлар.
5. Мўминов Б.Х. Асаб тизими ва руҳий бузилишлар. – Тошкент: Фан ва технология, 2022. – 55–63-бетлар.