
РЕХАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРЕВОЖНИ РАЗСТРОЙСТВА

REHABILITATION FOR ANXIETY DISORDERS

Димитрова М.¹, А. Здравкова¹ / Dimitrova M.¹, A. Zdravkova¹

Резюме

Статистическите данни от цял свят показват, че приблизително 1/4 до 1/3 от посещенията при общопрактикуващия лекар са свързани с тревожно и/или депресивно състояние. Пандемията от COVID-19 последните години донесе със себе си нови предизвикателства, които допълнително повишават риска от тревожност при много хора. Освен психотерапията и социотерапията, медицинската рехабилитацията е от съществено значение, за справяне с тревожността и това не се ограничава само до физически упражнения. Рехабилитационната програма има за цел положително повлияване на психическия и физическия тонус на пациента. Част от задачите на рехабилитационната терапия са свързани с осигуряване на максимална мускулна релаксация, нормализиране на функциите на ВНС, да се премахнат на субективни оплаквания, както и да се осигури психо-емоционална стабилност и удовлетворение.

Ключови думи: тревожност, активна кинезитерапия, ерготерапия

Summary

Statistics from around the world estimate that approximately 1/4 to 1/3 of GP visit anxiety and / or depression. The COVID-19 pandemic in recent years has introduced a series of new sources of stress into the daily lives and anxiety disorders. In addition to psychotherapy and sociotherapy, medical rehabilitation is essential to deal with anxiety and this is not limited to exercise. The rehabilitation program aims to positively affect the mental and physical tone of the patient. Tasks of rehabilitation therapy are – maximum muscle relaxation, normalized the functions of Vegetative nervous system, overcoming subjective complaints, as well as to ensure psycho-emotional stability and satisfaction.

В съвременната патология тревожните разстройства се открояват със своята актуалност, значимост и тенденция към прогресивно нарастване на случаите. Тревожността е неизбежна част от нашия живот. Сериозното присъствие на тревожни и депресивни състояния в съвременния свят най-често се отгава на разминаването между бързо променящите се изисквания на живота и сравнително по-бавно еволюиращите биологични и психологични механизми на адаптация. Статистическите данни от цял свят показват, че приблизително 1/4 до 1/3 от посещенията при общопрактикуващия лекар са свързани с тревожно и/или депресивно състояние. Рехабилитацията разполага с голям арсенал от съвременни концепции за психотерапевтично и физическо третиране на явлението.

Епидемиология

Тревожните разстройства (ТР) засягат 16% от населението в развитите страни и имат значителна социална тежест. Проучванията показват, че във всеки един момент 7-23% от населението изпитват значима тревожност и повече от 20% от пациентите, търсещи помощ от личния си лекар, покриват критериите за тревожно разстройство. Те са най-разпространените заболявания изобщо в общата популация. Твърде значими са свързаните с тях нарушения в социалното и професионално функциониране, както и медицинските разходи по тях. Най-честите тревожни разстройства са генерализираното тревожно разстройство, паническото разстройство, социалната фобия и простите фобии. В глобално про-

¹Медицински колеж „И. Филаретова“, МУ – София

¹Medical College „J. Filaretova“ Medical University – Sofia

учване на Световната здравна организация (СЗО) е установено, че 51% от хората с генерализирано тревожно разстройство са тежко инвалидизирани в някакъв аспект на своя семеен живот, работа, взаимоотношения или социален живот. Хората с този вид разстройство пропускат средно 8 дни от работа или други дейности годишно поради заболяването си. Също така пациентите с генерализирано тревожно разстройство по-често съобщават за по-лошо общо благосъстояние и качество на живот в сравнение с другите хора.

Клинична картина. Основните симптоми, проявяващи се при тревожните разстройства са:

- Мускулно напрежение
- Хиперактивност на ВНС
- Емоционална нестабилност
- Нарушения в съня
- Общо безпокойство
- Покачване (намаляване) на телесното тегло
- Двигателен дефицит
- Очаквания/опасения с неприятен характер

Роля на рехабилитацията

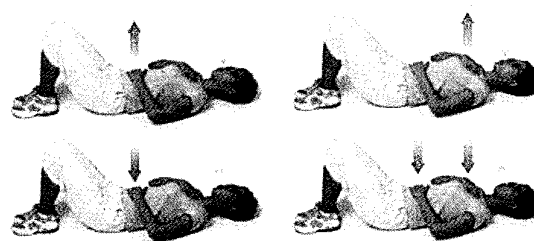
Психиатричната или психо-социалната рехабилитация включва множество дейности и методики, които целят подобряване и поддържане на психо-емоционалната и физическа активност на пациента, повлияващи на емоционални, социални и интелектуални умения, необходими за живота, образованието и работата в общността.

Независимо от тежестта на психопатологията, специалистът работи със здравата част на егото и психика на пациента, опитвайки се по благоприятен начин за пациента да върне неговият нормален тонус. Ключови елементи в рехабилитационната програма са активната кинезитерапия и занимателната ерготерапия.

Средства на рехабилитацията

- Дихателни упражнения

Един от доказано ефективните методи за намаляване на стреса и емоционалното напрежение са дихателните упражнения. Чрез дихателните упражнения се контролира и успокоява сърдечната честота и може да се помогне в редица състояния свързани с емоционален стрес. Различните видове дишания като диафрагмално дишане, равномерно дишане, резонансно дишане, дълбоко дишане не са сложни за изпълнение и изпълняването им не крие рискове, поради което могат да бъдат практикувани от всеки и навсякъде. Дихателните упражнения оказват още по-благоприятен ефект, когато бъдат съчетани с техники като стречинг или обучение в прогресивна мускулна релаксация (фиг. 1).



Фиг. 1

- Арт терапия

В проучване, проведено през 2016 г., се показва, че само 45 минути творческа активност може да намали стреса, независимо от опита и таланта. Изследването е проведено върху 39 възрастни между 18 и 59 години. Задачата им е била да създадат нещо, което им е приятно, като не са дадени допълнителни указания. Преди това изследователите регистрират нивата на кортизол на участниците в изследването. Веднага след началото на арт терапията, изследователите отново тестват нивата на кортизола на участниците. Установява се, че приблизително 75% от тях показват по-ниски нива на кортизол, а това означава по-ниски нива на стрес.

✓ Арт терапията може да бъде с широк спектър, тъй като в нея могат да се включат всякакви интереси, хобита и занимания на пациента. Най-разпространените форми на арт терапия са: рисуване, свирене на инструмент, танци, групови занимания с творчески характер, четене на книги, изработване на ръчно направени неща, водене на дневник, плетене, бродирание и др.



Арт терапия - Нарисувай си спокойствие

Фиг. 2

- Цветотерапия

Цветотерапията е един от най-старите методи за лечение, използвани от човека. Цветотерапията доказва, че всички цветове имат свойството да предизвикват различни емоционални, психологически и физически реакции у човека и неговото поведение. Според принципите на тази наука всеки цвят има определена вибрационна енергия, която стимулира различни енергийни полета в тялото, които пък са отговорни за усещанията и емоциите ни.

• Автогенен тренинг – В края на 19 в. Фогт обучава най-опитните с хипноза лица да изпадат в

транс, който намалява напрежението, изтощението, болезнените симптоми.

- Стречинг – има силно релаксиращ ефект върху мускулите, отнемат болка и напрежение по скелетно-мускулния апарат. Техники за стречинг – статичен стречинг, балистичен стречинг – използва инерцията за движението се тяло/крайник, динамичен стречинг, изометричен стречинг, при който съпротивлението на различни мускулни групи се прилага върху разтегнатия мускул на контрации и гр.

- Прогресивна мускулна релаксация – гр. Егмунд Якобсон публикува книга, в която описва своята техника за дълбока мускулна релаксация. Якобсон тръгва от предпоставката, че тялото реагира на тревожните мисли и ситуации с мускулно напрежение. Това напрежение на свой ред усилва субективното усещане на тревожност. В този смисъл дълбокото мускулно отпускане намалява напрежението в тялото и това блокира тревожността от по нататъшно развитие и поява.

- Групови занимания с елементи на спорт – груповите занимания подходящи за хора, страдащи от стрес с : ставно-моделираща гимнастика, каланетика, пилатес; групови занимания с музикален характер: зумба, степ денс, канго, латино/афробийт танци

- Активна кинезитерапия – с и на урези – степ платформа, баланс борд, швейцарска топка, ластичи за съпротивление, гирички и гр.

- Плуване и подводна гимнастика

- Дълбокотъканен масаж за релаксиране на пре-напрежените мускули – мускулте на гърба, врата, раменен пояс

- Ароматерапия – етерични масла като мента, лайка, сандалово дърво, лавандула и много други добавени към основното масажно олио създават допълнително терапевтично и емоционално чувство на благосъстояние.

- Акупресура/ акупунктура – повечето състояния на тревожност и напрежение са свързани с дисбаланс в сърцето и бъбреците, отнасящи се до енергийните аспекти на тези органи. Акупресурното лечение за депресия и тревожност се фокусира върху циркулацията на „Чи“ и балансиране на енергийните потоци за облекчаване на специфични симптоми.

- Физикалната терапия и влиянието ѝ върху цялостното здраве на тялото оказват благотворно въздействие при лица с повишена тревожност. Процедури за релаксация, освобождаване от стреса и усамотяване са Финландска сауна, парна баня, филиформен душ Виши, тангенторен масаж, хидро вани с етерични масла или поморийска луга.

- Психологическата страна рехабилитацията цели да минимизира тревожните/депресивни нарушения, като по благоприятен за пациента начин да подобри качеството му на живот. Например груповата психотерапия е рационален начин за въздействие при изграждане у лицата с тревожни разстройства на активна мотивация за самоконтрол на състоянието и следване на адекватно поведение по време на психо-емоционална криза. При груповата работа болните изживяват чувството на съпричастност, което снижава напрежението им и води до преосмисляне на личностната реакция в хода на разговорите и споделянето на личен опит. Подходящата атмосфера подпомага избора на средства за следване на определен стил на живот, свързан с болестта.

- Сериозните и продължителни психични разстройства могат да доведат до значителни функционални дефицити, които оказват влияние във всеки аспект от ежедневието ни. Психологичната рехабилитация, във всичките ѝ многобройни форми, аспекти и приложения, придружена заедно с медикаментозна терапия, е лечебен метод, който може да се използва както за профилактика на рецидиви, така и за превенция на развитие на психично разстройство. Насочена е към възстановяване и поддържане на психическото равновесие и възможности за дейност. Лечебно-медицинската и професионална рехабилитация могат да бъдат един от позитивните фактори при подпомагане процеса на социализация и интеграция на индивида в обществото. Защото за да използва пълния си потенциал, ума и тялото на индивида трябва да работят в синхрон и хармония!

Библиография

1. Блохиной В. П. „Рехабилитация больных рекуррентной шизофренией и маниакально – депрессивным психозом.
2. Записки от лекции по КТ, СИД, СПА и Уелнес, П. Вачкова, 2021.
3. Записки от упражнения – масаж и кинезитерапия при неврози, манични и депресивни разстройства, А. Здравкова, 2020.
4. Краев, Т. Учебник по лечебен масаж – специална част, 2007 София.
5. Картьер Р. С любов към психично болния, София 2002, изд. Контекст.
6. Топузов, И. „Ерготерапия – трета част, специална“ 2009 София.
7. Учебник по психиатрия за студенти по медицина – под редакцията на В. Акабалиев, 2018.
8. <https://spa.bg>

Адрес за кореспонденция:

Мария Димитрова
Специалност Рехабилитатор
Медицински колеж „И. Филаретова“
МУ – София“
e-mail: mariya.t.d.9@gmail.com