

Памятка по установлению признаков невротических, связанных со стрессом, и соматоформных расстройств и рекомендации по оказанию первичной помощи пациентам

Для врачей интернистов, врачей первичной медицинской сети

Стресс — генерализованный ответ организма на воздействие экзогенных или эндогенных факторов необычного характера, силы и/или длительности, характеризующийся активацией неспецифических механизмов адаптации.

Патогенная стресс-реакция — чрезмерно выраженное, длительное и/или частое повторное воздействие стрессора приводит к истощению защитных систем и развитию болезненных состояний, вплоть до терминального.

Проявления постстрессовых расстройств характеризуется следующими симптомами:

- тревога, чрезмерное беспокойство;
- ощущение внутреннего напряжения;
- сниженное настроение, эмоциональная лабильность, плаксивость, апатия;
- нарушения сна (бессонница, кошмарные сновидения);
- навязчивые, неприятные и непереносимые воспоминания;
- повышенная раздражительность, конфликтность;
- повышенная утомляемость;
- нарушение концентрации внимания, трудности сосредоточения;
- регулярные головные боли;
- проблемы пищеварения;
- сниженное либидо;
- суицидальные мысли, поведение;
- со стороны вегетативной нервной системы:
 - ощущение внутренней дрожи,
 - сердцебиения,
 - озноба,
 - приливов жара-холода,
 - сухость во рту,
 - ощущение затруднения дыхания,
 - головокружение и т. д.

Рекомендации по оказанию помощи пациентам, у которых выявляются вышеперечисленные симптомы

1. Активно расспросить о самочувствии, при этом, особое внимание уделять позе, мимике, жестам, темпу речи. Провести разъясняющую беседу, сообщить о предполагаемом стрессовом расстройстве у пациента.

2. Возможно назначение безрецептурных препаратов, оказывающих седативное (успокаивающее), противотревожное и спазмолитическое действие:

- глицин – 1-2 таблетки 3 раза в день (под язык);
- персен – 1-2 таблетки 3 раза в день;
- ново-пассит – 5-10 мл 3 раза в день;
- афобазол – по 1-2 таблетки до 4-х раз в день;
- тенотен – по 1-2 таблетки до 4-х раз в день (под язык);
- селанк – капли в нос (согласно инструкции);
- стрессовит – по 1 капсуле в день;
- гомеопатические средства и БАДы с седативным действием.

3. При выявлении признаков суицидального риска / поведения необходимо незамедлительно направить пациента на консультацию к врачу-психиатру либо вызвать бригаду СМП.

4. Рекомендовать обратиться к медицинскому психологу, врачу-психотерапевту, врачу-психиатру.