Что такое невроз страха?

Невроз страха, или фобия - это нервно-психическое расстройство, которое характеризуется навязчивым страхом перед чем-либо. Примерами могут служить такие формы фобического невроза, как:

* агорафобия - боязнь открытых пространств;
* клаустрофобия - боязнь замкнутого пространства;
* аквафобия - боязнь воды,

и другие подобные расстройства.

Невроз страха как самостоятельная форма психастении был выделен из неврастении в начале XX века. Тогда же были описаны и основные симптомы этого патологического состояния. Помимо проблем нервно-психического плана, невроз страха может быть одним из симптомов какого-либо соматического заболевания, например, стенокардии.

Врачи описывают самые разнообразные симптомы фобического невроза, но тем не менее все эти признаки имеют общую составляющую, которая позволяет выделить их в отдельное заболевание.

Причины и симптомы невроза страха

Невроз страха может возникнуть как внезапно, так и медленно, растянуто по времени, но постепенно все больше усиливаясь. Чувство страха при этом не оставляет заболевшего целый день, да и не дает заснуть ночью. Тревога возникает по малейшему, даже незначительному поводу. По интенсивности это состояние может варьироваться от легкой тревоги до панического ужаса.

Каковы же причины появления этого нервно-психического расстройства? Психотерапевты и психиатры выделяют следующие причины, которые провоцируют невроз тревоги:

* Внутренние конфликты, вытесненные в подсознание.
* Психическая и физическая нагрузка, которая превышает физиологически обусловленные компенсаторные механизмы организма и приводит к их срыву.
* Реакция на тяжелый стресс.
* Адаптивная реакция психики на повторяющуюся негативную ситуацию.

Важно понимать, что все внешние проявления невроза страха обуславливаются его внутренней составляющей, которая прочно укрепилась в подсознании. Симптоматика этого состояния тесно связана с перечисленными причинами. Проявления фобического невроза могут включать в себя следующие симптомы со стороны соматики:

1. Тошнота и/или рвота.
2. Императивные позывы к мочеиспусканию или понос.
3. Усиление потоотделения.
4. Сухость в горле, одышка или даже затруднение дыхания.
5. Тахикардия и повышение артериального давления.

Со стороны психики и нервной системы невроз страха вызывает такие симптомы:

* Беспокойство, страх или/и тревога.
* Нарушение восприятия окружающей реальности.
* Спутанность или потеря сознания.
* Нарушения со стороны мышления.
* Паника и сильное волнение.
* Чувство незащищенности.

Нужно отметить, что невротическая реакция в каждом конкретном случае может иметь какие-либо индивидуальные признаки. Однако в целом их можно отнести к проявлению невроза страха.

Если имеет место появление какого-либо из перечисленных симптомов, а тем более когда их возникает несколько и невроз страха наблюдается уже длительное время, то рекомендуется обратиться за медицинской помощью к профильному врачу.

Медицинская помощь и лечение фобических неврозов

Стоит сразу же сказать, что если вовремя не начать лечение этого расстройства, то тревога будет только нарастать. В самых крайних проявлениях и тяжелых случаях от этого даже можно сойти с ума. Для того чтобы избавиться от этого нервно-психического нарушения, нужно предпринимать и самостоятельные попытки для улучшения своего состояния. Здесь имеется в виду самовнушение, регулярные и длительные прогулки на свежем воздухе, полное исключение психотравмирующей информации (которой может быть спровоцирована тревога), поступающей из окружения больного: телевидения, фильмов с соответствующим содержанием и так далее. В случае когда невроз страха не запущен, его можно победить самостоятельно.

Врач назначает в подобных ситуациях поведенческую психотерапию, прием таких препаратов, как поливитамины, успокоительные средства. В тяжелых случаях возможно назначение таких лекарств, как Флуоксетин, и других средств для лечения обсессивно-компульсивных расстройств психики.

 Любое медикаментозное лечение должно быть назначено врачом и проводиться под его строжайшим контролем.

В более легких случаях допускается прием препаратов дома, но с регулярным посещением лечащего врача для контроля за состоянием пациента. Лечение всегда нужно доводить до конца и не прекращать при первых признаках улучшения состояния.