

САМ ПО СЕБЕ ПОЧТЕННЫЙ ВОЗРАСТ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ОБ ЭТОМ МЫ ГОВОРИМ С ГЛАВНЫМ ПСИ-

ХОТЕРА-ПЕВТОМ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ МИХАИЛОМ ПЕРЦЕЛЕМ.



СОСУДЫ БЬЮТ ТРЕВОГУ

— Михаил Григорьевич, накапливаются ли с возрастом факторы риска развития психических заболеваний?

— Конечно. Ведь органические нарушения со стороны центральной нервной системы занимают очень важное место среди причин психических заболеваний, а с возрастом количество факторов, которые нарушают деятельность центральной нервной системы, увеличивается.

Но сам по себе почтенный возраст не является приговором, фактором риска. При правильном подходе, при хорошей организации жизни, при вовремя проводимых лечебно-профилактических мероприятиях человек может сохранять активное, продуктивное долголетие. Речь, в первую очередь, идёт об исключении из своей жизни всевозможных вредностей, ведущих к поражению центральной нервной системы: алкоголя, курения и так далее. Уместно здесь говорить и о профилактике любых заболеваний, поскольку каждое из них оказывает влияние на организм в целом, а стало быть, на состояние нервной системы и психику.

ЗДРАВЫЙ УМ И ТВЁРДАЯ ПАМЯТЬ...

...Надёжные спутники на пути к долголетию



Спокойствие, только спокойствие. Грамотная реакция на стресс — путь к активному долголетию.
Фото woman.rambler.ru

— **Какие состояния наиболее характерны для пожилых людей?**

— Если мы сейчас говорим не об органических нарушениях, а об эмоциональной сфере, то это тревога и депрессия, эмоциональная неустойчивость, повышенная раздражительность и ранимость. А в когнитивной сфере это нарастающее нарушение памяти, внимания, мышления и, как грозное осложнение всего этого, — деменция.

— **С чем это связано?**

— Тревожность у людей старшего поколения увеличивается опять же не в связи с возрастом, а с определёнными этиологическими факторами. Например, одной из причин повышения тревожности является появление у человека сосудистых

проблем, которые ведут к нарушениям со стороны центральной нервной системы. У депрессии также существует множество причин её возникновения. Скажем, к ним можно отнести и особенности психологической сферы человека — те навыки, привычки, способы, с которыми он подходит к решению проблем, вкупе с его внутренними переживаниями.

Конечно, всё очень индивидуально. Те же сосудистые нарушения могут протекать крайне деликатно и проявляться не в грубых нарушениях, например, памяти и внимания, а в тонких нюансах реагирования на окружающую действительность, когда человек становится эмоционально более лабильным, когда он реагирует на

то, что раньше было преодолимо, более ярко и эмоционально. Это не является болезнью, но это делает человека уязвимым. Типичный пример — появление у людей преклонного возраста повышенной сентиментальности. Она сама по себе не является нарушением, но говорит о появлении повышенной эмоциональной чувствительности.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПОДХОД

— **На какие признаки уязвимости стоит обратить внимание родственникам?**

— Повод для беспокойства — появление изменений в привычном рисунке поведения и реагирования человека. К примеру, пожилой человек стал менее аккуратен, из его жизни начали исчезать позитивные привычки, занятия, которые раньше доставляли удовольствие. Должно появиться каких-то необычных реакций — раздражительности в привычной ситуации, повышенной обидчивости, плаксивости. И, безусловно, повод для беспокойства — нарушение внимания и памяти.

Универсальный подход в таких случаях — обращение к врачу-психиатру. И тут нет места для стигматизации! Тем более что общение с врачом-психиатром нужно в большей степени для предотвращения по-

следствий, допустим, нарастающего психического заболевания.

Понятно, что старение — это необратимый процесс, но нарастающие возрастные изменения — это процесс, который можно контролировать, замедлить, а порой и остановить. В этом и состоит необходимость раннего обращения к специалисту. Современная медицина предлагает очень много инструментов для того, чтобы предотвратить наступление психических нарушений.

— **Что является профилактикой психических нарушений?**

— Трепетное отношение к своему здоровью в целом. Профилактика любых заболеваний, отказ от вредных привычек. И всё, что поддерживает в норме когнитивные функции, а это, в первую очередь, физическая и интеллектуальная активность. Кроме того, если мы говорим о реакции на стресс, крайне важно

учиться грамотно относиться к происходящему, грамотно выстраивать умозаключения по поводу того, что происходит внутри и вовне. Важно иметь позитивное мышление, которое предполагает логическое, ответственное отношение к событиям во-

**ВАЖНО
ИМЕТЬ
ПОЗИТИВНОЕ
МЫШЛЕНИЕ.**

круг, своей роли в этих событиях и своей реакции на них. На самом деле, человеку причиняет боль не то, что ему говорят, или то, что происходит, а то, какое значение он этому придаёт, как на это реагирует.



Материалы
подготовила
Рада БОЖЕНКО