**НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ И ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

***Методические рекомендации СППС БГУИР***

***Цель:*** актуализация знаний и систематизация мер, предпринимаемых в БГУИР, по профилактике невротических состояний и предупреждению потенциально возможных ситуаций, связанных с данной проблематикой.

**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ**

Невротические расстройства (неврозы) – общее название группы обратимых психологических расстройств, которые склонны к длительному течению, не приводят к заметным нарушениям поведения, но существенно влияют на качество жизни. Невротическое расстройство нарушает не все механизмы психической деятельности человека, а только определенные их сферы.

***Виды неврозов***

Неврозы можно фактически разделить на три группы:

* неврастения;
* невроз навязчивых состояний;
* истерия.

Поверхностно рассмотрим каждую из этих групп.

 **Неврастения**
 Неврастении подвержена та группа людей, которые часто испытывают чувство раздражения. Данное раздражение может быть как из-за людей, так и из-за самого себя. То есть человека раздражают поступки людей, личностные их особенности, либо же собственные ошибки и неудовлетворённость собой. При неврастении люди не видят проблемы в себе, а винят во всём окружающих, находя самые различные причины оправдывающие их и обвиняющие других.

**Невроз навязчивых состояний**

При неврозе навязчивых состояний человек подвержен страхам, например боязни одиночества, измены, наступления какой-либо ситуации и т.п. При неврозе навязчивых состояний, как правило, человек понимает необоснованность переживаний и страхов, но ничего не может с собой поделать.

 **Истерия**
 Истерия в большей части преобладает у женской части населения. Истерия может часто являться средством достижения определённых целей или защитной реакцией. Давайте разберём на примерах, чтобы были более ясны эти два момента. В некоторых случаях истерические реакции являются средством защиты, например, когда при незначительной ссоре человек начинает истерить, жалеть себя, надумывать и т.п., одним словом играя роль жертвы, чтобы остановить и разжалобить оппонента. Второй вид истерических реакций как способ защиты – это агрессивный, когда при таких же ситуациях человек начинает истерить, но при этом не выступает в роли жертвы, а наоборот - хочет запугать оппонента, например, угрожая расправой над ним или угрожая покончить с собой. Что касается истерических реакций как средства достижения целей, то в этом случае они используются как способ достижения желаемого, например, если человеку в чём-то отказывают, то истерическая реакция проявляется, как способ разжалобить, так и как психическая реакция на отказ.

**Причины невроза**

Причины неврозов могут быть самыми разнообразными, поэтому давайте рассмотрим те, которые наиболее часто приводят к данному заболеванию.

* Истощение нервной системы

Истощению нервной системы предшествует: большое количество проблем, стрессовые ситуации, переживания, конфликты, неудовлетворённость собой, чреда неудач и т.п.
 Если говорить о конкретных ситуациях, то это: семейные ссоры, сложное материальное положение, стресс из-за какой-то новости, переживания по поводу работы, учёбы или отношений, конфликты внутри семьи или коллективе и многие другие ситуации.

* Перегрузки

Эмоциональные, умственные и физические перегрузки очень сильно влияют на нашу нервную систему. Отсутствие полноценного отдыха в полной мере - очень сильно влияет как на нашу нервную систему, так и на общее состояние организма.

 Этому могут способствовать: плотный рабочий или учебный график, сложные физические тренировки, отсутствие полноценного сна и т.п.

* Зависимости

Различные виды зависимостей прямым образом влияют на возникновение неврозов. Под зависимостями многие сразу понимают алкогольную зависимость, наркозависимость и никотиновую зависимость, но помимо этого есть ещё [компьютерная зависимость](http://timelady.ru/392-kompyuternaya-zavisimost.html), интернет-зависимость, игровая зависимость и прочие зависимости, которые не менее пагубны. Все эти зависимости способствуют возникновению неврозов.

* Иммунодефицит

Сниженный иммунитет является ещё одной причиной возникновения неврозов. В связи с этим наш организм теряет энергию и подвержен различного рода недугам. Из-за слабости мы становимся вялыми, раздражительными и нервно неустойчивыми, что и приводит к неврозу.

**Симптомы невроза**

Каковы же признаки невроза? – Невроз может проявляться как скрытыми, так и явными симптомами, давайте их рассмотрим.

* Хроническая усталость и переутомляемость.

Если человек постоянно чувствует усталость даже утром, после того как выспался или же быстро устаёт даже при незначительной физической активности, то возможно это всё по причине невроза.

* Эмоциональное напряжение

Человек постоянно находится в напряжении, посещают какие-либо навязчивые мысли, переживание и т.п. – если такое наблюдается довольно продолжительное время, то это может быть неврозом.

* Эмоциональные всплески

Бурные и порой даже неадекватные реакции на те, или иные ситуации – также признак невроза.

* Перепады настроения

Частые смены настроения без какой-либо причины - это явный признак наличия невроза.

* Раздражительность

Раздражает абсолютно всё, даже самые пустяковые ситуации: яркий свет, кофточка подруги, рассказы коллеги и многое другое.

* Ранимость

Всё принимается близко к сердцу, даже при самых безобидных ситуациях хочется плакать, удалиться от всех в уютной тёмной комнате, спрятавшись от всех негативных явлений.

* Нарушение сна

Ещё один частый признак невроза – это нарушение сна. Нарушения сна заключаются в том, что человек долгое время не может уснуть, либо же часто просыпается ночью или же вовсе практически не спит. Сюда же можно отнести и частые ночные кошмары.

**Физически состояние** невроза проявляется следующим образом:

* у человека кружится голова;
* ему не хватает воздуха;
* его знобит или, наоборот, бросает в жар;
* имеет место учащенное сердцебиение;
* у больного дрожат руки;
* его бросает в пот;
* появляется ощущение тошноты.

**Психологические проявления** невроза следующие:

* тревога;
* беспокойство;
* напряженность;
* ощущение нереальности происходящего;
* ухудшение памяти;
* утомляемость;
* нарушение сна;
* трудности с концентрацией;
* страхи;
* ощущение взвинченности;
* скованность.

**Условиями, способствующими профилактике неврозов, являются**:

* правильное трудовое воспитание в семье и УО,
* нормальные отношения в коллективе,
* регулирование нервно-психической и физической нагрузки,
* своевременное лечение соматических болезней,
* широкое распространение спорта и туризма,
* борьба с алкоголизмом и курением,
* достаточное поступление в организм питательных веществ, необходимых для реализации нормальной функции нервной системы.

Как видим, **профилактика**[неврозов](http://gp1.by/pages/profilaktika-nevrozov.html) – задача комплексная и включает в себя целый ряд психогигиенических и социальных мероприятий, основная цель которых – физическое расслабление и снятие эмоционального напряжения.

Для того чтобы предупредить развитие невроза, важно знать **периоды повышенного риска** для его формирования: возраст 3-5 лет (формирование «я»), 12-15 лет (половое созревание), 16-20 лет (нравственное формирование личности), 45-55 лет (климакс).

Помимо возрастного фактора, также следует учитывать сезонный фактор. Например, нервно-психическая неустойчивость усиливается весной и осенью.

Важными факторами профилактики неврозов является **нормализация режима труда и отдыха**: работа только в отведенные для этого часы, в определенное время смена занятия и отдых, **достаточный сон**. *Всякое недосыпание способствует наращиванию общей астенизации организма, снижению работоспособности, возникновению неврозов.*

Лучшим средством в борьбе со снижением работоспособности, способом поддержания общего тонуса является, **аутогенная тренировка**. *Сегодня накоплен огромный опыт, свидетельствующий о том, что овладение аутогенной тренировкой увеличивает производительность труда, улучшает общее самочувствие, углубляет ночной сон и повышает жизненный тонус.*

Не менее важным фактором в профилактике неврозов являются **систематические занятия спортом,** которые способствуют повышению мышечного тонуса. В свою очередь, повышение мышечного тонуса способствует повышению тонуса мозговых клеток, а повышение тонуса мозговых клеток способствует быстрейшему угасанию любых невротических симптомов, в том числе и навязчивых страхов.

**Создание благоприятных внешних условий и позитивной окружающей обстановки** (благоприятное семейно-бытовое окружение, хорошие и спокойные условия труда, рациональная и разумная профессиональная ориентация, предупреждение эмоционального перенапряжения, устранение вредных условий труда и прочих профессиональных вредностей и т.п.). Нормализация всех внешних факторов препятствует накоплению нервного напряжения в организме, способствует нормальному и регулярному отдыху и помогает снять негативные эмоции в случае их возникновения.

Но иногда создание благоприятных внешних условий оказывается просто невозможным, и тогда приходится принимать более радикальные меры.  Иногда при развивающемся невротическом расстройстве большую пользу может оказать использование очередного или внеочередного отпуска с полной сменой окружающей обстановки. В отдельных случаях возникает необходимость смены обстановки коренным образом  – например, поменять работу, учебу или даже профессию. Бояться этого не следует – **любое расстройство проще предупредить, чем потом лечить.**

**Если эти меры не помогают, и нервное напряжение продолжает нарастать, то лучший способ справиться с такой ситуацией – не откладывая, обратиться за консультацией к психологу или психотерапевту.**

***Дополнительную информацию по данному вопросу можно получить у сотрудников социально-педагогической и психологической службы БГУИР (уч. корпус 4, каб. 324а, тел. 293-85-76, общежитие №1, каб. 114, тел. 393-21-44).***