

## **Врач-психиатр напоминает о невидимой, но прочной связи хронических болезней и ментальных расстройств**

Давно доказано: между физическим здоровьем и психическим состоянием человека существует сложная система взаимного влияния. Болезни сердца, сахарный диабет, онкологические и другие хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) вплетены в нашу психику — влияют на неё и зависят от неё. Каким образом? Отвечает Инна Паунович, врач-психиатр, к.м.н., заместитель главного врача Свердловской областной клинической психиатрической больницы.

### **Тело диктует настроение**

Неинфекционные заболевания — это «тихие убийцы». Они приходят незаметно, а потом уже бывает сложно или поздно лечиться. И становится тревожно, грустно, страшно.

Сердечно-сосудистые патологии, сахарный диабет второго типа, хронические болезни лёгких, онкология — согласно статистике, около трети людей с этими заболеваниями страдают от депрессии или тревожных расстройств. «Здесь действует совокупность факторов. Хроническое воспаление — это общий знаменатель для многих соматических заболеваний и депрессии. Например, при ишемической болезни сердца в кровь выбрасываются цитокины (маркеры воспаления), которые способны проникать в мозг и влиять на нейротрансмиттеры, вызывая чувство подавленности и апатии. Кроме того, жизнь с диагнозом — это постоянный стресс из-за ограничений, боли, необходимости принимать лекарства. Так называемая «усталость от болезни» порой перерастает в клиническую депрессию», — поясняет Инна Паунович.

### **Депрессия «бьёт» по телу**

Взаимосвязь работает и в обратную сторону. Люди с первичными ментальными расстройствами находятся в группе риска развития физических патологий.

«Человек в состоянии депрессии менее склонен к полезному питанию, физической активности, соблюдению режима, зато более склонен к всевозможным вредным привычкам. Он может использовать алкоголь, сигареты или сладости как лекарства, а это прямой путь к ожирению, гипертонии, диабету и дальнейшим негативным последствиям», — предупреждает врач-психиатр.

Постоянная тревога держит уровень кортизола (гормона стресса) хронически высоким, что приводит к износу сосудов, подавлению иммунной системы. Результатом могут стать инфаркт, инсульт, новообразования.

### **Комплексный подход**

Сочетание физической болезни и ментального расстройства создает опасный эффект. Пациент с депрессией может забывать принимать жизненно важные

лекарства, игнорировать тревожные симптомы, вообще не испытывать желания лечиться. В итоге состояние стремительно ухудшится.

Смертность среди пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями, страдающих от депрессии или других ментальных расстройств, выше, чем среди пациентов с теми же диагнозами, но стабильной психикой.

«Лечение диабета, гипертонии, онкологических и прочих хронических заболеваний необходимо сопровождать скринингом на тревожность и депрессию. Психолог, психотерапевт должны стать такими же привычными специалистами для пациента, как терапевт, кардиолог, онколог, и так далее», — считает Инна Паунович.

Психологическая поддержка тоже очень важна. Группы взаимопомощи, «школы диабета» и другие объединения для людей с хроническими заболеваниями помогают снять чувство изоляции и снизить уровень стресса. Наш организм — единая система. То, что ментальное здоровье является фундаментом для физического благополучия, — доказанный факт. Забота о психике — это важная часть профилактики инфаркта, диабета других хронических болезней. В то же время забота о телесном здоровье: правильное питание, физическая активность, регулярные профилактические обследования — это вклад в своё активное и позитивное будущее в здоровом уме и твёрдой памяти.

Напоминаем номера телефонов круглосуточной службы экстренной психологической помощи: [8-800-300-11-00](tel:8-800-300-11-00) — для взрослых, [8-800-300-83-83](tel:8-800-300-83-83) — для детей и родителей. Если вам тяжело, вы нуждаетесь в поддержке или совете, позвоните и расскажите психологу о том, что вас беспокоит. Звонок бесплатный.