

გ ე ნ ე ს ი ს

ბროშურა მომზადებულია «NOVIB»-ის –
«ნიდერლანდების ორგანიზაცია
საერთაშორისო განვითარების
თანამშრომლობისათვის»
დაფინანსებით
ასოციაცია “გენეზისი“-ს მიერ



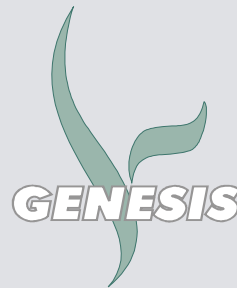
დამატებითი რჩევებისათვის მიმართეთ
კლინიკას - “გენეზისი”
შემდეგ მისამართზე:

თბილისი 0154, ზუგდიდის ქ.3
ევდოშილის ქ.19

ტელ: 356357, 353097, ტელ/ფაქსი: 943148

ელ. ფოსტა: genesis@access.sanet.ge

ინტერნეტი: www.genesis.org.ge





ნევროზი – კრებითი ტერმინია, რომელიც გამოიყენება მრავალი ფსიქოლოგიური დარღვევის აღსანიშნად. ყველაზე ხშირად იხმარება უფოთვითი სიმპტომების და შესაბამისად განპირობებული ქცევის ფსიქიური დაავადებებისგან განსასხვავებლად.

უფოთვითი დარღვევები ძალზე გავრცელებულია. მაგალითად, შეერთებულ შტატებში დაახლოებით 19 მლნ ადამიანია ამ სენით შეპყრობილი. უფოთვითი დარღვევების ეფექტური მკურნალობა შესაძლებელია მათი დროული ამოცნობით.

ბროშურის მიზანია დაგეხმაროთ უფოთვითი სიმპტომების ამოცნობაში და მისი შემდგომი გართულებების თავიდან აცილებაში.

რა არის უფოთვა ?

უფოთვა შეუცნობადის მოლოდინი, შიშის, წუხილის ერთობლივი განცდაა. უფოთვა ხშირად ბუნებრივი რეაქციაა, როცა გარკვეული მიზეზით სწუხარ მასზე ვინც ძალიან გიყვარს. უფოთვა შეიძლება განვითარდეს გარეგანი მიზეზის გარეშე და/ან იყოს შეუსაბამოდ მძაფრი რეალურად არსებულ მიზეზთან შედარებით. ასეთი შემთხვევები განიხილება როგორც დარღვევა. უფოთვით დარღვევებს შეუძლია მნიშვნელოვნად შეცვალოს პიროვნების ცხოვრების ჩვეული რითმი.

უფოთვითი დარღვევების გამომწვევი გარეგანი მიზეზებია:

- სტრესი (სირთულეები) სამსახურში,
- სტრესი საწავლებელში,
- სირთულეები პირად ურთიერთობებში,
- ფინანსური სტრესი,
- საცხოვრებელი ადგილის შეცვლით გამოწვეული სტრესი,
- ემოციური სტრესი (მაგალითად: საყვარელ ადამიანთან განშორება, ახლობლის სიკვდილი სიკვდილი),
- დაავადებით გამოწვეული მდგომარეობა (მაგალითად: სიმსივნური, ან სხვადასხვა ქრონიკული დაავადებების არსებობის დროს),
- მედიკამენტების გვერდითი მოვლენები,
- ჯანმრთელობის სხვადასხვა მდგომარეობებით (მაგალითად: ორსულობა), ან დაავადებით გამოწვეული უფოთვის სიმპტომები (მაგალითად: ფარისებური ჯირკვლის დაავადებები).



შფოთვითი დარღვევების სახეები, მათი დამახასიათებელი ნიშნები

შფოთვითი დარღვევების ფორმებია:

- პანიკის შეტევა (არაადექვატური შიშის, გამოუვალ მდგომარეობაში ყოფნის შეგრძნება),
- აკვიატებულ მდგომარეობათა ნევროზი (ობსესიურ-კომპულსიური ნევროზი),
- საზოგადოებრივი და განსაკუთრებული შიშები (სპეციფიური ფობიები),
- ფართო (გენერალიზებული) შფოთვითი დარღვევები,
- ემოციური ან ფიზიკური ტრავმის შედეგად გამოწვეული ემოციები.

პანიკური შეტევები – მოკლე ვადიანი (დაახლოებით 10 წუთი) ძლიერი აუხსნელი შიშის და მოახლოებული სიკვდილის შეგრძნების ინტენსიური ეპიზოდებია. პანიკისათვის დამახასიათებელია ჩამონათვალიდან ყველაზე ცოტა 4 სიმპტომის თანაარსებობა:

- გაძლიერებული გულისცემის შეგრძნება,
- ოფლიანობა,
- კანკალის შეგრძნება,
- ქოშინი,
- მოხრჩობის შეგრძნება,
- ტკივილი გულ-მკერდის არეში,
- წამოზიდვა,
- თავბრუ,
- გარემოსთან შეუსაბამობის შეგრძნება (დერეალიზაცია),

- სიკვდილის შიში,
- სხეულის სხვადასხვა ნაწილების დაბუყების შეგრძნება,
- შემცივნება ან შესურება.

ყველა ჩამოთვლილი ჩივილი გარკვეული დაავადებებისთვის არის დამახასიათებელი და ხშირად ექიმის სერიოზული ძალისხმევას საჭირო, რათა დაადგინოს სიმპტომთა გამომწვევი მიზეზები. მაგალითად, ტკივილი გულ-მკერდის არეში შემთხვევათა 43%-ში გამოწვეულია პანიკური შეტევებით (შფოთვითი დარღვევების ყველაზე ხშირი ფორმა) და არა გულის დაავადებით, მაგრამ გულ-მკერდის არეში ნებისმიერი სახის ტკივილის დროს აუცილებლად მიმართეთ ექიმს ტკივილის მიზეზის დასადგენად!

აკვიატებულ მდგომარეობათა ნევროზი – ახასიათებს აკვიატებული აზრები (ობსესიები) და მოქმედებები (კომპულსიები). თუმცა პიროვნება აკვიატებულ აზრებს და მოქმედებებს აღიქვამს როგორც ჭარბ რეაქციას გარემოზე და ყოველგვარ საჭიროებას მოკლებულს, ამავდროულად კრიტიკულად უდგება საკუთარ მდგომარეობას და სურს მისგან განთავისუფლება (განსხვავებით ფსიქიური პრობლემებისაგან, როცა ადამიანს ამის შეგრძნება უჭრება და ჰგონია, რომ გარემო შეიცვალა და აკვიატებული ფიქრი, მოქმედება აღიქმება გარედან შთაგონებულად).

აკვიატებულ აზრებს (ობსესიას) ახასიათებს:

- განმეორებითი, ან მუდმივი ფიქრი, შეგრძნება ან წარმოსახვა რომლებიც უადგილოა, აჩემებული და წარმოშობს შფოთვას (მაგალითად: გამორთულია თუ არა უთო, დაკეტილია ონკანი და ა.შ),

- ფიქრი, შეგრძნება, ან წარმოსახვა რომელიც არ შეესაბამება რეალურ ცხოვრებისეულ პრობლემებს (მაგალითად: აკვიატებული ფიქრი, რომ არ ავნოს საკუთარ შვილებს; ფანჯრიდან გადახტომის, თვითმკვლელობის ან მკვლელობის ჩადენის შიში და ა.შ).

ძალზედ მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, რომ შესაძლებელია ამ მდგომარეობის საკუთარი ნებით დათრგუნვა, ან შეემცირება. თუმცა, ამ კატეგორიის მძიმე წარმოსახვის პირველივე ეპიზოდის შემდეგ მიმართეთ ექიმს.

აკვიატებულ ქმედებას (კომპულსიას) ახასიათებს: განმეორებითი ქმედებები, მაგალითად ხშირი ხელისბანა, ტანსაცმლის დასუფთავება, ელექტროტექნიკის მუდმივი გადამოწმება და ა.შ. მოქმედება ხშირად ატარებს რიტუალურ ხასიათს და შევების მომგვრელია.

სტრესის/ტრავმის შემდგომი ემოციური დარღვევები – ვითარდება სხვადასხვა რთული სიტუაციების შემდეგ, მაგალითად: სამსახურის, საყვარელი ადამიანის დაკარგვის, სიცოცხლისთვის საშიში ეპიზოდების (მიწისძვრა, წყალდიდობა, ავტოავარია, ომი) ან ძალადობის, გაუპატიურების, გაპარვის შემდეგ. ტრავმის მიღების სცენა და შესაბამისი ემოციები მეორდება ფიქრებში, კოშმარულ სიზმრებში და ახასიათებს:

- თავის არიდება იმ მოქმედებისგან, ადგილისგან, ან ხალხისგან- ყველაფრისგან, რაც ასოცირდება ტრავმის მიღების განცდასთან, სიტუაციასთან;
- კონცენტრირების შეუძლებლობა;
- ძილის დარღვევები (უძილობა ან ჭარბი ძილიანობა);

- გადაჭარბებული ეჭვიანობა (ზედმეტად აკვირდება ირგვლივ მყოფთ);
- ინდიფერენტულობა (ინტერესის არ ქონა) ყოველდღიურ თუნდაც მნიშვნელოვან მოვლენებზე.

საზოგადოებრივი (სოციალური) და სპეციფიური შიშები (ფობიები):

სპეციფიური ფობიები – ეს არის ინტენსიური პანიკური შიში რაიმე ობიექტის ან მდგომარეობის მიმართ, რომელიც არ იწვევს რეალურ საფრთხეს ან საფრთხე მინიმალურია. მაგ. სიმაღლის, დახურული ან გახსნილი სივრცის, ქვეწარმავლის, ძაღლის, თაგვის და ა.შ. შიში.



საზოგადოებრივი ფობიები – ხასიათდება ხალხმრავლობის შიშით და სხვა ადამიანების თანდასწრებით ბუნებრივი, ჩვეულებრივი უნარ-ჩვევების შეფერხებით ან შეუძლებლობით (კვება, დაღევა, აზრის გამოთქმა და ა.შ.). მას თან ახლავს გულისცემის გახშირება, წამოწითლება, ოფლიანობა, გულისრევის შეგრძნება, რაც თავის მხრივ ამძაფრებს მდგომარეობას.

მნიშვნელოვანია, რომ ისეთი ნიშნები როგორც არის ტკივილი გულ-მკერდის არეში, სუნთქვის გაძნელება, თავბრუსხვევა, “გულის წასვლა“, გამოხატული საერთო სისუსტე – არა მარტო ნევროზის, არამედ ხშირად ჯანმრთელობისთვის სახიფათო მდგომარეობის ან დაავადების მახასიათებელი ნიშანი შეიძლება იყოს და აუცილებელია დაუყოვნებლივ მიმართოთ ექიმს კონსულტაციისათვის.

გენერალიზებული შფოთვითი დარღვევები – ამ დიაგნოზისთვის აუცილებელია ქვემოთ მოყვანილი ჩამონათვალიდან სულ ცოტა 3 ნიშნის არსებობა ხანგძლივი დროის განმავლობაში:

- მოუსვენრობა,
- ადვილად დაღლა,
- კონცენტრირების გაძნელება,
- ადვილად გაღიზიანება,
- კუნთთა დაძაბვა,
- ძილის დარღვევები.

როდის მივმართოთ ექიმს ?

ექიმის კონსულტაცია საჭიროა იმ შემთხვევაში, თუ:

- გაქვთ ზემოთ აღწერილი სიმპტომები და ვერ ახერხებთ მათ დათრგუნვას ან შემცირებას საკუთარი ნებით/ძალიხმევიით;
- თვლით, რომ აღწერილი სიმპტომები გავლენას ახდენს პირად ურთიერთობებზე, საზოგადოებრივ და პროფესიულ საქმიანობაზე;
- გაქვთ მკვეთრად დაქვეითებული გუნებ-განწყობა, ან ერთხელ მაინც გიფიქრიათ თვითმკვლელობაზე;
- გაქვთ ტკივილი გულ-მკერდის არეში, ქოშინი, გაძლიერებული გულისცემა, თავბრუსხვევა, თავის ტკივილი, “გულის წასვლა“, ან აუხსნელი საერთო სისუსტე.

როდესაც შფოთვის სიმპტომები წარმოდგენილია კვირაზე მეტ ხანს და მას არა აქვს მწვავე შეტევის ფორმა, გაქვთ დრო რომ მშვიდად დაგეგმოთ ექიმის კონსულტაცია, მაგრამ, თუ ეს სიმპტომები მკვეთრად გამოხატულია და უეცრად ვითარდება – ის შეიძლება წარმოადგენდეს ჯანმრთელობისათვის სახიფათო მდგომარეობას და საჭიროებს ექიმის გადაუდებელ კონსულტაციას და დახმარებას.

შფოთვითი დარღვევის მიზნობრივი მართვა

როდის და როგორ შეიძლება თვითმკურნალობა?

გარკვეულ შემთხვევებში შეგიძლიათ თავად გაუმკლავდეთ შფოთვით სიმპტომებს ექიმის გარეშე. ეს შესაძლებელია, როდესაც შფოთვის ეპიზოდი ხანმოკლეა, მისი მიზეზი ცნობილია, და შეგიძლიათ გამოიმწვევი მიზეზის გაუწელებელყოფა. მაგალითად შფოთვა რაიმე მნიშვნელოვანი მოვლენის წინ (გამოცდა, საჯარო გამოსვლა და ა.შ.). მსგავს სიტუაციაში სცადეთ:

- **ს ა უ ბ ა რ ი ა ხ ლ ბ ე ლ თ ა ნ / მხარდამჭერთან;**
- **საინტერესო და სასრგებლო საქმით** (თუნდაც არაანაზღაურებადი) დაკავება, სასურველია თანამოაზრებთან ერთად;
- დაძაბული ან კრიტიკული სიტუაციის შემდეგ დასვენება მყუდრო ოთახში, საყვარელი, ან სასიამოვნო ტელეგადაცემის ნახვა, ან მელოდის მოსმენა, გასეირნება ბუნებაში.



შფოთვის მკურნალობა

მკურნალობის წარმატება ხშირად დამოკიდებულია გამომწვევ მიზეზზე:

- როდესაც შფოთვითი დარღვევები გამოწვეულია სხვა დაავადებით (მაგალითად: ჩიყვი), მკურნალობა მიმართულია ძირითადი დაავადების მართვაზე.
- თუ გამომწვევი მიზეზი ფსიქოლოგიური კონფლიქტია (ოჯახში, სამსახურში) აუცილებელია მისგან გარიდება, ან კონფლიქტის მიზეზების, მასთან გამკლავების და მართვის უნარის მოძიება.
- ზოგჯერ ვერ ხერხდება შფოთვის გამომწვევის დადგენა. ამ შემთხვევაში ხდება მხოლოდ მისი გამოვლინების ნიშნების მკურნალობა.

პრევენცია ანუ როგორ ავიცილოთ თავიდან შფოთვითი დარღვევები?

ჩვენს დაძაბულ და მშფოთვარე ყოფაში შფოთვითი დარღვევების თავიდან აცილება იოლი არ არის. ყველაფერი დამოკიდებულია უნარზე, თუ რამდენად შევძლებთ შფოთვის გამომწვევი მიზეზების წინასწარ განჭვრეტას (პროგნოზირებას) და ჩვენი შესაძლებლობების ფარგლებში მათთან დროულად გამკლავებას. ყველა შემთხვევაში, თქვენს ემოციურ მდგრალობას გააუმჯობესებს:

- გამამხნეებელი ფიზიკური აქტივობა (სიარული, ვარჯიში, ცეკვა),
- დამამშვიდებელი ვარჯიშები და პროგრამები (მედიტაცია),

- თქვენთვის რთულ ადამიანებთან ურთიერთობის ისეთი ფორმის გამოძებნა, რომელიც ემოციურად ნაკლებად დაგაზარალებთ,
- დროული, სრულყოფილი ძილი და დასვენება

გახსოვდეთ: კოფეინის შემცველი სასმელების (ყავა, მაგარი ჩაი, კოკა-კოლა) და სხვა აღმგზნები ნივთიერებების ჭარბი მიღება, არასრული დასვენება, დაბალი ან ძალიან ჭარბი ფიზიკური თუ გონებრივი აქტივობა თავისთავად იწვევს შფოთვით დარღვევებს.

როდესაც ცნობილია შფოთვითი დარღვევების გამომწვევი მიზეზი და ის მართვადია, შესაძლებელია სრული განკურნება. თუ მიზეზი უცნობია შფოთვა შეიძლება ცხოვრების ნაწილი გახდეს. ასეთ შემთხვევებში სწორად შერჩეული მკურნალობა შევების და ხშირად სასურველი შედეგის მომტანია.

შფოთვითი დარღვევების მკურნალობა მხოლოდ ექიმის მიერ უნდა იქნეს დანიშნული.

ხელმისაწვდომობის შემთხვევაში სასურველია ნევროზის მკურნალობა ნევროპათოლოგის, ან ფსიქოთერაპევტის მიერ განხორციელდეს. სხვა შემთხვევაში შფოთვითი მდგომარეობის მკურნალობა ოჯახის ექიმის, ან თერაპევტის საქმეა.