



ZALECENIA DLA PACJENTÓW Z NEURASTENIĄ

Neurastenia należy do zaburzeń nerwicowych. Potocznie bywa określana, jako nerwica neurasteniczna. W obecnych Międzynarodowych Klasyfikacjach Zaburzeń Psychiczych kryteria neurastenii spełniają zaburzenia psychiczne należące do kategorii zaburzeń depresyjnych lub lękowych, bądź jest określana, jako zespół przewlekłego przemęczenia. Neurastenia może przejawiać się w dwóch formach, zależnych od tego czy dominuje poczucie zmęczenia psychicznego czy fizycznego.

Diagnostycznymi objawami neurastenii jest: męczliwość psychiczna i utrzymujące się poczucie zmęczenia psychicznego, skargi na wzmożone zmęczenie po wysiłku umysłowym lub poczucie zmęczenia fizycznego, osłabienie sprawności fizycznej i wyczerpanie po minimalnym wysiłku.

Cechą charakterystyczną neurastenii jest akcentowanie przez pacjenta skarg na obniżoną sprawność myślenia, efektywność umysłową, trudności z koncentracją, zapamiętywaniem, efektywność zawodową i w wykonywaniu codziennych obowiązków. Neurastenia może objawiać się cielesnym uczuciem osłabienia i wyczerpania fizycznego. Wśród objawów jest również obniżony nastrój.

Formy obrazu klinicznego neurastenii są również określane, jako: neurastenia hiposteniczna i neurastenia hipersteniczna. W formie hipostenicznej dominującymi objawami są niepokój, obniżony nastrój przejawiający się zniechęceniem, poczucie wyczerpania, zmęczenia oraz obniżonej sprawności myślenia, problemami w koncentracji uwagi i z zapamiętywaniem.

W postaci hiperstenicznej dominuje napięcie, rozdrażnienie, wybuchy złości, gniewu, nadwrażliwość na bodźce: dźwięk, hałas, światło, które mogą wywoływać odczucie bólu. Występuje poczucie zmęczenia, osłabienia, niepokój, niezadowolenie.

Zazwyczaj przebieg zaburzenia jest przewlekły, a na jego wpływ mają zwłaszcza czynniki osobowościowe, temperament, oraz czynniki stresogenne, biologiczne – choroby, intoksykacje.

Osobowość neurasteniczna – cechy osobowości neurastenicznej

Neurastenik ma podwyższoną reaktywność na bodźce. „Wszystko go drażni i denerwuje”, – nadmierny hałas, jaskrawe światło, tłok, głośne zachowania. Reaguje wybuchami złości, gniewu, płaczu. Prezentuje cechy osobowościowe takie jak, niezdecydowanie, nieufność, nieśmiałość, nieustanne niezadowolenie i pesymizm, nadmierny krytycyzm i niezadowolenie ze wszystkiego. Ma nastawienia hipochondryczne, poczucie choroby i niesprawności.

Neurastenia – objawy

- Uporczywe skargi na zwiększone zmęczenie po wysiłku umysłowym.



- Uporczywe skargi na osłabienie fizyczne i uczucie wyczerpania po minimalnym wysiłku fizycznym.

- Bóle mięśniowe
- Zawroty głowy, bóle napięciowe
- Zaburzenia snu, zaburzone fazy snu lub nadmierna senność (hipersomnia). Pacjenci mają poczucie, że w ogóle nie spali.
- Drażliwość, rozdrażnienie neurasteniczne.
- Niezdolność odprężania się.
- Martwienie się pogarszającym się samopoczuciem psychicznym i fizycznym.
- Obniżenie nastroju.
- Lęk niezbyt nasilony.
- Dolegliwości przewodu pokarmowego.

W neurastenii mogą również występować zaburzenia zachowań seksualnych, zaburzenia erekcji u mężczyzn i zahamowania seksualne u kobiet, bolesne miesiączkowanie.

Przyczyny neurastenii

Zespół neurasteniczny, podobnie, jak inne zaburzenia nerwicowe ma podłoże psychogenne.

Wyniki badań wskazują, że pacjenci neurasteniczni doświadczają częściej stresów o charakterze psychospołecznym i doświadczali mniej wsparcia społecznego.

Leczenie neurastenii

Leczenie neurastenii powinno być poprzedzone wnikliwym procesem diagnostycznym, od którego zależy postępowanie lecznicze, ponieważ rozpoznany u pacjenta zespół neurasteniczny nie koniecznie musi mieć charakter wyłącznie psychogeny, nerwicowy.

Zespół neurasteniczny może sygnalizować początek różnych zaburzeń i chorób psychicznych, np. być początkiem rozwoju procesu schizofrenicznego lub choroby afektywnej, może również być sygnałem poważnej choroby somatycznej, neurologicznej (guz mózgu, zanik mózgu), urazów mózgu. Objawy neurasteniczne pojawiające się w schorzeniach somatycznych mogą być skutkiem chorób bakteryjnych, wirusowych, wynikiem zatruc.

Objawy neurastenii mogą być powodem zespołu przemęczenia i wypalenia zawodowego, (bywa mylnie potocznie określana, jako choroba zawodowa). Potoczne określenie neurastenia lękowa może sugerować zaburzenia lękowe bądź depresyjne.

Leczenie neurastenii nie odbiega od standardowych sposobów leczenia zaburzeń nerwicowych. Podstawową formą leczenia jest psychoterapia. W indywidualnych przypadkach zalecane jest również włączenie leczenia farmakologicznego np. przeciwdepresyjnego.



Relaksacja

Nauczenie się zdolności relaksowania, odprężania i uspokajania pozwala na jasny i obiektywny wgląd w samego siebie oraz na zmienianie, jeżeli trzeba, samego siebie. Taki stan likwiduje niepokój, lęk oraz wywołuje uczucie spokoju i pewności, a w konsekwencji budzi chęć do aktywności, osiągnięcia sukcesów, a także satysfakcji z życia.

Linki:

<https://soundcloud.com/emocje-pro>

Kanał Spokój pokój Medytacje

<https://ytube.com/playlist?list=PLdWU9ZYwJFw-xbfj9IbjiMxkL40eOXAk2>

Trening autogenny Schulza

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLdWU9ZYwJFw-](https://www.youtube.com/playlist?list=PLdWU9ZYwJFw-NwCffTXxgwLks6DQMeV5f)

[NwCffTXxgwLks6DQMeV5f](https://www.youtube.com/playlist?list=PLdWU9ZYwJFw-NwCffTXxgwLks6DQMeV5f)

Trening Jacobsona progresywna relaksacja mięśni

<https://www.youtube.com/watch?v=HdUjHeMOt4E>

Kąpiele leśne:

Kąpiel leśna (jap. Shinrin-yoku) – to praktyka kontaktu ze środowiskiem leśnym, korzystnie oddziałująca na zdrowie i dobrostan na poziomie profilaktyki, wspomaganie leczenia oraz rehabilitacji. Po raz pierwszy opisana została w Japonii w latach 90-tych ubiegłego wieku, gdzie też przeprowadzono pierwsze badania naukowe potwierdzające jej skuteczność.

Słowo “kąpiel” nawiązuje do metafory zanurzenia się w atmosferze lasu przy pomocy wszystkich zmysłów podczas powolnego, uważnego, zwykle milczącego spaceru. Istnieje wiele badań i publikacji naukowych potwierdzających korzystny wpływ kąpieli leśnych na normalizację ciśnienia krwi, tętna, poziomu cukru we krwi, pracy kory mózgowej równowagi współczulno-przywspółczulnej układu nerwowego, poprawę odporności na poziomie komórkowym, koncentrację uwagi, obniżenie depresyjności, poziomu złości i lęku. Kąpiel leśna poparta dowodami naukowymi została przez japońskich naukowców (Miyazaki) określona mianem terapii lasem. Obecnie istnieje wiele nurtów i struktur kąpieli leśnych. Mogą one odbywać się samodzielnie lub z przewodnikiem, skupiać na zmysłach i uważności w naturze lub mieć szerszy wymiar, któremu towarzyszą dodatkowe ćwiczenia zwane “zaproszeniami”, jak zaproponował amerykański przewodnik Amos Clifford, a za nim wiele innych szkół działających w Europie, Ameryce oraz na świecie. Kąpiele leśne są skuteczne w każdej grupie wiekowej, bez względu na płeć, pochodzenie, o każdej porze roku, o ile warunki środowiskowe nie są zagrażające ani nie powodują dyskomfortu.

Link:

Polskie Towarzystwo Kąpiele Leśnych (kapielelesne.pl)

