

Психосоматические заболевания у пожилых людей

Психосоматика — это влияние эмоционального, психологического состояния на физическое здоровье. У пожилых людей оно может быть особенно сильным в силу ряда факторов. Общее снижение активности, одиночество, возрастные изменения психики провоцируют мнительность, тревожность. Дополнительно могут влиять:

- хронический стресс, эмоциональное напряжение — возникают, если пожилой человек начинает чувствовать себя обузой для родных, переживает из-за того, что больше не справляется с повседневными делами, ощущает себя ненужным. На фоне стресса ухудшается общее самочувствие, могут возникать нарушения сна, подавленность, угнетение. Это провоцирует изменения в состоянии здоровья, может быть причиной обострения хронических заболеваний, появления новых болезней;
- эмоциональные расстройства. К ним относят депрессию, тревожность, агрессию, другие изменения психики. На их фоне снижается активность, могут усиливаться проявления старческой астении, что ухудшает общее состояние здоровья. В других случаях нарастают проявления эгоизма, пациент становится сконцентрированным на себе и своих ощущениях. Он замечает малейшие изменения в самочувствии, преувеличивает их, и часто мнимые недомогания становятся реальными;
- истерические расстройства. Это — группа состояний, при которой пожилой человек получает «выгоду» от заболевания, использует его, чтобы привлечь к себе внимание, манипулировать родственниками. Физически это может проявляться повышенным давлением, аритмией, головными болями, астматическими и другими приступами.

Признаки психосоматических расстройств

Есть ряд симптомов, указывающих на психосоматическую природу заболевания:

- является хроническим, плохо поддается лечению, периоды ремиссии могут не зависеть от назначенной медикаментозной терапии;
- на формирование клинической картины влияет стресс, психическое напряжение, внешние факторы, вызывающие эмоциональный отклик у пациента (например, обострение гипертонии происходит не из-за объективных факторов, а после конфликтов с родственниками);
- особенности личности, характера. Заболевания с психосоматической природой чаще появляются у излишне эмоциональных, склонных к агрессии, тревожности, мнительности людей. Их риск повышен, если навыки в преодолении стресса, контроле эмоционального состояния снижены, если у человека есть проблемы с коммуникацией, неблагополучно складываются отношения с родственниками;
- стандартное лечение заболевания имеет низкую эффективность. Прием медикаментов не дает ожидаемого результата, общее состояние пациента почти не зависит от назначенной терапии. При этом оно может меняться «по настроению» — в благополучной ситуации возможна устойчивая, длительная ремиссия, но при появлении конфликта или напряженности она сменяется обострением;
- результаты лечения улучшаются, если медикаментозную терапию дополняют психофармакологией и психотерапией. Это стабилизирует состояние пациента, нормализует эмоциональный фон, уменьшает частоту стрессовых ситуаций.

Особенности лечения психосоматических заболеваний у пожилых людей

Даже если признаки психосоматики есть, это не значит, что в действительности у пожилого человека нет соматических заболеваний. Болезни накапливаются с возрастом, и эмоциональное состояние, скорее, ухудшает их течение, сокращает период ремиссии, делает обострения более частыми и тяжелыми. При влиянии психосоматического фактора врачи медицинского центра «Панацея» рекомендуют использовать специальный подход к лечению.

Диагностика. Важен регулярный контроль объективных показателей здоровья. Высокое давление, аритмия или изменение показателей крови опасны независимо от того, чем они спровоцированы — самим заболеванием или эмоциональным состоянием пациента. Важно отслеживать течение болезни, оценивать эффективность используемой терапии, не допускать критического ухудшения состояния здоровья. Для этого нужно использовать лабораторные и инструментальные методы обследования. Пациент должен регулярно получать консультации врача.

Психотерапия. Усилившееся влияние психосоматики может указывать на прогрессирующие возрастные изменения личности. Таким пациентам нужны консультации психотерапевта, психиатра, гериатра. Важно помогать им сохранять нормальный уровень общения и активности, стабильное эмоциональное состояние. Возможно обучение методам контроля стресса, возбуждения, тревожности или мнительности.

Медикаментозная поддержка. Возможно назначение дополнительных препаратов, помогающих стабилизировать эмоциональный фон, скорректировать психическое состояние. Для пациентов пожилого возраста такие медикаменты подбирают с осторожностью, учитывая общее состояние здоровья, возможные противопоказания. Курс лечения начинают с минимально возможных дозировок, оценивая эффективность препарата и его влияние на общее состояние здоровья. При назначении психофармакологических средств желательна дополнительная консультация лечащего терапевта, гериатра.

Физиотерапия. Физиотерапевтические процедуры помогают улучшать эмоциональный фон: они усиливают выработку дофамина, эндорфинов. Человек лучше себя чувствует, дольше сохраняет положительный настрой. Физиотерапия помогает нормализовать сон, уменьшить болевой синдром, увеличить активность. Она оказывает оздоровительное, общеукрепляющее действие, показана при многих соматических заболеваниях. Если на их течение влияет психосоматический фактор, физиотерапевтические процедуры помогают ограничить, уменьшить его: ремиссия длится дольше, а приступы и обострения происходят реже.

Пожилым людям со склонностью к психосоматическим проявлениям нужно внимание, уход, забота. Им желательно как можно дольше сохранять самостоятельность, находить новые интересы, поддерживать широкий круг общения. Это сделает эмоциональный фон стабильным и уменьшит его влияние на физические показатели здоровья.