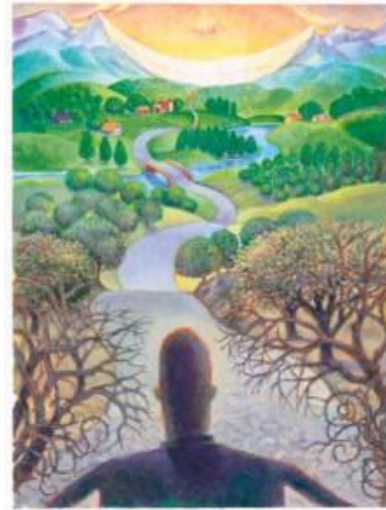


Хронические заболевания *и внутренний комфорт*



Хронизация болезней стала одним из вызовов цивилизации. Во всем мире количество хронических больных растет. Чем больше биологический возраст человека, тем больше риск развития хронических болезней. Факторами риска прогресса хронических болезней являются: нездоровая диета, недостаток физических нагрузок, алкоголь, курение. Дополнительно осложняют протекание большинства хронических болезней - повышение уровня глюкозы крови, повышение артериального давления, ожирение. Отсутствие знаний, гигиенических навыков, пессимизм развивают тяжесть хронических болезней.

Особыми следствиями хронических болезней являются:

- инвалидность, ее разные формы и степени тяжести, неспособность к самостоятельному существованию;
- снижение показателей дневного функционирования (трудно принять ванну, сходить в магазин, сберкасса, трудно приготовить и принять пищу, трудно постирать и т.д.);

- терминальное состояние;
- хроническая боль, которая, в свою очередь, может провоцировать другие проблемы, такие как бессонницу, апатию, потерю аппетита, снижение веса, потерю интереса к различным видам деятельности и сексуальной активности;
- физические и финансовые ограничения (человек с хронической болезнью тратит примерно 15 % своего месячного бюджета и 15 % дневного свободного времени на реабилитацию);
- стресс;
- снижение психологического функционирования. Заболевание затрагивает образ жизни человека и способность к функционированию. Это вызывает фрустрацию, гнев, чувство печали, беспомощности, безнадежности, депрессию и другие психические расстройства (примерно 13% пациентов с серьезными хроническими болезнями испытывают симптомы депрессии), соматизацию. Психологическая отягощенность, в свою очередь, увеличивает риск травм, физической инвалидности и приводит к еще более резкому падению качества жизни и внутреннего благополучия.

Вопрос о внутреннем комфорте человека с хроническими заболеваниями, качестве его жизни, чувстве благополучия, является едва ли не самым важным, потому, что исправляет и корректирует субъективную картину болезни и мира человека. И большинство специалистов охраны здоровья рассматривают положение, что каждый человек в состоянии изменить риски хронических заболеваний.

Как изменить эти самые риски хронических заболеваний, вернуть либо сохранить в себе состояние социального и психического благополучия?

В этом отношении в дополнение к лекарствам человеку может помочь его внутренний **оптимизм!** Также, важно **хотеть чувствовать себя полноценно**, ощущать свое социальное и психическое благополучие. Потом, важно ставить для себя **цели** лечения - либо это контроль симптомов и уменьшение боли, либо предотвращение развития болезни, либо уменьшение шансов возвращения к болезни, либо улучшение качества жизни, создание внутреннего комфорта и благополучия. Далее, необходимо достичь баланса всех составляющих болезни: биологической, психологической, социальной и экологической (средовой). Для этого – обратите внимание на свой стиль жизни, откорректируйте питание, включите специальные физические упражнения. Немаловажна при этом **поддержка друзей и близких**. Активно используйте свои **личностные и коммуникативные способности**. В некоторых случаях целесообразно обратиться за социально - психологической помощью к специалистам.

К настоящему моменту имеются достаточные научные доказательства хорошей эффективности и таких методов как:

- ✓ **Музыкотерапия**. Высокое качество жизни – это хорошее настроение, положительное самовосприятие, активное ежедневное функционирование, ощущение общего благополучия, удовлетворенность жизнью. Музыкотерапия улучшает качество жизни, особенно при регулярных занятиях в течение нескольких недель.
- ✓ **Присутствие собаки или кошки** поощряет коммуникации человека и улучшает взаимоотношения с окружающими, производит релаксирующий эффект.

- ✓ Ароматерапия в комбинации с массажем. Например, масло лаванды в комбинации с виноградным экстрактом может уменьшить ярость и фрустрацию, а лавандовое масло улучшает настроение; массаж уменьшает тревожность.
- ✓ Медитация, управляемое воображение, релаксационная терапия уменьшают стресс.
- ✓ Йога повышает общий уровень здоровья, ослабляет тревоги, снижает задержку в развитии ментальных расстройств.
- ✓ Гимнастика тай-чи и другие физические упражнения помогают снизить стресс, улучшают мышечную силу, гибкость походки и координацию, улучшают качество сна, а также несут дополнительные выгоды, включающие нормальный вес тела, торможение остеопороза, снижение риска травм, депрессивных симптомов.
- ✓ Терапевтические касания ослабляют боль, тревогу, депрессию, усталость.

Таким образом, здоровый образ жизни, избегание курения, физическая активность, достижение оптимального веса, рациональное питание, оптимизм и собственные профилактические цели, помогают человеку уменьшить риск развития хронических заболеваний и сохранить в себе ощущение внутреннего комфорта и благополучия!

Информацию подготовила психолог ГУЗ «ГЦГП» Орехво О.В.