

УДК 159.9

Кріль А. – ст. гр. БП-21

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **НЕВРОЗ ЯК НАСЛІДОК ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ**

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Періг І.М.

Невроз є найпоширенішим психічним захворюванням. Здебільшого виникає внаслідок тривалої психічної перенапруги. Зовнішніми факторами, які впливають на розвиток неврозу, є стрес, нав'язливі страхи, інтоксикація організму шкідливими речовинами, проблеми в сім'ї та на роботі, тривала депресія тощо.

Термін невроз був запропонований шотландським лікарем-психіатром В. Кулленом в 1776 р.

Невроз – це нервово-психічний розлад, викликаний тривалими психотравмуючими факторами, емоційним або розумовим перенапруженням.

Існує 3 форми неврозу:

1) неврастенія - стан дратівливої слабкості, тобто поєднання підвищеної збудливості і дратівливості з швидкою стомлюваністю і виснажливістю;

2) істеричний невроз - захворювання з поліморфною симптоматикою, що виявляється функціональними соматичними, неврологічними і психічними порушеннями;

3) невроз нав'язливих станів - це захворювання, при якому мимоволі виникають нав'язливі думки, страхи, рухи, що сприймаються хворими як хворобливі, з якими вони борються, але позбутися від них не можуть.

Психічними симптомами неврозу є: почуття страху, тривоги, дратівливість, нестабільність настрою, нерішучість, проблеми в спілкуванні, неадекватна самооцінка: занижена або завишена, суперечливість в системі життєвих цінностей і бажань.

До фізичних симптомів неврозу відносять: часті головні й серцеві болі, серцебиття, болі в області живота, відчуття втоми, підвищена стомлюваність, загальне зниження працездатності, слабкість, запаморочення і потемніння в очах від перепадів тиску, порушення вестибулярного апарату, порушення апетиту (переїдання або, навпаки, недоїдання; почуття голоду, але швидка насичуваність при прийомі їжі), порушення сну, зайва тривога за своє здоров'я аж до іпохондрії.

Причинами неврозів часто є: тривалі психоемоційні і фізичні навантаження помірної інтенсивності без можливості розслабитися і відновити сили, тобто хронічний стрес – це може бути і робота, що віднімає всі сили, і складнощі в особистому житті, і конфлікт, із-за якого людина сильно переживає, а найчастіше – поєднання цих чинників; іноді виснаження нервової системи настає із-за неможливості довести справу до кінця, вийти з тупикової ситуації; часто в основі виникнення неврозу лежать ті ж гени, що і в основі депресії; виникненню неврозу сприяють невміння розслабитися, зокрема трудоголізм; деякі люди від природи погано переносять тривалі навантаження і тому схильні до перевтоми; додатковим чинником розвитку неврозів є захворювання, що виснажують організм (наприклад, грип).

Методи лікування використовуються найрізноманітніші - від гіпнозу та самонавіювання до психотерапії, психосинтезу і духовної психології. Головне - це виявлення та вирішення внутрішнього конфлікту, усвідомлення психотравмуючого фактора.