К охране здоровья граждан - активный подход!

Трипанофобия - страх инъекций

Среди множества специфических патологических страхов отдельное место занимает фобия уколов, игл, шприцов. Психическое расстройство, которое проявляется страхом перед проведением инъекций, - это трипанофобия. Именно это нарушение часто бывает бессознательной причиной

отказа от своевременной вакцинации как взрослых, так и детей.

Уколов боятся почти все. И это нормально, ведь любой психически здоровый человек не может воспринимать боль как норму. Но о заболевании свидетельствует тот факт, что вполне сформированный адекватный человек испытывает невероятный страх перед любой медицинской процедурой, в результате которой будет проведена инъекция. Тревожное состояние становится постоянным, интенсивность нарастает, часто превращаясь в паническую атаку.

В процессе изучения этой фобии было выделено три группы причин:

1. Неправильное воспитание, запугивание ребенка старшими детьми или взрослыми. На впечатлительных и предрасположенных к тревожно-фобическим расстройствам детей оказывает негативное воздействие посещение детских поликлиник, где ребенок слышит плач сверстников.

2. Боязнь непрофессионализма медработников.

3. Архаичные формы генетически запрограммированных страхов. Исследователи полагают, что укол вызывает ассоциацию со смертельными укусами ядовитых змей, насекомых, от которых умирали наши древние предки. Боязнь вида собственной крови тоже ведет к развитию боязни уколов.

Трипанофобами могут стать больные с 1-м типом сахарного диабета. Постоянные инъекции инсулина в ряде случаев приводят к возникновению панического страха при одном лишь взгляде на шприц.

Перечень ситуаций, вызывающих панику:

- момент прокола страшит тем, что игла окажется тупая, будет болезненно входить в ткань, "расковыряет" кожу;

- наличие в шприце пузырьков воздуха, которые могут попасть в вену и привести к серьезным осложнениям и даже смерти;

- неправильное введение иглы обернется образованием на месте укола гематомы, шишки, синяка;

- несоблюдение стерильности вызовет воспаление, а он перерастет в абсцесс, требующий хирургического вмешательства;

- игла может сломаться и останется в теле, а то и хуже - достанет до кости и повредит ее;

- прививки провоцируют онкозаболевания;

- через укол можно заразиться СПИДом, гепатитом.

Эти мифические страхи могут нанести серьезный вред здоровью, поскольку довольно часто при сердечном приступе или ражении крови невозможно обойтись без внутривенных инъекций, капельниц. Все опасения страдающих боязнью игл и уколов связаны с естественным нежеланием испытать боль, но в большинстве случаев лишены здравого смысла. Поэтому от них нужно избавляться.

Фобия уколов представлена в 3 основных формах, каждая из которых имеет свои симптомы.

Первая форма обусловлена генетически и передается по наследству. Реакцию страха, обморочное состояние вызывает вид иглы, ее прикосновение к коже.

Приступ порой начинается от мысли о возможном уколе. Существует теория, что в доисторические времена люди выработали способность падать в обморок при виде стрел, ножей, наконечников копий, а также крови (как правило, чужой). Потеря сознания, неподвижное лежание на поле битвы помогали выжить в межплеменных стычках, а гены страха передавались потомству. Вот такая эффективная стратегия выживания! Обморочные состояния приводят к развитию вторичной фобии: потери сознания и ее последствий - удара головой о стол, возможного смеха свидетелей, позора.

Вторая форма возникает из-за ложной причинно-следственной связи, ассоциируя уколы с причиной недомогания или смерти. Ребенок видел, как тяжелобольному родственнику сделали укол, а через некоторое время этот человек умер, и может воспринимать укол как причину недомогания.

Третья форма связана не столько со страхом укола, сколько с боязнью оказаться в процессе медицинского вмешательства беспомощным, обездвиженным. Эта форма болезни развивается по причине неправильного поведения родителей или медработников: во время проведения инъекции на ребенка кричат, грубо держат за руки и ноги, закрывают рот. Приступ паники зачастую возникает при виде крови, ран, врачей, людей в белых халатах, лечебных учреждений, изображений шприцов с иглами.

Обнадеживает то, что человеческий организм запрограммирован на самостоятельное решение внутренних проблем. Самопомощь состоит в том, чтобы не следить, как медсестра набирает лекарство в шприц, отвернуться в момент укола, отвлечь себя музыкой, медитировать и настраиваться. Следует попробовать переместить болевой центр, например, ущипнуть себя. Полезно также поговорить с медработником, рассказать о своих опасениях. Позитивный настрой создают установки для самовнушения: "укол необходим и полезен", "я все выдержу" и т.п. В процессе терапии страдающих трипанофобией было установлено, что 15 минут смеха снижают уровень паники на 60%.

Если самостоятельно справиться с трипанофобией не получается, то Вам необходимо обратиться к специалисту - психологу или психотерапевту. Специалисты используют следующие психотерапевтические методики:

1. Гипнотерапия. Новые установки об отношении к уколам пациент получает в состоянии гипнотического транса.

2. Когнитивно-поведенческая терапия. В процессе общения врач выясняет причины появления страхов, направляет ход мыслей больного в позитивное русло, ненавязчиво убеждает, что ничего страшного не произойдет, корректирует ошибочные установки.

3. Экспозиционная терапия, или десенсибилизация. Постепенно под наблюдением специалиста клиенту необходимо сталкивать себя с объектом страха, двигаясь от малого к большому. Например, зайти в поликлинику, посидеть в очереди возле кабинета, взять в руки шприц, посмотреть, как делают укол.

Фобия уколов корректируется и в процессе занятий техниками йоги, ушу, тайцзицюань, акупрессуры. Главное условие - работа с мыслями и поступками должна вестись ежедневно, без праздников и выходных. А длительность лечения зависит от степени развития патологии.

О.В. ИГНАТОВА,
к.п.н., психолог ГБУЗ КО "Калужский областной Центр медицинской профилактики"

Публикуется при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Официально

В Калужской области продлен режим повышенной готовности

29 мая глава региона Владислав Шапша соответствующим Постановлением правительства Калужской области (№ 420 от 29.05.2020) внес изменения в Постановление правительства Калужской области от 17 марта 2020 г. № 200 "О введении режима повышенной готовности для органов управления и сил территориальной подсистемы Калужской области единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций".

Тем самым режим повышенной готовности для органов управления и сил территориальной подсистемы Калужской области единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций продлен до 15 июня 2020 года.

Постановление вступает в силу со дня его официального опубликования.

В Калужской области начал работу завод крупнейшей в России и Европе лесохимической компании

29 мая глава области Владислав Шапша побывал на расположенном в индустриальном парке "Ворсино" Боровского района предприятии по выпуску санитарно-гигиенических изделий ООО "Архбум Тиссью Групп".

Это дочерняя компания АО "Архангельский целлюлозно-бумажный комбинат" - крупнейшего в стране производителя тарного картона, упаковки, целлюлозы и ученических тетрадей. Его акционером является австрийско-германская группа Pulp Mill Holding. Объем инвестиций в калужский проект в целом оценивается в 11,5 млрд рублей, вложено более 9,7 млрд рублей.

Начало строительства предприятия - 2018 год. В настоящее время оно работает в штатном режиме, мощность производства - 70 тысяч тонн санитарно-гигиенических изделий в год. В качестве сырья используют целлюлозу без применения красителей и ароматизаторов. Сбыт осуществляется на внутреннем рынке под брендом Soffione, также поставляется в страны СНГ и Европы. Одновременно на заводе разрабатывают инвестиционную программу, в том числе, ориентированную на удовлетворение растущего спроса в сегменте общественного питания и гостиничного бизнеса.

В ходе посещения предприятия отмечалось, что применяемые при производстве бумажных изделий инновационные технологии позволяют значительно экономить энергоресурсы и минимизировать отходы. Здесь установлена паровая котельная, на промышленной площадке функционируют новейшие очистные сооружения, а биологическая очистка промышленных стоков предусматривает использование специальных целлюлозоразлагающих микроорганизмов.

В ближайших планах руководства компании - дальнейшее расширение производства и увеличение объемов выпуска продукции до 210 тысяч тонн в год, а также расширение ассортимента продукции. В настоящее время на заводе в "Ворсино" трудятся 405 человек, преимущественно из населенных пунктов области. С открытием новых линий численность работающих увеличится до 700.

Главе региона также рассказали и о других перспективных проектах, которые инвестор намерен реализовать на индустриальных площадках нашего региона.

Комментируя перспективы совместной работы, Владислав Шапша подчеркнул, что область окажет все необходимые условия для успешной реализации намеченных планов. По словам глава региона, это важно прежде всего с точки зрения открытия новых рабочих мест и увеличения доходов в областной бюджет. "Все обещания, которые были даны, мы выполним", - заверил он.

Детские школы искусств Калужской области будут оснащены духовыми и ударными инструментами

Министерством культуры Российской Федерации совместно с Министерством промышленности и торговли Российской Федерации ведется работа по оснащению детских школ искусств духовыми и ударными инструментами отечественного производства.

По итогам мониторинга, проведенного Министерством культуры Российской Федерации, в детскую школу г. Малоярославца, а также детские школы № 1 и № 5 г. Калуги поставлены комплекты духовых инструментов. В состав комплекта входят 22 инструмента, в том числе: флейты, кларнеты, гобои, фаготы, саксофоны, трубы, тромбоны и др.

Поставка новых духовых инструментов, несомненно, послужит развитию духового искусства в Калужской области.

О прожиточном минимуме за первый квартал 2020 года

27 мая глава региона Владислав Шапша подписал Постановление правительства Калужской области "Об установлении величины прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам населения Калужской области за первый квартал 2020 года".

Согласно документу величины данного показателя установлены в следующих размерах:

на душу населения - 10761 рублей,
для трудоспособного населения - 11580 рублей,
для пенсионеров - 8919 рублей,
для детей в возрасте до 15 лет включительно - 10609 рублей.

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области Официальная информация доступна на сайте областной администрации: www.admoblkaluga.ru