**Неврозы у детей**

**Невро́з**, **психоневро́з**, **невроти́ческое расстройство** ([новолат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC_(%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B0)#novolat) *neurosis* от [др.-греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) νεῦρον — «нерв») — в клинике: собирательное название для группы функциональных психогенных обратимых расстройств, имеющих тенденцию к затяжному течению. Клиническая[картина](http://aliexpress.com/ru_home.htm) таких расстройств характеризуется [астеническими](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), навязчивыми и/или истерическими проявлениями, а также временным снижением умственной и физической работоспособности[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-bme3-1). Понятие «невроз» было введено в медицину в [1776 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1776_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) шотландским врачом [Уильямом Калленом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BD,_%D0%A3%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BC).

Психогенным фактором во всех случаях являются конфликты (внешние или внутренние), действие обстоятельств, вызывающих психологическую травму, стресс либо длительное перенапряжение эмоциональной и/или интеллектуальной сфер психики[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-bme3-1).

Термин претерпел многочисленные перерассмотрения и до сих пор не получил однозначного определения. К тому же стоит отметить, что в медицине и биологии «неврозом» могут называть разные функциональные нарушения высшей нервной деятельности.

[И. П. Павлов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%BE%D0%B2,_%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD_%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) в рамках своего физиологического учения определял невроз как хроническое длительное нарушение высшей нервной деятельности (ВНД), вызванное перенапряжением нервных процессов в коре больших полушарий действием неадекватных по силе и длительности внешних раздражителей. Использование клинического термина «невроз» применительно не только к человеку, но и к животным в начале XX века вызвало множество споров.

Различные [психоаналитические теории](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7) представляют невроз и его симптоматику в основном как следствие глубинного психологического конфликта. Предполагается, что такой конфликт формируется в условиях сохраняющейся долгое время социальной ситуации, которая препятствует удовлетворению базисных потребностей человека или представляет угрозу для его будущего, которую он пытается, но не может преодолеть.

[Зигмунд Фрейд](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4,_%D0%97%D0%B8%D0%B3%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B4) считал, что невроз образуется в результате противоречий между инстинктивными влечениями ([Оно](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BD%D0%BE_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F))) и запрещающим [Сверх-Я](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85-%D0%AF), представляющим собой мораль и законы нравственности, заложенные в человека с детства.

[Карен Хорни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8,_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD) считала, что невроз возникает как защита от таких неблагоприятных социальных факторов, как унижения, социальная изоляция, тотальная контролирующая любовь родителей в детстве, пренебрежительное и агрессивное отношение родителей к ребёнку. Чтобы защититься, ребенок формирует три основных способа защиты: «движение к людям», «против людей» и «от людей». Движение к людям преимущественно представляет собой потребность в подчинении, в любви, в защите. Движение против людей — это потребность в триумфе над людьми, в славе, в признании, в успехе, в том, чтобы быть сильным и справляться с жизнью. Движение от людей представляет собой потребность в независимости, свободе, в отдалении от людей. У каждого невротика есть все три типа, однако один из них доминирует, таким образом можно условно классифицировать невротиков на «подчинённых», «агрессивных» и «обособленных». Карен Хорни уделяла много внимания не только проблемам, порождаемым противоречиями между этими тремя способами защиты, но и проблемам, порождаемым самими защитными тенденциями[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-2).

В целом, на данный момент, в качестве факторов, предрасполагающих к развитию невроза выделяют как психологические факторы (особенности личности, условия ее созревания и воспитания, становления взаимоотношений с социумом, уровень притязаний), так и биологические факторы (функциональная недостаточность определенных нейромедиаторных или нейрофизиологических систем, делающая больных уязвимыми к определенным психогенным воздействиям).

### Психические симптомы

* Эмоциональное неблагополучие (зачастую без видимых причин).
* Нерешительность.
* Проблемы в общении.
* Неадекватная самооценка: занижение или завышение.
* Частое переживание чувства тревоги, страха, «тревожного ожидания чего-то», [фобии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B8), возможны [панические атаки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B8), [паническое расстройство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE).
* Неопределенность или противоречивость системы ценностей, жизненных желаний и предпочтений, представления о себе, о других и о жизни. Часто встречается[цинизм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC).
* Нестабильность настроения, его частая и резкая изменчивость.
* Раздражительность (см. подробнее: [неврастения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)).
* Высокая чувствительность к [стрессам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81) — на незначительное стрессовое событие люди реагируют отчаянием или агрессией
* Плаксивость
* Обидчивость, ранимость
* [Тревожность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)
* Зацикленность на психотравмирующей ситуации
* При попытке работать быстро утомляются — снижается память, внимание, мыслительные способности
* [Чувствительность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) к громким звукам, яркому свету, перепадам температуры
* Расстройства сна: часто человеку трудно заснуть из-за перевозбуждённости; сон поверхностный, тревожный, не приносящий облегчения; утром часто наблюдается сонливость

### Физические симптомы

* Головные, сердечные боли, боли в области живота.
* Часто проявляющееся чувство усталости, повышенная утомляемость, общее снижение работоспособности (см. подробнее: [неврастения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F)).
* [Панические атаки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B8), головокружения и потемнения в глазах от перепадов давления.
* Нарушения [вестибулярного аппарата](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B1%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B0%D0%BF%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82): сложность держать равновесие, головокружения.
* Нарушение аппетита (переедание; недоедание; чувство голода, но быстрая насыщаемость при приеме пищи).
* Нарушения сна ([бессонница](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0)): плохое засыпание, раннее пробуждение, пробуждения ночью, отсутствие чувства отдыха после сна, кошмарные сновидения.
* Психологическое переживание физической боли ([психалгия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BB%D0%B3%D0%B8%D1%8F)), излишняя забота о своем здоровье вплоть до [ипохондрии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B8%D1%8F).
* Вегетативные нарушения: потливость, [сердцебиение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%86%D0%B5%D0%B1%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), колебания [артериального давления](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), нарушение работы желудка, кашель, частые позывы к мочеиспусканию, жидкий [стул](http://mnogomeb.ru/).
* Иногда — снижение [либидо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%B4%D0%BE) и потенции.

## Вегетососудистая дистония — это нарушение работы вегетативной нервной системы. В отличие от [соматической нервной системы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0), которая подчиняется разуму и управляет мускулатурой, [вегетативная нервная система](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) работает автоматически и обеспечивает функционирование органов и систем организма. В ситуации опасности вегетативная нервная система мобилизует силы организма, повышает артериальное давление и т. д., чтобы справиться с опасностью. В случае же, если человек часто не может активно отреагировать на то, что считает опасным (например, в силу социальных факторов) и вынужден подавлять свое возбуждение, а также если многие ситуации, не являющиеся опасными, вызывают у него чувство страха (или же если он страдает паническими атаками), тогда вегетативная нервная система начинает работать со сбоями, накапливаются ошибки и наступает ее разбалансировка, что приводит, кроме непосредственных симптомов ВСД, к нарушениям работы различных органов[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-3). Лечение

Существует множество методов и теорий лечения неврозов. В лечении неврозов используют [психотерапию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) и медикаментозное лечение с помощью [антидепрессантов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%8B)и [транквилизаторов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B).

В частности, при [обсессивно-компульсивном расстройстве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) в качестве первой линии лечения рекомендуется применение [когнитивно-поведенческой терапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) (КПТ) и антидепрессантов группы [СИОЗС](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%98%D0%9E%D0%97%D0%A1) или [кломипрамина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD). Кроме когнитивно-поведенческой терапии, используется психодинамическая терапия или [психоанализ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7), однако их эффективность, в отличие от эффективности КПТ, доказана недостаточно. КПТ является единственной разновидностью психотерапии, эффективность которой при обсессивно-компульсивном расстройстве подтверждена контролируемыми испытаниями[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-Koran_LM-4).

При когнитивной терапии обсессивно-компульсивного расстройства применяют тренинг адаптивности (habituation training) — техника, при которой [терапевт](http://docdoc.ru/) стремится снова и снова вызывать у клиента [навязчивые мысли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F), предполагая, что в результате такие мысли утратят свое угрожающее значение и это станет причиной снижения тревоги. Также применяется техника скрытого предотвращения ответа (covert response prevention): [терапевты](http://docdoc.ru/) учат клиентов удерживаться или отвлекаться от исполнения [навязчивых действий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B8%D1%8F), которые могут возникать во время тренинга адаптивности. По мнению сторонников когнитивной теории, данное расстройство произрастает из нормального человеческого свойства иметь нежелательные, неприятные мысли: некоторые люди считают нежелательные мысли настолько отвратительными и создающими такое напряжение, что стараются устранить или избегать их. Эти усилия приводят к навязчивым действиям, которые временно снижают дискомфорт и в результате повторяются снова и снова, а попытки избавиться от навязчивых мыслей приводят к усилению тревоги, связанной с ними[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-.D0.9A.D0.BE.D0.BC.D0.B5.D1.80-5).

КПТ также используется и при других неврозах. Так, при [генерализованном тревожном расстройстве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) обычно применяются два когнитивных подхода. Следуя одному из них, основанному на теориях [Эллиса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D1%81,_%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82) и [Бека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BA,_%D0%90%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BD), [психотерапевты](http://docdoc.ru/) помогают людям менять неадекватные убеждения, которые предположительно лежат в основе их расстройств. Следуя другому, они учат людей держать себя в руках в ситуации [стресса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81). При фобиях сторонники [поведенческой терапии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) используют методы терапии воздействия, в ходе которой люди со страхами подвергаются воздействию пугающих их предметов или ситуаций: например, людей, страдающих [агорафобией](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F), учат постепенно удаляться все дальше и дальше от дома и посещать общественные места. При панических атаках когнитивные [терапевты](http://docdoc.ru/) пытаются корректировать неверные интерпретации людьми своих телесных ощущений — в частности, Бек объяснял своим пациентам, что испытываемые ими физические ощущения не несут вреда, рассказывал им о природе приступов паники, о действительных причинах физиологических ощущений и о тенденции пациентов к неверной интерпретации того, что они чувствуют[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-.D0.9A.D0.BE.D0.BC.D0.B5.D1.80-5).

При неврозах применяется и психоанализ. По мнению большинства психоаналитических школ, необходимо, чтобы пациент осознал свои противоречия, построил более точную [картину](http://aliexpress.com/ru_home.htm) своей личности. Главная задача психотерапии состоит в том, чтобы помочь самому больному осознать все взаимосвязи, совокупность которых определила развитие невроза. Результат психотерапии состоит в уяснении больным реальных соотношений между его жизненным опытом, сформированной в этом опыте системой его отношений с окружающими людьми, ситуацией, с которой они пришли в противоречие, и проявлениями болезни. Весьма важным является при этом привлечение внимания больного не только к его субъективным переживаниям и оценкам, но также и к внешним условиям его [социальной среды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0), к ее особенностям[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-.D0.A2.D0.B5.D1.80_.D0.BD.D0.B5.D0.B2.D1.80-6).

Карен Хорни считала, что осознания своих противоречий категорически недостаточно, необходимо создать психотерапевтические условия для изменения личности, которые позволят ей уйти от невротических способов защиты от мира.

Психоанализ часто подвергается критике[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-7)[[8]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-Popper-8)[[9]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-volk-9)[[10]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-Webster-10)[[11]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-Gr.C3.BCnbaum_A.-11). В [1994 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1994_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) Клаус Граве с группой учёных опубликовал [мета-анализ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0-%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7) 897 самых значимых эмпирических исследований, посвящённых изучению эффективности психоанализа и сходных психотерапевтических методик. Граве пришёл к выводам, что отсутствуют положительные показания для долговременного применения (1017 сессий за 6 лет и более) психоанализа, при длительном применении психоанализа существенно повышается риск [ятрогенных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) эффектов, а кратковременное применение (57 сессий за год) психоанализа малоэффективно для пациентов со страхами, фобиями и с психосоматическими расстройствами. Грейв также пришёл к выводу, что поведенческая терапия оказалась в два раза эффективней психоаналитической[[12]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-12)[[13]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-13).

В статье «Вреден ли психоанализ?» американский [психолог](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) [Альберт Эллис](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D1%81,_%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82) дал свою оценку потенциального вреда от применения психоанализа. В частности, он утверждал, что психоанализ в целом построен на ошибочных предпосылках, он уводит пациентов от нужды работать над собой, даёт им оправдание бездействия; что из-за неэффективности психоанализа (потраченных впустую средств и времени) у многих пациентов в [США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90) подорвано доверие к психотерапии в целом[[9]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-volk-9). [Доктор философии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80_%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%B8) и [скептик](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BA%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B7%D0%BC) Р. Т. Кэрролл в своей книге «Словарь скептика» критиковал психоаналитическую концепцию [бессознательного](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5), хранящего память о травмах детства, как противоречащую современным представлениям о работе [имплицитной памяти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D1%8C)[[14]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-skepdic-14).

Психоаналитическая терапия во многих отношениях основана на поиске того, что, вероятно, не существует (подавленные детские воспоминания), предположении, которое, вероятно, ошибочно (что детский опыт является причиной проблем пациентов), и терапевтической теории, которая почти не имеет шансов быть верной (что перевод подавленных воспоминаний в сознание есть существенная часть курса лечения).

— *Кэррол Р. Т.* [Психоанализ](http://evolkov.net/skepdic/psychoan.html) / Пер. А. Алдаева и Е. Волкова

Пациенты, страдающие пограничными расстройствами, зачастую особенно восприимчивы к побочным эффектам [психотропных средств](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8B)[[15]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-15)[[16]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-16)[[17]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-.D0.AF.D1.81.D1.82.D1.80.D0.B5.D0.B1.D0.BE.D0.B2-17). Для некоторых психофармакологических [препаратов](http://apteka-ifk.ru/) характерно сходство побочных эффектов с невротическими проявлениями и как следствие — возможность усиления последних в ходе терапии[[18]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-18).

При лечении невроза также очень важное место занимают [гипноз](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B7) и [аутогенная тренировка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0)[[19]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-19).

Если невроз вызван сезонной [депрессией](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F), то для его лечения и профилактики также используют прогулки в солнечные дни или [светотерапию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)[[20]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-20).

## Профилактика

1. Первичная [психопрофилактика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0):
   1. Предотвращение психотравмирующих влияний на работе и в быту.
   2. Предотвращение [ятрогений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и [дидактогений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) (правильное воспитание ребёнка, например, не прививать ему мнения о его неполноценности или превосходстве, не порождать чувство глубокого [страха](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85) и [вины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BD%D0%B0) при совершении «грязных» поступков, здоровые отношения между родителями).
   3. Предотвращение семейных конфликтов.
2. Вторичная психопрофилактика (предотвращение [рецидивов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%B2_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0))):
   1. Изменение отношения больных к психотравмирующим ситуациям путем бесед (лечение убеждением), самовнушения и [внушения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BD%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5); своевременное лечение при их выявлении. Проведение регулярной [диспансеризации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F).
   2. Способствование увеличению яркости в помещении — убрать плотные шторы, использовать яркое освещение, максимально использовать светлое время суток, [светолечение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5). Свет способствует вырабатыванию серотонина.
   3. Общеукрепляющая и [витаминотерапия](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1), достаточный [сон](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BD).
   4. Диетотерапия (полноценное питание, отказ от [кофе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%84%D0%B5) и [алкогольных напитков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8), включить в меню продукты питания с повышенным содержанием [триптофана](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%BF%D1%82%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BD)(аминокислоты, из которой образуется серотонин): [финики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [бананы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BD), [сливы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0), [инжир](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B6%D0%B8%D1%80), [томаты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82)[[21]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-21)[[*нет в источнике*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F:%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%8F%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)], [молоко](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE), [сою](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%8F), [чёрный шоколад](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%91%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%88%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B4)).
   5. Своевременное и адекватное лечение других заболеваний: [эндокринных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [сердечно-сосудистых](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), особенно [атеросклероза](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B7) сосудов мозга, [злокачественных новообразований](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%BF%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%BB%D1%8C), железо- и [витамин B12](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD_B12)-дефицитной [анемии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%B8)[[22]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-22).
   6. Обязательно избегать возникновения пьянства и тем более [алкоголизма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [наркомании](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и [токсикомании](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)[[23]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-23). Употребление [алкогольных напитков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8)нерегулярно в малых количествах действует [седативно](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%8D%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%B0), поэтому не может спровоцировать рецидив. Влияние употребления «лёгких [наркотиков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA)» типа[марихуаны](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%85%D1%83%D0%B0%D0%BD%D0%B0) на рецидив ОКР не исследовалось, поэтому их также лучше избегать.
3. Всё вышесказанное относилось к индивидуальной психопрофилактике. Но необходимо на уровне учреждений и государства в целом проводить социальную психопрофилактику — оздоровление труда и бытовых условий, службы в [вооружённых силах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8B).

## Цветовая диагностика

Предпочитаемые [цвета](http://florist.ru/):

* Невротическое расстройство личности можно диагностировать только при условии многократно повторяющегося выбора вспомогательных [цветов](http://florist.ru/) (фиолетовый, коричневый, черный и серый) в качестве предпочитаемых.

Отвергаемые цвета:

* При истерическом неврозе — красный и фиолетовый [цвета](http://florist.ru/), особенно когда невротические расстройства были связаны с сексуальной жизнью пациента[[24]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B7#cite_note-.D0.91.D0.90.D0.97.D0.AB.D0.9C.D0.90-24).

Вследствие особенностей структуры высшей **нервной деятельности ребенка** (преобладание первой сигнальной системы над второй) он реагирует на внешние раздражители прежде всего эмоционально, так как еще не способен к обдумыванию, критическому отношению к происходящим вокруг него событиям. Эти особенности высшей нервной деятельности ребенка делают его особенно ранимым и чувствительным к воздействиям внешней среды (Л. Б. Гаккель, I960). Формирование высшей нервной деятельности ребенка на всех возрастных этапах его жизни зависит не только от биологических особенностей данного периода, но еще больше от воздействия внешней среды, от характера воспитания.

Например, слабость внутреннего торможения, свойственную детскому возрасту, можно еще более усилить баловством и изнеживающим ребенка характером воспитания. Слишком сильное подавление инициативы и самостоятельности ребенка способствуют развитию черт слабого общего типа, сохранению детского рефлекса естественной осторожности.

В разные периоды детства в зависимости от физиологических возрастных особенностей раздражители, вызывающие перенапряжение нервной системы, оказываются различными. В наиболее раннем грудном возрасте для перенапряжения слабых нервных процессов, особенно тормозного, может сказаться достаточным нарушение требований гигиенического режима, соответствующего возрасту ребенка: несоблюдение режима сна как в отношении количества часов, проводимых во сне, так и в отношении времени перехода ко сну; длительное ожидание приемов пищи, нарушение часов кормления, причем после такого перенапряжения иногда наблюдается отказ от пищи, а в дальнейшем ослабление аппетита.

В первые 3 года жизни перенапряжение тормозного процесса и невротическое состояние может развиться при изменении бытовых условий, если избалованные постоянным присутствием матери дети оказываются вынужденными подолгу и часто ее ожидать. Перенапряжение нервных процессов у детей может быть вызвано ошибками воспитания: то излишней суровостью или запугиванием, что создает патологическую тормозимость ребенка, то баловством, которое препятствует тренировке и укреплению тормозного процесса. Особенно вредно нервное отношение родителей к ребенку, переходы от раздражения к ласке или повышенная забота и любовь одного из родителей при суровости и холодности другого. Такое же патогенное воздействие оказывает неодинаковое отношение родителей к детям, захваливание и предпочтение одного ребенка в ущерб другому. Перенапряжение нервной системы детей вызывают плохие отношения между родителями, ссоры, драки, особенно распад семьи, уход одного из родителей и появление в семье чужого человека.