Что такое расстройство адаптации?

Эта малоизвестная проблема психического здоровья возникает вскоре после травмирующего события или стрессового эпизода.

В жизни каждого человека случаются взлеты и падения. Стресс неизбежен. Но для некоторых людей конкретный травматический эпизод или серьезные жизненные перемены могут вызвать проблемы с психическим здоровьем, которые можно объединить под названием «расстройство адаптации».

«Когда тяжесть события приводит к стрессу и вызывает нарушение нормального повседневного функционирования, это может быть определено как расстройство адаптации», - утверждает Остин Грегг (Awstin Gregg), старший вице-президент и эксперт по охране поведенческого здоровья, а также психотерапевт компании Vertava Health, национальной системы по оказанию медицинской помощи в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ со штаб-квартирой в Нэшвилле, штат Теннесси.

Джастин Бейкер (Justin Baker), клинический директор Инициативы по снижению самоубийств и травм для ветеранов военных действий, доцент кафедры психиатрии и поведенческого здоровья Университета штата Огайо в городе Колумбус, отмечает, что расстройство адаптации определяется в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам, пятое издание» (DSM-5) как «наличие эмоциональных или поведенческих симптомов в ответ на идентифицируемый стрессовый фактор (факторы), возникающих в течение трех месяцев после начала стрессового фактора (факторов)».

Этот дистресс «превышает то, что обычно ожидается при учитывании тяжести или интенсивности стрессора», - объясняет он.

Что вызывает расстройство адаптации?

Бейкер приводит два классических примера:

- Студенты колледжей иногда испытывают трудности с адаптацией к стрессам во время первого года обучения.
- Военнослужащие могут испытывать трудности с адаптацией к службе в армии.

Как отмечается в определении, расстройство адаптации возникает в ответ на стрессовую жизненную ситуацию, например:

- Потеря работы.
- Разрыв отношений или семейный конфликт.
- Юридические трудности.
- Финансовые проблемы.
- Болезнь или хроническое заболевание.
- Серьезные жизненные изменения.

Грегг добавляет, что «расстройство адаптации преимущественно диагностируется у детей и подростков, поскольку они находятся на самой уязвимой стадии развития. Однако взрослые также регулярно страдают от расстройства адаптации».

«Наиболее распространенными стрессовыми факторами, предшествующими началу расстройства адаптации, являются трудности в отношениях, как правило, это недавний разрыв,» - отмечает Бейкер.

Однако адаптация к военной жизни может быть основной причиной развития расстройства, и Бейкер уделяет этому особое внимание.

«Расстройство адаптации - это очень распространенная проблема, диагностируемая в армии», - отмечает ученый. По целому ряду причин, не последней из которых является то, что «поставщики услуг в системе военного здравоохранения, как правило, более консервативны в своем диагностическом подходе к военнослужащим».

«Такие расстройства, как посттравматический синдром, депрессия и повышенная тревожность, являются теми факторами, которые дают военнослужащему право на прохождение медицинской комиссии (пересмотр), в результате которой он может быть отправлен в отставку и/или уволен со службы по медицинским показаниям. Расстройство адаптации, как правило, не квалифицируется как расстройство, требующее прохождения медицинской комиссии, поэтому врачи могут изначально диагностировать расстройство адаптации до тех пор, пока у них не будет достаточно доказательств для «повышения» уровня расстройства до более серьезного диагноза».

«Проблема такого подхода заключается в том, что в период, когда человек с повышенной тревожностью или депрессией лечится от расстройства адаптации, он не получает оптимального лечения того, что с ним на самом деле происходит,» - считает Бейкер. «Это потенциально приводит к тому, что военнослужащие получают неправильное лечение, поскольку военный психолог может не решаться начать более агрессивные методы лечения при диагностировании расстройства адаптации вместо другого более серьезного диагноза».

Порой трудно поставить диагноз

«Хотя сейчас это расстройство считается двоюродным братом более широко известного ПТСР, но впервые оно появилось в DSM-3 в 1980 году,» - поясняет Бейкер. До этого расстройство адаптации называлось «кратковременное ситуационное нарушение» (transient situational disturbances) в DSM-2 и «кратковременное ситуационное расстройство личности» (transient situational personality disorder) в DSM-1».

В 2013 году, после публикации DSM-5, текущей версии руководства по диагностике, которое используется врачами для выявления и лечения психических расстройств, расстройство адаптации «было перенесено из отдельной категории в раздел расстройств, связанных со стрессом и травмой, где другие диагнозы включают посттравматическое стрессовое расстройство и острое стрессовое расстройство. «Это подчеркивает их сходство и реакцию эмоционального расстройства на определенный стрессор», - считает Бейкер.

Он также добавляет, что не всегда понятно, есть ли у пациента расстройство адаптации или другое психическое расстройство, потому что «у этого расстройства фактически нет конкретных симптомов или критериев, как и у других расстройств, перечисленных в DSM-5. Единственным требованием для постановки диагноза «расстройство адаптации» является то, что появлению симптомов предшествует мощный стрессовый фактор».

Отсутствие конкретики означает, что «врачи обычно используют диагноз расстройства адаптации как менее тяжелую форму ПТСР, депрессии или тревоги», - говорит Бейкер. Хотя на самом деле DSM-5 требует постановки диагноза другого, более специфического заболевания, если оба заболевания присутствуют.

Признаки расстройства адаптации

Грегг отмечает, что наиболее заметными признаками расстройства адаптации, как правило, являются изменения в типичном повседневном функционировании. «Например, человек, отличающийся пунктуальностью, начинает опаздывать или постоянно отпрашиваться с работы, а студент вдруг стал пренебрегать ежедневной гигиеной. Это существенные признаки того, что человек, вероятно, пережил стрессовое событие, которое привело к тому, что ему трудно адаптироваться».

Эти признаки «очень похожи на те, которые сопровождают депрессию и повышенную тревожность», - добавляет Грегг. Они могут включать в себя:

- мрачное или подавленное состояние.

- Чувство безнадежности.

- Повышенное беспокойство или страх.

- Снижение осознания своих личных границ и/или других людей.

- Трудности с концентрацией внимания.

- Ненормальные колебания аппетита.

- Отказ от социальной поддержки.

- Избегание важных дел.

- В самых тяжелых случаях - суицидальные мысли.

«Поскольку расстройство адаптации не имеет четкого определения, это также затрудняет его изучение,» - считает Бейкер. Однако, согласно проведенным исследованиям, люди с диагнозом «расстройство адаптации» часто испытывают низкое качество жизни, высокую тревожность и отмечают больше депрессивных симптомов, чем люди, не имеющие психических расстройств», - отмечает Бейкер. Эти симптомы, как правило, «менее выражены, чем у тех, кто соответствует полным критериям ПТСР, депрессии или тревожного расстройства».

Но будьте осторожны! Хотя это расстройство часто рассматривается как менее тяжелая форма ПТСР или тревожного расстройства, в некоторых случаях люди с расстройством

адаптации могут совершить попытку самоубийства «в среднем раньше, чем те, у кого диагностировано серьезное депрессивное расстройство», - утверждает Бейкер. «К тому же эти попытки самоубийства, как правило, совершаются более импульсивно».

Лечение

Бейкер утверждает, что, хотя исследования расстройства адаптации немногочисленны, терапия и психотерапия обычно являются основными подходами к его лечению. «Для лечения расстройства адаптации хорошо подойдет краткая психологическая терапия, которая включает консультационную поддержку и психообразование, а также более надежные когнитивно-поведенческие или психодинамические подходы».

Грегг также добавляет, что сочетание терапии с медикаментозным лечением может помочь вернуться к «обычному уровню функционирования». Эмоциональная поддержка, которую предлагает терапевт, помогает лучше понять, что такое расстройство адаптации и как именно пациент на него реагирует».

Добавление стабилизаторов настроения, антидепрессантов или препаратов от тревоги «помогает нормализовать процесс мышления и дает возможность снова почувствовать себя самим собой». «И терапия, и медикаментозное лечение могут быть эффективной стратегией лечения само й по себе, но будут более успешными, если их использовать вместе».

«Хорошая новость о расстройстве адаптации заключается в том, что оно как правило, недолговечно», - отмечает Грегг. «В большинстве случаев это расстройство длится не более шести месяцев и существует множество способов его предотвратить». В том числе:

- Создание надежной системы поддержки, сети друзей или доверенных лиц.

- Работа над сохранением чувства оптимизма и юмора в трудные времена.

- Вести здоровый образ жизни - правильно питаться, пить воду, заниматься физическими упражнениями и высыпаться.

- Укрепление позитивной самооценки.

При наличии такой поддержки вероятность возникновения неблагоприятных последствий, которые приводят к расстройству адаптации, снижается. Эти факторы также могут быть причиной того, что у одних людей эти расстройства развиваются, а у других - нет. По мнению Грегга: «Социальные навыки, способность справляться со стрессовыми ситуациями и методы, которые для этого используются, помогут сохранить здоровье независимо от того, с какими проблемами приходится сталкиваться.»

Оригинальная статья: *Elaine K. Howley* - What Is Adjustment Disorder? November 2021
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психология, птср, посттравматический синдром, тревожность, расстройство адаптации, адаптация, расстройства личности, повышенная тревожность, депрессия, суицид.

