

Как справляться с эмоциональной нестабильностью?



Эмоциональная нестабильность – это отклонение или проблема психологического характера, проявляемая в сменах настроения, слабым самоконтролем, импульсивностью, порывистыми действиями, а также иными признаками эмоциональной лабильности.

Иначе говоря, это состояние, являющееся противоположным психоэмоциональной стабильности.

Психоэмоциональная нестабильная личность реагирует на повседневные раздражители неадекватно.

Эмоционально лабильным особам сложно концентрироваться. Любая даже небольшая неприятность эмоционально нестабильных индивидов может нарушить привычный жизненный ритм, ухудшить работоспособность.

Что это такое?

Нормальным состоянием человеческой психики считается эмоциональная стабильность. Она характеризуется адекватным реагированием на раздражители извне. Другими словами об эмоциональной устойчивости можно говорить, когда психоэмоциональные реакции индивидов соответствуют уровню серьезности угрозы или проблемы. Так, например, эмоционально стабильный субъект не начнёт рыдать по причине подгоревшей яичницы. У эмоционально устойчивого индивида сильные эмоции порождают серьёзные ситуации, например, утрата близкого.

На способность управлять собственным эмоциональным реагированием оказывают негативное воздействие стрессы, психоэмоциональное переутомление, гормональные изменения.

Эмоционально стабильные индивиды имеют следующие признаки:

- не ощущают беспричинную раздражительность;
- могут контролировать собственные эмоции;
- способны принимать обдуманые решения;
- отсутствует импульсивность;
- игнорируют мелкие неприятности.

Благодаря перечисленным признакам люди, имеющие устойчивую психику, приятны в коммуникации, не склонны к аффектам, являются отличными работниками, поскольку незначительные сложности не оказывают влияние на их способность принимать грамотные решения, сосредоточиваться и плодотворно трудиться.

Эмоциональная нестабильность являет собой противоположное психоэмоциональной устойчивости состояние.

Психоэмоционально нестабильный человек характеризуется неадекватным реагированием на обыденные раздражители. Он испытывает сложности с концентрацией, любая самая незначительная проблема способна нарушить его привычный образ бытия, понизить работоспособность.

Эмоциональной нестабильности свойственна повышенная раздражительность, спонтанные приступы гнева, частые неосознаваемые перепады настроения.

Причины эмоциональной нестабильности

Неустойчивость эмоций нельзя относить к заболеваниям. Она являет собой отклонение личностного характера, обнаруживающееся в неистовом эмоциональном всплеске. Человек, страдающий описываемой разновидностью расстройства, отличается изменчивостью настроения, раздражительностью, нетерпеливостью, в отдельных ситуациях – агрессивностью. Они остро воспринимают малейшую критику от окружения, им сложно воспринимать чужое мнение.

По сей день довольно сложно определить истинный фактор, ответственный за зарождение эмоциональной нестабильности. Однако сегодня можно выделить несколько причин, непосредственно провоцирующих наступление анализируемого отклонения, а именно:

- психологические травмы;
- либо гиперопека родственников;
- постоянное воздействие стрессоров;
- устойчивое перенапряжение эмоционального характера;
- хроническое переутомление вследствие недосыпа, недоедания, неправильного распорядка;
- психастения;
- дефицит в организме полезных веществ;
- гормональные сбои или перестройки;
- психические отклонения: депрессивные состояния, неврозы, биполярное нарушение, маниакальное расстройство;
- влияние акцентуаций характера;
- побочное действие некоторых медикаментозных препаратов;
- врожденные пороки нервной системы.

Также эмоциональная нестабильность у женщин нередко может возникнуть на определенном этапе менструального цикла или являться следствием приближения климактерического периода. Подобное состояние является преходящим и купируется специализированными фармакопейными препаратами, направленными на нормализацию соотношения гормонов.

Помимо того эмоциональная нестабильность может являться следствием наличия следующих соматических нарушений, таких как: сосудистые заболевания, гипотония, гипертония, новообразования в мозге, сахарный диабет, мозговые травмы. Здесь нестабильность эмоций нужно рассматривать в качестве симптома основного недуга.

Также можно выделить факторы, усугубляющие психоэмоциональную лабильность. Эмоциональную нестабильность усиливает недосып, недоедание либо некачественное питание, стресс, недостаток отдыха, ухудшение самочувствия, психоэмоциональные потрясения, пребывание в некомфортных условиях, беспокойной обстановке, вынужденное взаимодействие с индивидами, вызывающими антипатию.

Симптомы эмоциональной нестабильности

Неустойчивость эмоций бывает двух вариаций: импульсивной и пограничной. Пограничному типу присуще довольно развитое воображение, чрезмерная впечатлительность, подвижность восприятия, неумение адекватно воспринимать обыденные трудности, аффективная лабильность. Любое препятствие на стези таких людей воспринимается ими мучительно и нездорово.

Подобное состояние также именуют неустойчивой психопатией. Оно граничит с шизофренией. Психическая лабильность рассматриваемого типа зарождается в пубертате. Поскольку именно данный период характеризуется превалированием собственных желаний над общепринятыми поведенческими нормами.



Эмоциональная нестабильность подростков здесь обнаруживается в неусидчивости, сменах настроения, фрустрации и невнимательности. Человек, имеющий эмоционально-лабильное расстройство данного типа, часто адекватно воспринимать жизненные испытания не может. Поэтому нередко данные особенности отношения к бытию приводят индивидов к алкоголизму либо наркомании, также могут толкать на преступление. У лиц с рассматриваемым типом отклонения сильно развито ощущение

привязанности, что порождает отсутствие самостоятельности. Такие люди склонны шантажировать близких собственным самоубийством. Они довольно конфликты и любят закатывать скандалы из-за ревности.

Людам с эмоционально-неустойчивым отклонением импульсивного типа свойственная чрезмерная возбудимость. Эмоциональная нестабильность у ребенка здесь характеризуется детской капризностью, обидчивостью. Такие малыши склонные к истерикам, агрессии. Взрослым лицам, помимо приведённых симптомов, присуща распущенность и высокая половая активность.

Такие индивиды часто совершают публичные эмоциональные действия, которые нередко сопровождаются вспышками ярости.

Окружающих людей страшит подобное поведение, у них отсутствует понимание поступков индивидов, страдающих лабильностью эмоций. Поэтому они стремятся минимизировать взаимодействие с подобными лицами. Индивиды, страдающие описываемым типом отклонения, выделяются бескомпромиссностью и жестокостью.

Люди с лабильностью эмоций характеризуются нарушением самооценки, невозможностью построения адекватных взаимоотношений с социумом. Они ощущают одиночество, вследствие чего совершают яростные попытки, дабы избежать его. Им свойственны резкие смены настроения. Такие люди ощущают всеобъемлющий страх из-за необходимости внесения корректив в планы.

Диагностика

Диагностирование описываемого расстройства должно проводиться дипломированным врачом-психиатром. Дабы оценить состояние индивида, прежде всего, специалист наблюдает за поведенческими паттернами пациентов. Это позволяет обнаружить конкретные отклонения в эмоциональном восприятии, мыслительных процессах, а также выявить ряд иных признаков расстройства.

Дифференциальное обследование рассматриваемой патологии проводится, дабы отграничить эмоциональную лабильность от иных органических нарушений, сопровождаемых схожей либо идентичной клиникой.

Помимо того диагностика эмоциональной нестабильности зависит от её типа. Диагностическое обследование эмоционально-неустойчивого нарушения пограничного типа начинается с анамнеза, поскольку лицам с этим типом отклонения присуще непонимание себя. У них отсутствует ощущение собственного "Я", что приводит к невозможности выявления своих истинных желаний. Такие люди склонны к беспорядочным отношениям, они постоянно меняют интимных партнёров. Такие лица стараются направить все усилия на избегание одиночества. Они склоны к суицидальному поведению, поскольку неизменно ощущают опустошённость и чувство ненужности.



Импульсивный тип характеризуется нижеприведёнными проявлениями. У пациентов с эмоциональной нестабильностью отмечается склонность совершать внезапные поступки. Они в расчёт не берут возможные последствия собственных действий. Взаимоотношения с окружением выстраиваются на почве конфронтации. Наблюдается гнев и склонность к насилию. Такие больные требуют незамедлительного поощрения собственных деяний, иначе до завершения не доводят дела. Неустойчивому настроению сопутствуют постоянные капризы. С такими лицами находиться рядом неприятно и тяжело. Дабы диагностировать описываемое нарушение необходимо наличие следующих характеристик:

- ярко выраженная импульсивность;
- нестабильность настроения;
- сниженное умение планировать и учитывать последствия собственных деяний;

- отсутствие самоконтроля;
- всплески гневливого аффекта в качестве ответной реакции на запреты, осуждение.

Лечение

Прежде чем приступать к коррекционному воздействию, необходимо определить факторы, породившие рассматриваемое отклонение. Если эмоциональную лабильность спровоцировал соматический недуг, то терапию проявлений отклонения следует проводить в совокупности с коррекцией основного недуга. Также терапевтическое воздействие обусловлено типом отклонения.



Коррекция импульсивного типа подразумевает проведения психотерапевтических сеансов и назначение препаратов, направленных на умирение импульсивных состояний.

Терапия пограничного типа включает также психотерапию, которая направлена на возвращение индивида в действительную среду обитания, выработку способности противостоять стрессорам, улучшение взаимоотношений с окружением, стабилизацию эмоциональных проявлений.

Помимо того корректировать неустойчивость эмоциональных проявлений помогут физические нагрузки средней интенсивности, такие как: плавание, йога, пилатес, танцы в комплексе с назначением различных

методов, направленных на релаксацию, включая контрастный душ, ароматерапию, пешие прогулки, массаж.

Также рекомендуется исключить ситуации, провоцирующие активизацию эмоций. Иначе говоря, следует стараться избегать взаимодействия с неприятными людьми, конфликтных ситуаций, нервных планёрок на работе. Помимо того практикуется назначение различных биологически активных препаратов. Они способствуют избавлению от усталости, восстановлению нормального гормонального уровня, снабжению организма необходимыми веществами.

Не лишним считается и смена обстановки, например, на устойчивость эмоционального фона благотворно повлияет санаторный отдых, поездка на дачу либо за город.

Индивидам, страдающим нестабильностью эмоций, не зависимо от этиологического фактора, показан полноценный ночной сон.

Также рекомендуется откорректировать питание, играющее важнейшую роль в регуляции эмоционального фона. Поэтому следует включить в ежедневный рацион овощи, разнообразить питание фруктами, кисломолочной продукцией, обогатить его продуктами, содержащими в больших количествах омега-3 жирные кислоты.

Лечение эмоциональной нестабильности фармакопейными средствами включает назначение нейролептиков (устраняющими импульсивные всплески), антидепрессантов (борющимися с тревогами), нормотимиков (способствующими улучшению состояния, помогающими наладить взаимоотношения с окружением).