**Влияние шейного остеохондроза на самочувствие человека**

(Неделя 9. Тема 6)

 Шейный остеохондроз – позвоночное заболевание, которое вызывается изменениями хрящевых тканей. Однако, как ни странно, эта болезнь может помимо физического дискомфорта приносить еще и психоневрологический. Из этой статьи Вы узнаете, какие именно симптомы указывают на наличие у Вас остеохондроза, а также о том, какие изменения в психике во время болезни будут происходить и может ли быть вообще какое-либо влияние на психику этим заболеванием.

**Содержание**

* Симптомы
* Физические и психические перемены
* Расстройства
* Реабилитация

**Симптомы**

 Признаков этого заболевания не так уж и много, тем более что большинство из них схожи с другими похожими позвоночными недугами:

* Частое и спонтанное головокружение;
* Навязчивая неприятная боль в шее;
* Постоянный хруст шейных позвонков;
* Внезапное онемение пальцев на руках.

Шейный остеохондроз проявляет себя каждый по-разному. Происходит это потому, что у каждого человека особенные физиологические особенности и, следовательно, симптомы тоже разнятся. Однако общие выделить все-таки можно, и они таковы:

* Излишняя эмоциональность, невроз, раздражительность;
* Быстрая усталость, не проходящая длительное время, утомляемость;
* Внезапное чувство страха, неконтролируемые панические атаки, частые страхи и депрессия;
* Проблемы с вестибулярным аппаратом;
* Бессонницы;
* Шум в ушах;
* Боли между лопаток;
* Острая боль в плечах или локтях;
* Падения зрения.

Психоневрологические симптомы заслуживают отдельного внимания, ведь вызваны они могут быть не только остеохондрозом, а другими позвоночными заболеваниями.

**Физические и психические перемены**

 Жизнь человека отчасти сильно связана с шеей. Через шейный отдел особенно много проходит различных сосудов и нервов. Позвоночная артерия является одной из самых больших в организме. Именно она питает мозжечок, который поддерживает вестибулярный аппарат и отвечает лимбическую систему, которая в свою очередь отвечает за кратковременную память и эмоции.

 Шейный остеохондроз же заставляет хрупкие шейные позвонки смещаться, вследствие чего к мозгу поступает меньше кислорода, начинается головокружение, а мозжечок не может осуществлять нормальное функционирование лимбической системы и вестибулярного аппарата. Шейно-грудной отдел тоже страдает, о чем могут сигнализировать боли в груди, особенно в области сердца или боли во время вдыхания воздуха. Также может возникнуть артрит, характеризующийся болями во время шевеления конечностями.

 Помимо позвоночной артерии остеохондроз затрагивает и нервные окончания, из-за неправильной работы которых нарушается инерция мозга, снижение зрения, психосоматические расстройства и депрессии.

 Если Вы начали плохо спать, часто раздражаетесь из-за пустяков, вызывает тревогу даже самое незначительное и быстро устаете от любой деятельности, значит, шейный остеохондроз у Вас перешел в форму хронического заболевания. И чем быстрее Вы решите пойти к врачу, тем лучше.

**Расстройства**

 Нарушенная связь артерии с мозжечком, головные боли в частности и общее недомогание в целом могут стать причинами появления вторичной депрессии – особого вида депрессии, вызванной физиологическими заболеваниями в организме. Также могут образоваться депрессивный цикл и кохлеовестибулярные расстройства.

 Такие расстройства часто сопровождаются симптомами, ошибочно принимаемыми за настоящие психические расстройства. Больные могут стать очень плаксивыми, пугливыми, у них могут развиться фобии и навязчивые страхи, астено и различные синдромы, например депрессивный синдром. Часто люди начинают бояться делать обычные бытовые дела, от похода в магазин до вождения автомобиля.

 Люди быстро теряют уверенность в себе, интерес к жизни и желание жить вообще, впадают в депрессию, избавиться от которой не помогают даже антидепрессанты. Если такие люди не обращаются за помощью к врачу своевременно, они получают своеобразную форму инвалидности.

**Реабилитация**

 Шейный остеохондроз – одно из самых, пожалуй, распространенных позвоночных заболеваний. По его лечению написано немало работ, однако один аспект до сих остается нерешенным – как бороться с психопатологическими симптомами этого заболевания.

 Остеохондроз, особенно длительный и хронический, приводит к нарушению сосудистой системы, а те в свою очередь окажутся не в состоянии поддерживать нормальную работу мозга и являются основной причиной депрессий и нервных расстройств. Лечить такие формы остеохондроза можно только с помощью врачей. Они разрабатывают для каждого пациента индивидуальное лечение.

 Для лечения уже психопатологических аспектов привлекаются психотерапевты, которые занимаются моторикой, физиотерапевтической и мануальной коррекцией. Пациентами назначается массаж и мануальные процедуры. Иногда прописываются различные таблетки.