



ТРЕВОЖНОСТЬ

*Как самостоятельно
преодолеть тревожность:
рекомендации психолога*

*Специалист по социальной реабилитации,
педагог-психолог, консультант
Этери Шотовна Джалагания*



Все люди о чем-либо беспокоятся: нормально волноваться из-за кризиса, болезни, смены работы или места жительства. Но когда наша тревога копится и превращается в беспокойный снежный ком, мешая нормальной жизни, то стоит остановиться и разобраться в происходящем. О том, что такое тревожность, как с ней справляться и к кому обращаться за помощью, рассказывает психолог службы молодых инвалидов Этери Джалагания.

«Тревожность — это психологическая особенность человека, которая обусловлена беспокойством или предчувствием чего-то плохого»



Виды тревожности

Как правило, психологи выделяют два вида тревожных состояний:

- **Временная, ситуативная тревожность.** Беспокойство приходит и уходит, не откладывая отпечатка на повседневную жизнь человека.
- **Тревожность как черта характера.** В этом случае человек постоянно находится в напряженном состоянии и остро реагирует на все, что происходит в его жизни. Чувство беспокойства постепенно перерастает в расстройство, которое мешает жить: человек может бояться выходить из дома или перестает делать то, что ему нравится.



Откуда берётся тревога

Причины ситуативной тревоги обычно кроются в конкретных событиях, вызывающих беспокойство. Например, увольнение с работы, смена места жительства, проблемы в семье.

Причины постоянной тревожности могут быть физическими: изменения гормонального фона, стресс, депрессия, иные расстройства психики.

Иногда **тревожность «родом из детства»**: если ребенок был свидетелем беспокойства родителей по поводу и без. Например, взрослые могли сильно переживать по мелочам, нагнетали, раздували из мухи слона — и ребенок зафиксировал такую модель поведения.



Тревога проявляется по-разному:

- ❖ чувство беспокойства перемешивается с раздражением, снижается концентрация внимания, учащается сердцебиение, в горле появляется «комочек»;
- ❖ у кого-то повышается потливость, начинается тошнота или кожный зуд;
- ❖ сначала возникает чувство легкого дискомфорта, которое вскоре перерастает в настоящую панику.



SOS - помощь при тревоге

Если вы чувствуете, что тревожное состояние усиливается, попробуйте выполнить несколько простых действий.

1. **Сосредоточьтесь на своем дыхании.** Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем вдохните через нос, считая до 4, и задержите дыхание, продолжая считать до 7. На счет 8 медленно выдохните. Повторите упражнение несколько раз.
2. **Включите успокаивающую музыку.** Музыка может быть любая: классическая, для медитации, звуки природы — главное, чтобы вам становилось спокойнее.
3. **Начните делать что-то руками.** Уберите рабочий стол, порисуйте, начните вязать шарф, мыть посуду... Сосредоточьтесь на любом активном действии, не сидите.
4. **Отвлекитесь от того, что вас тревожит.** Если вы начали испытывать тревогу от просмотра новостей, выключите телевизор, включите приятный фильм или видео, почитайте. Необходимо занять голову чем-то другим.

«Эти шаги помогут быстро успокоиться в конкретной ситуации, однако следует понимать, что они не избавят от проблемы окончательно — нужно пересматривать и свой образ жизни. Откажитесь от кофе, энергетических напитков, наладьте режим сна, „профильтруйте“ окружение, фильмы, музыку, просмотр новостей, начните заниматься спортом».



Распознать тревожное расстройство

*«Когда состояние тревоги длится **более 3 месяцев** и сопровождается физическими симптомами, то речь может идти о тревожном расстройстве, которое само не пройдет. В таком случае требуется помощь психолога /психотерапевта/психиатра».*

Есть несколько типов тревожного расстройства, и у каждого отдельный набор типичных проявлений:

- Социофобия. Человек избегает контактов с другими людьми, остро реагирует на то, как к нему относятся окружающие.
- Генерализованное тревожное расстройство. Это постоянное и острое чувство беспокойства и переживания по незначительным поводам — например, если близкий человек задерживается на работе. Как правило, тревога сопровождается физическими симптомами: боли в сердце, «холодный пот», дрожь.
- Тревога, связанная с состоянием здоровья. Такое расстройство может появиться у людей с хроническими заболеваниями. Например, страдающие бронхиальной астмой часто боятся задохнуться или потерять ингалятор.
- Разнообразные фобии. Сюда можно отнести страх полетов, боязнь замкнутых пространств, которые ограничивают человека в передвижениях.
- Панические атаки. Они чаще всего сопровождаются учащенным сердцебиением, отдышкой, головокружением.

«Все эти симптомы требуют обращения к специалисту, и это ни в коем случае нельзя откладывать на потом. Тревожность может привести к нарушению сна, потере социальных связей, расстройствам пищеварения и сердечным заболеваниям».



На заметку

Если тревога не проходит, лучше всего записаться на прием к психологу. Он поможет разобраться в причинах тревожного состояния и выйти из кризисного состояния.

Чтобы получить социально-реабилитационную помощь, воспользуйтесь [социальными услугами](#), которые оказывает отделение реабилитации инвалидам 18-44 лет.

Позвоните [52-71-01](tel:52-71-01); [52-71-72](tel:52-71-72)

Напишите e:mail reab34@mail.ru

Специалисты окажут содействие в оформлении документов на получение социально-психологической реабилитации