



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
*им. Б.Д. Карвасарского*

Институт психотерапии  
и медицинской психологии  
им. Б.Д. Карвасарского

**Тема: «Понимание тревоги и страха.»**

**Преподаватели:**

**Яковлев Вячеслав Вячеславович**

*Врач, диетолог, АСТ, ФАСТ, КПТ, ОРКТ-терапевт*

**Морозик Карина Алексеевна**

*Психолог, КПТ, АСТ, СFT-терапевт*

# Тревога и Страх

- Страх и тревога – нормальные эмоции, эволюционно сформированные, поскольку мы нуждались в них для выживания, было бы совсем не безопасно устранить их из нашей жизни.
- Важно помнить, не стремилась сделать нас счастливыми или расслабленными, цель эволюции выживание. (Бей, Беги, Замри)
- «Выживали те кто умел хорошенько потревожиться». Мозг «подсвечивал» опасность и физиологические реакции активировались.
- В нас заложены биологические и физические реакции, которые плохо вписываются в концепт современной жизни, контекст изменился.
- Страх -полезная часть нашей жизни, предостерегает нас от возможной опасности, а тревога, например, побуждает принять дополнительные меры безопасности.
- Когда они становятся проблемными? Когда они чрезмерны, длительны, не соответствуют ситуации.
- Страх универсальная эмоция, которая сигнализирует что мы находимся в непосредственном контакте с опасностью.

## Различие между страхом и тревогой

Страх-автоматический ответ на опасность. Страх лежит в основе тревоги, поэтому определение страха, который вызывает тревогу очень важно в работе. Тревога-гораздо более длительное и сложное эмоциональное состояние, ожидание потенциальной опасности или неконтролируемая угроза.

## Симптомы тревоги

Физические симптомы: Учащенное сердцебиение, одышка, боль и стеснение в груди, повышенное потоотделение, головокружение, озноб или жар, тошнота, СРК, тошнота, дрожь тремор, покалывание или онемение конечностей, излишнее напряжение мышц, слабость, сухость во рту и тд.

Физиологические: Выброс в кровь большого количества Катехоламино-сходных гормонов, вырабатываемых мозговым веществом надпочечников- дофамин, адреналин (эпинефрин) и норадреналин. Они выбрасываются в кровь в ответ на физический или эмоциональный стресс и участвуют в передаче нервных импульсов в мозг, способствуют высвобождению глюкозы и жирных кислот в качестве источников энергии, расширению бронх и зрачков. Норадреналин сужает кровеносные сосуды, повышая кровяное давление, а адреналин учащает сердцебиение и стимулирует обмен веществ. После завершения своего действия эти гормоны расщепляются на физиологически неактивные вещества

Когнитивные симптомы: Страх потерять контроль, сойти с ума, страх смерти, страх оценки, пугающие мысли, образы или воспоминания, ощущение нереальности происходящего, повышенная чувствительность к угрозе, сужение внимания.

Поведенческие симптомы: Избегание угроз, активный поиск безопасности, беспокойство, гипервентиляция легких.

Эмоциональные симптомы: Нервозность, напряжение, чувство страха

# Выбор в пользу тревоги или страха?

Хорошая новость в том, что у нас есть выбор, но оно не касается тревоги. Тревога это «базовая» опция она просто есть. В действительности никто из нас не делает свой выбор в пользу тревоги или страха.

А какой же выбор у нас есть?

- Оставить попытки борьбы с беспокойством, тревогой и страхом.
- Научиться не сопротивляться тревоге, относиться к мыслям которые дают «почву» для тревоги, как к просто мыслям.
- Дать пространство для переживания своих эмоций, даже если они касаются болезненных переживаний.
- Не предпринимать хаотичных действий связанных с тревогой. Как бы вам не хотелось избегать тревогу, вы можете действовать иначе.
- Вы можете научиться наблюдать за своими тревожными переживаниями и мыслями.
- «Обнимите» свою тревогу, попробуйте отнестись к ней с добротой, вместо того чтобы реагировать враждебно.
- Вы можете продолжать действовать согласно своим ценностям, несмотря на некий дискомфорт сопровождаемой тревогой.
- Используйте вспомогательные техники релаксации (мышечная по Джекобсону, практики осознанности и mindfulness , дыхательные техники.

## «Вредные советы»

1. Говорить себе, что не надо беспокоиться (когнитивное подавление) ;
2. Говорить себе, что все будет в порядке (самоубеждение) ;
3. Спрашивать семью, друзей, все ли будет в порядке (гарантии со стороны других людей) ;
4. Предпринимать одни и те же неэффективные стратегии, на случай вдруг наконец-то сработает;
5. Критиковать себя за свои сложные чувства (стыд, вина, наказание) ;
6. Попытка подавить дистресс и тревогу, связанную с беспокойством (подавление эмоций) .
7. Процесс беспокойства является самоподдерживаемым, потому что мы пытаемся контролировать беспокойство, поиском облегчения, неудачными стратегиями, и беспокойством по поводу беспокойства.

### **КАКИЕ сложности возникают с процессом решения?**

- Неуверенность в своей способности решить проблему;
- Чрезмерная сосредоточенность и катастрофизация о возможной угрозе;
- Слияние с негативными мыслями, как это если бы уже произошло;
- Попытка найти идеальное решение;
- Постоянный запрос на поиск и проверку информации по теме;
- Невозможность сменить фокус с эмоционального дискомфорта, на поведенческий (что могу сделать);
- Сложность с принятием неопределённости.

## Практика: А бывает ли тревога полезной?

Вспомните ситуацию, в которой вы пережили излишний страх или тревогу, и вторую ситуацию когда тревога действительно была обоснованно полезной?

Одна из мишеней будет в том чтобы увидеть, как тревога помогает мобилизовать нас в действительно не простой ситуации.

А вторая чтобы увидеть что реально стоит за вашим страхом, что его поддерживает?

### **Ответьте на вопросы ниже:**

Чего вы боитесь (в чем состоит угроза)?

Где в действительности существует этот страх?

Какие мысли приходят вам в голову в момент страха или тревоги?

Какие эмоции и чувства вы испытываете?

Что вы делаете?

Чем ваша реакция оказалось полезна?

# Метафора «Персонаж Тревоги»

Многие из нас любят смотреть кино и мультфильмы.

Предлагаем вам выбрать и описать своего «Персонажа Тревоги»

Дайте ему имя, и опишите максимально подробно.

Будет ли он женского или мужского рода, как его зовут, на кого он могу бы быть похож. Существует ли он в реале или это выдуманый вами герой. Как это персонаж ведет себя. Как двигается. Какой у него характер.

Персонаж может быть очень неприятным. Он ведь знает все ваши страхи и избегания. Вы знаете, что часто он негативно на вас влияет.

Представьте, что от персонаж все время рядом, он следует за вами когда вы просто гуляете, и вам действительно тревожно.

А теперь спросите себя в момент тревоги..

Кто преследует меня, кто пытается говорить со мной, подсказывает эти неприятные мысли?

Действительно ли вы должны его слушать?

Давал ли он вам полезный совет в прошлом?

Позвали ли бы вы его в гости, смогли бы отнестись как к другу?

Возможно персонаж никуда не уйдет, но у вас всегда есть выбор..

Как отнестись к вашему персонажу тревоги и ради чего вы можете оставить его позади, двигаясь вперед.



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ  
им. Б.Д. Карвасарского

## Контактная информация

Оформить заявку на обучение и задать любые интересующие Вас вопросы можно, позвонив нам по номеру **+7 812 467-47-90** или написав по адресу [client@ipmp-spb.ru](mailto:client@ipmp-spb.ru)

Санкт-Петербургский Институт психотерапии и медицинской психологии им. Б. Д. Карвасарского осуществляет образовательную деятельность на основании лицензии от «13» мая 2014 года № 0988, выданной комитетом по образованию Правительства г. Санкт-Петербурга.

Все Программы разработаны и утверждены на основании требований к образовательным программам дополнительного профессионального образования в соответствии с Федеральным законом РФ № 273-ФЗ от 29.12.2013 г. «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»; Приказом Министерства образования и науки РФ от 01.06.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным