

## Тревога

Каждый из нас время от времени испытывает тревогу или страх. Это те чувства, которые мы ощущаем по-разному.

Говоря о тревоге, мы часто используем такие слова как заботы, страхи, нервы, стресс, напряжение, беспокойство и чрезмерные переживания.

Если тревогу и страх возможно вытерпеть, то со временем они проходят. Если же тревога вызывает ежедневные или частые проблемы в повседневной жизни, то есть основания подозревать тревожное расстройство.

В частности, можно подозревать тревожное расстройство, если:

- тревог или страхов много, и они случаются часто
- тревога или страх практически не проходят и трудно расслабиться
- если вы начинаете избегать ситуаций, вызывающих тревогу
- если тревога серьёзно мешает вашей повседневной жизни

Или имеются следующие признаки:

- Расстройства сна
- Сложности в регулировании эмоций
- Трудности с концентрацией внимания
- Чрезмерный гнев, негатив, неуступчивость
- Желание контролировать своё и чужое поведение
- Избегание различной, в том числе и повседневной деятельности
- Чрезмерное планирование и перфекционизм

### Почему мы испытываем тревогу и страх?

В случае реальной или воображаемой опасности возможны различные автоматические реакции:

**Бей или беги!** В ситуации воображаемой опасности активизируется симпатическая нервная система, которая готовит тело к борьбе или бегству.

Эту реакцию можно распознать по учатившемуся сердцебиению и дыханию, напряжению мышц, благодаря чему тело готово быстро реагировать.

**Замри!** Если мы чувствуем, что находимся в ситуации, в которой невозможно бороться или сбежать, то наше тело включает механизм торможения. В результате этого, человек физически, умственно и эмоционально заторможен и воспринимает происходящее безучастно.

Обычная тревога перерастает в тревожное расстройство, если:

- тревога и связанные с ней реакции: более сильные, более постоянные, более частые
- тревога становится причиной частого избегания опасных или стрессовых ситуаций
- тревога и избегающее поведение мешают повседневной жизни и становятся причиной сильных личных переживаний

### Наиболее распространёнными тревожными расстройствами являются:

#### Социальная фобия.

При этом расстройстве у человека возникает сильный страх и тревожность в ситуациях, при которых необходимо общаться, выступать перед другими или находиться в центре внимания. Это:

- страх перед публичными выступлениями
- страх покраснеть у других на виду
- страх принимать пищу в общественном месте и сопутствующих этому проявлений
- страх использовать общественный туалет
- страх перед большими скоплениями людей
- страх перед экзаменами
- страх перед общением с незнакомыми людьми
- страх перед разговором с человеком, занимающим более высокую должность
- страх перед участием в общественных мероприятиях

#### Паническое расстройство.

В этом случае у человека случаются повторяющиеся и неожиданные панические атаки. В промежутках между паническими атаками человек боится очередной панической атаки и беспокоится о повторении таких эпизодов вновь и вновь. Симптомами панических атак являются:

- учащённое сердцебиение
- ощущение нехватки воздуха
- боль в груди
- тошнота или боль в животе
- слабость и головокружение
- чувство нереальности происходящего
- страх смерти или полной потери контроля над собой
- усиленное потоотделение
- дрожь, онемение конечностей
- приливы холода или жара

#### Обсессивно-компульсивное расстройство.

При этом расстройстве чрезмерная тревога вызывает навязчивые мысли, образы, поведенческие или двигательные повторяющиеся действия. Признаки:

Обсессивные (навязчивые) мысли — это постоянно возникающие образы, которые по своей сути в данной ситуации не важны, но по какой-то причине постоянно возникают в голове. Обычно навязчивые мысли связаны с тем, что нас пугает, или что мы ощущаем как неприятное, например, насилие над кем-то, страх, что утюг остался включенным или дверь/окно открытыми. Человек, страдающий от навязчивых мыслей, как правило, понимает, что эти мысли не имеют смысла, но не может от них избавиться.

Компульсивные, или навязчивые поступки — это действия или ритуалы, которые человек совершает, чтобы унять тревогу, вызванную его мыслями. Например,

частое мытье рук, чтобы унять страх перед заражением какой-либо болезнью. Навязчивые поступки кажутся неразумными, но, если их не совершать, тревога возрастает. Может возникнуть чувство стыда (из-за неразумного поведения) и чувство беспомощности (из-за невозможности управлять своими действиями). Обычно навязчивыми поступками являются мытье, постоянное контролирование или пересчитывание, но могут быть и другие повторяющиеся действия.

### Посттравматическое стрессовое расстройство.

В этом случае симптомы тревоги появляются после психологически травмирующего события.

Травмирующие события — это такие ситуации, которые вызывают чувство страха, ужаса и беспомощности, например, это могут быть природные катастрофы, аварии, испытанное или увиденное насилие и другие события похожего характера

- навязчивые воспоминания
- живые образы случившегося, которые человек будто бы переживает снова и снова
- ночные кошмары, связанные с травмирующим событием
- часто возникающее чувство, что событие переживается заново
- стремление избегать ситуаций или действий, мыслей или чувств, связанных с травмой
- эмоциональная бесчувственность - кажется, что нет никаких чувств
- ощущение отдаления от других
- потеря интереса к жизни в целом

### Простые фобии.

В этом случае, человек постоянно и интенсивно боится какой-либо ситуации или объекта. Он максимально избегает ситуаций или объектов, вызывающих страх. Вызывать такой страх могут животные (например, собаки, пауки, мыши, кошки), кровь и повреждения, определённые

ситуации (например, полёты, пребывание на высоте, лифты), природная среда (например, вода или гроза) и другие ситуации или объекты.

### Тревога и поведение:

Для снижения общего уровня тревоги и увеличения выносливости придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Спице каждую ночь по 8-9 часов
- Двигайтесь и регулярно занимайтесь спортом, при возможности делайте это на свежем, воздухе или на природе
- Ешьте здоровую пищу в достаточном количестве
- Употребляйте достаточное количество жидкости
- Избегайте алкоголя, наркотических веществ, кофеина, а также других возбуждающих напитков и продуктов
- Поддерживайте отношения с членами семьи, друзьями и родственниками; проводите вместе время; открывайтесь близким
- Регулярно занимайтесь умственной деятельностью, работайте или учитесь с интересом и удовольствием
- Отдыхайте и расслабляйтесь
- Позвольте себе совершать ошибки, ведите и общайтесь с собой так, как с лучшим другом

### Кризисный центр.

### Министерство здравоохранения Забайкальского края

Адрес: 672030, г.Чита, Окружной проезд, 3.

<http://crisis-center.mya5.ru/>

Телефон регистратуры +7-914-800-54-96, 8  
(3022) 40-14-81 добавочный 230

Телефон Доверия экстренной психологической  
помощи: 8 (3022) 40-14-83

Анонимно, круглосуточно, бесплатно

### ГКУЗ «Забайкальский Территориальный центр медицины катастроф»



## ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА



Психофизиологическая лаборатория  
Чита 2023