

Тревожность



Тревожность — распространенное эмоциональное состояние, характеризующееся чувством страха в сочетании с внутренним напряжением или нервозностью, проявляется в простых и разнообразных физиологических симптомах (таких как: дрожь, сердцебиение, потливость, особенно в важных для человека ситуациях), и считается естественной реакцией на внешнее давление, например, на такие стрессогенные факторы, как предстоящий экзамен, собеседование или выступление на публике... Что касается страха, то это эмоциональная реакция на непосредственную угрозу, которой человек противостоит или которую пытается избежать, т.е. то, что он ощущает, когда остается, чтобы бороться, или бежит и оставляет опасность позади.

В целом, ощущать тревогу временами вполне нормально. Это неприятное чувство, но оно заставляет работать усердней и делать все возможное и, в норме, быстро проходит.

Хотя тревожность и нормальное чувство, испытываемое людьми, оно может считаться психическим расстройством, если это ощущение становится постоянным, избыточным или сильным. Тревожность нередко возникает в повседневных ситуациях и негативно влияет на функционирование, обычную повседневную деятельность, производительность труда и социальные отношения человека (например, если он боится встречаться с друзьями, ходить в магазин и т.п.)

Каковы признаки тревожности?

Признаки тревожности у каждого человека свои и могут варьироваться от таких физиологических проблем, как необъяснимые жалобы на пищевые продукты, потливость или затруднение дыхания, до чувства надвигающейся опасности. Возможны и такие симптомы, как неконтролируемые ночные кошмары, панические атаки и болезненные воспоминания.

К обычным признакам тревожности относятся:

- Учащенный пульс
- Поверхностное дыхание
- Бессонница
- Затрудненная концентрация внимания
- Чувство слабости или головокружение
- Нехватка воздуха
- Сухость во рту
- Повышенная потливость
- Дрожь или озноб с высокой температурой
- Страх и дурные предчувствия
- Стойкое онемение или покалывание в конечностях

Виды расстройств, связанных с тревожностью:

Тревожность наблюдается при следующих психических расстройствах:

- **Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)** — это тревожное расстройство, характеризующееся хронической тревожностью, чрезмерным беспокойством, а также внутренним напряжением, особенно в отсутствие какой-либо непосредственной или реальной угрозы.
- **Паническое расстройство** — повторяющиеся панические атаки – внезапные приступы острой тревоги, страха или ужаса, учащённое сердцебиение, боль в груди, затруднённое дыхание, мышечные спазмы, головокружение, тошнота. Иногда может появиться чувство нереальности происходящего (дереализация) и отстранённости от собственного тела (деассоциация), быстро нарастающие в течение нескольких минут.
- **Фобия** — чрезмерный страх конкретного события, ситуации или действия.
- **Социальное тревожное расстройство** — расстройство, предполагающее острое чувство тревоги или страха, уклонение от социального взаимодействия из-за смущения, застенчивости и опасения негативной оценки или осуждения со стороны других людей.
- **Обсессивно-компульсивное расстройство** — расстройство, при котором человека часто посещают одни и те же неконтролируемые мысли и/или он ощущает потребность постоянно повторять одни и те же действия. Иногда отдельно проявляются преимущественно навязчивые мысли и отдельно преимущественно навязчивые действия.

Лечение/помощь при тревожности и тревожных расстройствах:

1. **Оценка и психообразование** — получение как можно более подробной информации о своих переживаниях от пользующегося доверием специалиста или коллеги.
2. **Психотерапия: ее назначение** — помочь человеку узнать о стрессогенных факторах в его жизни и разработать стратегию преодоления.
3. **Методики релаксации, методики дыхания** — помощь для снятия стресса.
4. **Помощь в ведении пациента: ее назначение** — оказывать помощь пациенту и его родственникам, которые могут растеряться и расстроиться. Помощь и обучение для родителей и понимание окружения — важные составляющие лечения.
5. **Лекарства:** Антитревожные препараты (аниксиолитики) могут сыграть важную роль в лечении некоторых разновидностей тревожных расстройств.

Знаете ли вы, что...

Ощущать тревожность временами вполне нормально, а иногда легкая тревожность даже полезна. Но если вы ощущаете тревожность чуть ли не постоянно и/или она негативно влияет на вашу повседневную жизнь, несообразна соответствующим факторам страха/стресса и мешает выполнять определенные действия, например, пользоваться лифтом или выходить из дома, то, возможно, у вас тревожное расстройство. Тревожные расстройства вызывают стресс или беспокойство, являющиеся чрезмерными, хроническими или необъяснимыми

Жить с тревожным расстройством непросто, но оно лечится. Психотерапия помогает контролировать симптомы, помогают и лекарства, но только прописанные врачом. Кроме того, обучение некоторым здоровым навыкам борьбы с тревожными расстройствами делает жизнь легче.

Важные рекомендации для лиц, страдающих тревожным расстройством:

- **Психообразование:** получите как можно более подробную информацию о своих переживаниях от пользующегося доверием специалиста или коллеги.
- **Заботьтесь о себе:** отдыхайте, сколько возможно, соблюдайте сбалансированную диету, тренируйтесь и находите время на расслабление. Кроме того, избегайте кофеина и никотина, так как они усиливают чувство тревожности. Не используйте алкоголь или наркотики для снятия стресса, так как и то, и другое способно усугубить симптомы.
- **Управляйте уровнем стресса:** следите за своими чувствами и регулярно их проверяйте, определяйте, знайте о своих триггерах и предупредительных сигналах и имейте план действий на случай их обнаружения
- **Соблюдайте план лечения:** выполняйте лечебные процедуры согласно рекомендациям наблюдающих вас специалистов и не нарушайте график лечебных сеансов, так как регулярность важна для эффективности лечения.
- **Общайтесь с людьми:** постарайтесь не дать своей тревожности помешать вам общаться с близкими или заниматься любимыми видами деятельности, так как взаимодействие с другими способствует выздоровлению.
- **Выполняйте упражнения по релаксации, такие как:** упражнения на медленное дыхание (вдох и выдох со счетом до пяти), медитация на природе или что-то еще, от чего вы чувствуете себя хорошо, поскольку все они способствуют снижению тревожности.
- **Выделяйте ежедневно какое-то время (например 30 минут) на то, чтобы думать о событиях, способных вызвать тревогу.** Если тревожные мысли появятся не в отведенное время, скажите себе, что додумаете их в определенное для них время.
- **Выявляйте чувства страха или тревоги и называйте их,** это помогает успокоиться. Например, спрашивайте себя: Что я сейчас чувствую? Как мой организм отреагировал на эти чувства, и что в итоге можно сделать для изменения или исправления текущего состояния?
- **Поговорите о том, что вас волнует или беспокоит, с тем, кому вы доверяете,** или обратитесь за помощью к действующему специалисту по ведению пациентов из ближайшего медицинского учреждения.

Важные рекомендации для лиц, осуществляющих уход за людьми с тревожными расстройствами

- Не обвиняйте этих людей и не сомневайтесь в том, что они немало передумали прежде, чем сделать шаг, на который решились. Думайте о текущей ситуации и о том, что случилось, а не о том, что они могли бы сделать, но не сделали.
- Не давите на человека, страдающего тревожным расстройством, так как он не может контролировать свои страхи без помощи, понимания и любви окружающих. Советуем, в частности, не обвинять пациента в неосторожности или преувеличении.
- Если у человека тяжелый приступ тревожности, покажите, что понимаете, через что он проходит, и выслушайте все его опасения, не пытаясь приуменьшить его переживания или отвлечь его на что-то другое.
- Если у человека паническая атака, убедите его, что вы на его стороне, и готовы его выслушать или предоставить необходимую помощь. Попросите его дышать глубоко, пройдитесь с ним, если он захочет, используйте способы снижения реакции путем установления контакта и концентрации внимания на его ощущениях, на том, что он слышит, осязает и видит, и обратитесь при необходимости за помощью к специалисту-медику.