

Тривога



Тривога — це поширений емоційний стан, який характеризується відчуттям страху, супроводжуваним напругою або нервозністю, та призводить до різноманітних простих фізичних симптомів (наприклад, тремтіння, прискороного серцебиття або пітливості залежно від важливості події, з якою стикається людина). Тривога вважається природною реакцією на зовнішній тиск, наприклад іспит, співбесіду або публічний виступ. Якщо говорити про страх, то він є емоційною реакцією на безпосередню загрозу, коли людина протистоїть їй або втікає, залишаючи небезпеку позаду.

В цілому, для людини нормально час від часу відчувати тривогу. Це неприємне відчуття, але воно стимулює людину працювати наполегливіше та робити все від неї залежне. Крім того, воно швидко розвіюється.

Хоча тривога є нормальним для людини відчуттям, її можна вважати психічним розладом, якщо це відчуття є постійним, надмірним та інтенсивним, часто пов'язане з повсякденними ситуаціями і негативно впливає на життєдіяльність людини, її повсякденну рутину, продуктивність і соціальні відносини (наприклад, почуття тривоги щодо зустрічі з друзями, походу в магазин).

Які ознаки тривоги?

Ознаки тривоги різняться від людини до людини і можуть мати вигляд як фізичних проблем, наприклад незрозумілі гастрономічні скарги, пітливість чи утруднене дихання, так і психологічних, наприклад відчуття того, що насувається небезпека. Також можуть бути інші симптоми, такі як нічні кошмари, панічні атаки та болісні спогади, які неможливо контролювати.

До загальних ознак тривоги відносяться:

- пришвидшене серцебиття,
- поверхнєве дихання,
- безсоння,
- проблеми з концентрацією уваги,
- відчуття слабкості або запаморочення,
- задишка,
- сухість у роті,
- надмірне потовиділення,
- тремтіння або озноб із високою температурою,
- страх та погане передчуття,
- постійне оніміння або поколювання.

Типи станів, пов'язаних із тривогою

Тривога характерна для багатьох різних психічних станів. Деякі типи тривожних розладів:

- **Загальний тривожний розлад (ЗТР)** — характеризується хронічною тривогою, надмірним занепокоєнням і напруженням, особливо без будь-якої прямої або існуючої загрози.
- **Панічний розлад** — людина переживає повторювані панічні атаки, які характеризуються раптовим відчуттям сильної тривоги, страху чи жаху, прискорене серцебиття, біль у грудях, утруднене дихання, м'язові спазми, запаморочення, нудота. Іноді може виникнути почуття нереальності того, що відбувається (дереалізація) та відстороненості від власного тіла (деасоціація) та досягають піку за декілька хвилин.
- **Фобія** — надмірний страх конкретної речі, ситуації або дії.
- **Соціальний тривожний розлад** — високий рівень тривоги, страху та уникнення соціальних ситуацій через почуття збентеження, самосвідомості та занепокоєння щодо оцінки чи негативного сприйняття іншими.
- **Обсесивно-компульсивний розлад** — думки та/або поведінка, які людина постійно неконтрольовано повторює. Іноді окремо виявляються переважно нав'язливі думкою та окремо переважно нав'язливі дії.

Лікування/підтримка тривоги та тривожних розладів

1. **Оцінка та психоосвіта** — дозволяють дізнатися якомога більше про свій стан від авторитетного професіонала.
2. **Психотерапія** — допомагає людям дізнатися про фактори стресу в їхньому житті та розробити стратегії їх усунення.
3. **Прийоми релаксації, дихання** — допомагають людині зняти стрес.
4. **Супровід** — підтримка людини, яка може почуватися розгубленою та пригніченою. Підтримка батьків, їх освіта та розуміння середовища є частиною лікування.
5. **Ліки** — ліки проти тривоги (анксіолітики) можуть відігравати важливу роль у лікуванні деяких типів та серйозних рівнів тривоги.

Ви знали?

Відчувати тривогу час від часу нормально, низький рівень тривоги іноді приносить користь. Але якщо ви відчуваєте тривогу більшу частину часу і/або це негативно впливає на ваше повсякденне життя чи тривога непропорційна пов'язаним страхам/факторам стресу і заважає вам виконувати певні дії, наприклад використовувати ліфт або виходити з дому, то у вас може бути тривожний розлад. Тривожні розлади викликають надмірний, хронічний або нерациональний стрес чи занепокоєння.

Жити з тривожними розладами може бути складно, але вони лікуються. Психотерапія може допомогти контролювати симптоми, також можуть допомогти призначені ліки. Крім того, можна полегшити собі життя, здобувши декілька навичок, які дозволяють контролювати тривожні розлади.

Важливі рекомендації для людини з тривожним розладом

- **Психоосвіта** — дізнайтеся якомога більше про свій стан від авторитетного професіонала.
- **Піклування про себе** — достатньо відпочивайте, дотримуйтесь збалансованої дієти, займайтеся спортом і більше розслабляйтесь. Крім того, відмовтесь від кави та нікотину, вони посилюють відчуття тривоги. Не вживайте алкоголь або ліки (без рецепта) для полегшення, оскільки вони можуть погіршити симптоми.
- **Управління рівнями стресу** — регулярно відстежуйте та перевіряйте свої відчуття, визначайте власні тригери й попереджувальні знаки та пам'ятайте про них, майте план на випадок їхнього виявлення.
- **Дотримання плану лікування** — дотримуйтесь лікування, рекомендованого спеціалістами з психічного здоров'я та не пропускайте сеанси, адже регулярність допомагає досягати результатів.
- **Соціалізація** — намагайтесь, не допустити того, щоб ваша тривога ізолювала вас від людей, яких ви любите, або від занять, які вам подобаються, оскільки спілкування з іншими допомагає відновленню.
- **Вправи на розслаблення** — дихальні вправи (вдих, видих, рахуючи до п'яти кожен раз), медитація на природі або будь-що інше, завдяки чому ви відчуваєте комфорт. Все це зазвичай сприяє зниженню тривоги.
- **Встановіть, скільки часу в день ви будете думати про життєві події, які можуть призвести до тривоги** (наприклад, 30 хвилин). Якщо тривожні думки з'являються в інший час, скажіть собі, що ви повернетесь до них у відведений час.
- **Визначте почуття страху або тривоги та назвіть їх.** Це допомагає заспокоїтися. Приклад. Що я відчуваю? Як моє тіло відреагувало на ці відчуття і що можна зробити, щоб керувати ними чи відновити статус-кво?
- **Поговоріть про те, що вас турбує, з людьми, яким ви довіряєте,** або зверніться по допомогу до спеціаліста з медичного закладу.

Важливі рекомендації для осіб, які доглядають за людьми, що можуть мати тривожні розлади

- Не звинувачуйте таких людей і знайте, що вони багато думають, перш ніж зробити будь-який крок. Працюйте з поточною ситуацією і тим, що сталося, а не тим, що така людина могла зробити і не зробила.
- Не тисніть на людину, яка страждає на тривожний розлад, оскільки, щоб впоратися зі своїми страхами, їй потрібна підтримка, розуміння та любов оточуючих. Наприклад, бажано не звинувачувати її в недбалості чи перебільшенні.
- Якщо в людини приступ сильної тривоги, продемонструйте, що ви розумієте, через що вона проходить, та уважно вислухайте її страхи, не намагаючись применшити те, що вона переживає, а також відволікти її на щось інше.
- Якщо в людини панічна атака. Запевніть людину, що ви на її боці та готові вислухати або надати необхідну допомогу. Попросіть людину дихати повільно, ходіть поряд із нею, якщо вона хоче ходити, використовуйте прийоми заземлення, концентруючи увагу на тому, що вона відчуває, чує, відчуває і бачить. Якщо необхідно, зверніться за допомогою до спеціаліста з психічного здоров'я.