

«Ой, что-то я боюсь...»

Как часто человек находится в тревожном напряжении. И сам не понимает, что с ним происходит. Видимых причин для страха нет. А состояние есть. Тело как будто о чем-то кричит: голова кружится, давление скачет, сердце стучит, живот сводит, руки потеют, память и внимание ухудшаются. В голове рой мыслей о чем-то неминуемом: болезни, катастрофе, наказании.

Такие состояния знакомы многим. Все помнят экзамен, перед которым есть нарастающее волнение. Ситуация оценки или неизвестности вызывает тревогу. И в этих ситуациях она естественна.

Но все чаще тревога возникает без видимых причин. И если со страхом все понятно, например, когда человек боится собак и обходит их стороной. Он осознает свой страх и объект (собаку) или причину этого страха (может укусить), а значит, знает, как себя защитить. То с тревогой все значительно сложнее, она не имеет конкретики, она просто есть. Человек ее чувствует, а что с ней делать не знает. А чаще просто не осознает.

Тревога может появиться в результате травм головного мозга, употребления наркотических средств или лекарственных препаратов. А также, в результате психологической травмы, тревога становится определенным шаблоном, по которому действует или реагирует человек на любую ситуацию, травмирующую его психику.

Например, ребенку очень страшно сделать что-либо не в соответствии с требованиями и ожиданиями Значимого Взрослого потому, что у родителя жесткие правила и яркие негативные реакции на невыполнения этих правил. Чтобы оставаться в контакте, ребенку приходится им следовать. Адаптируясь к требованиям родителей, их установки, становятся его собственными требованиями к себе. В прошлом - это страх реакции родителя, их нелюбви или наказания. Сегодня - это тревога сделать что-либо не идеально. При этом, человек уже сам не может отпустить эти правила, не понимая почему. Его тревога теперь необъяснима и неизменна.

Постоянное внутреннее напряжение сильно снижает качество жизни, нарастающие физиологические состояния сердцебиения пугают так, что, кажется, что можно умереть. От страха и тревоги умереть нельзя, но обратить внимание на свое состояние стоит. При беспричинном страхе и тревоге причины могут быть следующими:

Генерализованное тревожное расстройство: постоянная нервозность и беспокойство из-за мелочей, которые обычно видны окружающим и длятся от 6 и более месяцев. Начинается в подростковом возрасте и усиливается с возрастом.

Обсессивно-компульсивное расстройство: навязчивые мысли и опасения, которые сопровождаются навязчивыми действиями, не приносящими облегчения. Выделяют невроз навязчивых состояний – человека неукротимо преследуют воспоминания, которые воспроизводят травмирующую ситуацию.

Фобии: иррациональный страх перед любыми, даже обычными вещами. Сопровождается неконтролируемой паникой и физическими проявлениями.

Паническая атака: мучительный и внезапный приступ паники, который сопровождается страхом смерти и яркой соматической симптоматикой. Регулярное возникновение панических атак означает развитие панического расстройства.

Посттравматическое стрессовое расстройство: возникает после сильной психотравмирующей ситуации и сопровождается высоким уровнем тревожности и избеганием ситуаций.

Это самые распространенные примеры, но патологическое беспокойство может быть симптомом других расстройств или следствием неудачной борьбы со стрессом.

Человеку трудно жить в постоянном стрессе. Если вы испытываете беспричинную тревогу и страх, вы можете помочь себе следующим способом:

1. Постарайтесь расслабиться и почувствовать свое тело. Перечислите признаки вашей тревоги, не бегите от этого чувства, а примите его.
2. Выполните несколько дыхательных упражнений - они помогут быстро успокоиться. Сделайте несколько глубоких вдохов, выдохи должны быть

расслаблены настолько, насколько это возможно. Дышать лучше с задержкой дыхания по счету. Несколько циклов таких упражнений нормализует состояние.

3. Научитесь входить в ресурсное состояние. Под этим термином специалисты подразумевают чувство собственной силы. Вы должны ощущать, что у вас достаточно внутренних ресурсов для решения проблем, встающих перед вами в данный момент. Постарайтесь вспомнить, когда вы испытывали подобное чувство последний раз. Вернитесь в тот момент мысленно или воспроизведите ситуацию в жизни. У каждого человека источник силы и радости свой. Это могут быть встречи с близкими людьми, занятия любимым делом или спортом, общение с животными, прогулки по лесу, посещение бани и многое другое. Обязательно выделите время на занятия тем, что доставляет вам удовольствие. Это позволит снизить ощущение тревожности.

4. Попробуйте представить свое тело и определить место, где находится тревога. Возьмите в руку карандаш, а затем мысленно проведите линию от своей тревоги к нему. После чего нарисуйте свое чувство. Не нужно контролировать или анализировать происходящее, просто позвольте руке двигаться самостоятельно. Рисунок нужно порвать или сжечь. Это упражнение позволяет снять напряжение в конкретный момент.

5. Обязательно пересмотрите график работы. Необходимо выделять время для полноценного отдыха и сна. Особое внимание нужно уделить рациону питания.

6. Постарайтесь оградить себя от негативной информации. Избегайте просмотра телепередач и фильмов с мрачной негативной окраской.

7. Необходимо осознать и принять тот факт, полностью контролировать все происходящее вокруг человек не может. Необходимо научиться доверять окружающим людям. Если тревогу вызывают ситуации, на которые вы повлиять не в силах, то нужно изменить свое отношение к ней.

8. Избавьтесь от привычки всегда ожидать худшего. Как только негативные мысли начинают появляться в вашей голове, нужно сказать себе:

«Стоп!». Но не нужно ограждать себя от этих мыслей, а нужно их переосмыслить. Следует разделять реальность и пугающие фантазии.

9. Переключите ход ваших мыслей из внутренних, во внешние, найдите в комнате где вы находитесь 5 предметов синего цвета 3 предмета круглой формы, или просто с усилием сожмите и разожмите кулачки 5-6 раз. Так фокус внимания с внутренних мыслей перейдет на ощущение в теле или внешние признаки места, где вы находитесь.

Выполнив эти рекомендации, можно справиться с тревогой самостоятельно. Но для этого нужна достаточная сила воли и желание изменить свою жизнь к лучшему. В том случае, когда это не получается, стоит обратиться за помощью к профессиональным психологам.

Очную психологическую помощь можно получить в учреждениях социального обслуживания населения по месту жительства. Кроме того, можно воспользоваться дистанционной помощью психолога, позвонив в Единую социально-психологическую службу «Телефон доверия» в ХМАО – Югре по номерам 8-800-101-1212, 8-800-101-1200 (анонимно, бесплатно, круглосуточно).

Худяева Анна Николаевна,
психолог БУ ХМАО – Югры
«Нефтеюганский комплексный центр социального обслуживания
населения»