

Что такое повышенная тревожность, и как помочь себе с ней справиться

Тревогу в своей жизни испытывали, безусловно все люди. Тревога – это волнение, возбуждение, беспокойство, опасение или предчувствие чего-то плохого. Причем, что очень важно, тревога чаще всего бывает достаточно неопределенной и смутной – мы опасаемся непонятно чего или сразу многих вещей одновременно.

Такая тревога – это достаточно естественная и нормальная реакция организма. В обычном смысле тревога помогает мобилизовать силы, привлекает внимание к решению определенной ситуации.

Но когда тревога становится постоянной, назойливой, отнимающей силы, то психологи чаще всего называют такое состояние тревожным расстройством или повышенной тревожностью. Она буквально изматывает, человек начинает чувствовать тревогу по любому поводу или даже вообще без повода. Тревожность - это уже психологическая особенность, склонность человека чаще и сильнее испытывать тревогу.

О тревоге и повышенной тревожности мы и поговорим сегодня. Конечно, если это состояние ухудшает ваше качество жизни, то лучше всего обратиться за консультацией к психологу. Но кое-что вы можете сделать и самостоятельно, чтобы помочь себе.

Может ли повышенная тревожность быть врожденной?

Есть разные взгляды на тревожность. С одной стороны, тревожность действительно может быть врожденной. Только тут правильнее говорить не о самой тревожности, а об определенном складе психики – темпераменте, повышенной впечатлительности, ранимости, внушаемости. Чаще всего это люди с так называемым слабым типом нервной деятельности – меланхолики. (Напомним нашим читателям, что темперамент – это не диагноз, и чаще всего у людей бывает смешанный тип темперамента в разных пропорциях. Поэтому говоря о врожденной тревожности, мы имеем в виду скорее склонность к ней).

Но в то же время тревожность - это еще и приобретенное качество. Если в течение жизни, а особенно в детском и юношеском возрасте, человек сталкивается с серьезными психологическими или

физическими травмами, потерей близких людей, физическими наказаниями, одиночеством, то у него формируется определенная негативная картина мира, недоверие миру, ожидание опасности. И здесь уже мы говорим о приобретенной тревожности. Иногда эти паттерны передаются от родителей или близких взрослых людей, когда ребенка слишком оберегают и внушают ему множество запретов и ограничений.

В чем же причина тревоги и тревожности?

Практически каждое психологическое направление или школа занимались исследованием тревоги, пытались понять, откуда она происходит и как человеку с ней справиться.

Например, Зигмунд Фрейд уделил тревожности в своих работах особое внимание как одной из фундаментальных и важнейших проблем человека. Во-первых, он разделил понятие страха и тревожности. Страх – это эмоция, основанная на реальной опасности, а тревожность чаще всего неопределенна. Тревожность тоже может быть разной – она может быть объективной, связанной с инстинктом самосохранения. А может быть невротической – когда внешняя опасность отсутствует. Т.е. тревожность – это субъективная эмоция. Также Фрейд описал один из главных источников возникновения тревоги – а именно отделение ребенка от матери.

Неофрейдисты, в частности, Карен Хорни, считала одним из главных факторов возникновения тревожности среду, в которой растет ребенок, и в частности – его взаимоотношения с родителями. Если ребенок не чувствует себя в безопасности, не чувствует себя любимым и желанным, то у него возникает базовое недоверие миру. Окружающее пространство начинает казаться ему враждебным, и с таким отношением к нему он и взрослеет.

Некоторые психологи, например, американский психолог и психиатр Салливан, еще большее значение уделяли отношению между людьми. Если человек часто сталкивается с неодобрением тех людей, которые для него особенно значимы – то у него с большей вероятностью возникнет тревожное расстройство.

Эрих Фромм, представитель экзистенциального направления, говорил об “экзистенциальной тревоге” – т.е. чувстве, связанном с переживанием основных экзистенциальных вопросов – неизбежности смерти, одиночестве, утрате смысла. А в заключение нашего небольшого экскурса в историю хотелось бы сказать об

очень важном выводе известных психологов экзистенциально-гуманистического направления Ролло Мэя и Сальваторе Мадди. Они говорили о том, что вообще избавиться от тревоги невозможно, и если полностью избегать тревоги – то это означает избегать жизни вообще. Избегать тревоги – это делать выбор в пользу прошлого, законсервировать себя. А будущее всегда связано с неопределенностью и риском, поэтому учась делать выбор, двигаться в будущее, мы учимся и конструктивно подходить к своей тревоге.

Как помочь себе справиться с повышенной тревожностью?

Если вы часто испытываете сильную тревогу, или она мешает вам в определенных ситуациях, то приведем несколько советов и психологических приемов, которые помогут вам преодолеть её или хотя бы уменьшить.

- Если тревога настолько сильно захватывает вас, что мысли двигаются по кругу и конца и края им нет, то сначала немного успокойте себя. Вы можете, например, ритмично дышать, обращая внимание на свои вдохи и выдохи. Почувствуйте свое тело – вам тепло или холодно, удобна ли ваша поза. Даже если в это время тревожные мысли продолжают одолевать вас, просто опять переводите свое внимание на дыхание и состояние вашего тела. Вы можете делать это упражнение и 10-15 минут, и даже 1-2 минуты, когда время ограничено.

- Постарайтесь найти предмет или ситуацию, на которую направлена ваша тревожность. О чем вы волнуетесь? Неприятная ситуация на работе, отношения с близким человеком, с детьми или родителями, проблема со здоровьем? Определите один или несколько вопросов, которые являются для вас самыми “тревожными”. Что самое плохое может случиться или произойти? Какую помощь или поддержку вы можете получить в таком случае, какие выходы вы найдете, даже если ситуация решится не в вашу пользу? Когда вы проиграете внутри себя эти ситуации, вы увидите, что тревожность немного уменьшится – ведь зачастую нас пугает именно неизвестность.

- А теперь подумайте над конкретными действиями. Как вы сами можете повлиять на ситуацию. Чем вы можете помочь? Продумайте свои действия и приступайте к ним – реальные дела отвлекут вас от непродуктивных мыслей.

А если окажется, что вы ничем не поможете ситуации, т.е. вам остается, например, только ждать результата, то насколько поможет вам ваше волнение? Ведь лишний стресс без повода совсем не полезен. Тогда подумайте, как вы можете отвлечь себя? Какие еще важные вопросы вы можете решить, что полезного для своей жизни вы можете сделать, пока находитесь в ожидании?

- Ограничьте чтение негативных новостей и просмотра телепередач. К сожалению, по статистике, негативные новости привлекают больше внимания, поэтому средства массовой информации чаще обращают наше внимание именно на них. Но на впечатлительных людей это оказывает негативное воздействие.

- Обратите внимание на свое здоровье, сон, полноценное питание, физическую активность и режим дня. Поскольку повышенная тревожность напрямую связана с общим состоянием нервной системы, то очень важно уделить внимание своему здоровью.

- Один из сложных, но очень важных вопросов – это картина мира. Если вы склонны к пессимистичному взгляду на мир, если вы не доверяете практически никому, то стоит задуматься. Именно здесь кроется пусковая кнопка вашей тревожности. Вам кажется, что все смотрят на вас критично, и вы никому не нравитесь? Мир вокруг очень опасен? Вы постоянно боитесь за других людей и хотите, чтобы они были под вашим контролем и присмотром?

Конечно, здесь ситуации очень многообразны. На индивидуальных консультациях психологи подробно разбирают их, пытаясь найти плюсы и минусы в таком взгляде на мир, и обучая думать иначе. Например, если вам сложно знакомиться и общаться с людьми, вы постоянно боитесь, у вас трясутся руки при публичном выступлении и даже просто при обращении к начальнику. Попробуйте подумать – а так ли критичны к вам люди, как вам кажется? Что случится, если даже вы ошибетесь? Неужели другие люди никогда не ошибаются? А еще отделите фантазии от реальной ситуации. Почему вы концентрируетесь только на плохом исходе? Ведь реальность, чаще всего, и не плохая, и не хорошая – она разная. Что-то получилось хорошо, а над чем-то еще нужно будет поработать.

- Обратите внимание на свои цели. Когда вы будете не бежать от неудач, а двигаться к успеху – то автоматически вы будете меньше концентрироваться на плохом и меньше тревожиться. Что для вас важно в жизни? В чем вы хотите реализовать себя? Что вам интересно и приятно? Когда ваша жизнь наполнится важными и интересными событиями, для тревоги останется меньше места.