**Тревожность: причины, симптомы и методы коррекции**

**1. Введение**

Тревожность – распространённое психоэмоциональное состояние, характеризующееся стойким чувством беспокойства, напряжения и страха без явной причины. В отличие от нормальной тревоги, которая возникает в ответ на реальную угрозу, патологическая тревожность сохраняется длительное время и мешает повседневной жизни.

**2. Основные причины тревожности**

**2.1 Биологические факторы**

* **Генетика**: наследственная предрасположенность (риск выше у людей, чьи родственники страдали тревожными расстройствами).
* **Дисбаланс нейромедиаторов**: низкий уровень серотонина, ГАМК, дофамина.
* **Гормональные нарушения**: повышенный кортизол, проблемы с щитовидной железой.

**2.2 Психологические и социальные причины**

* Хронический стресс (работа, учёба, финансы).
* Детские травмы (эмоциональное насилие, гиперопека).
* Перфекционизм и завышенные требования к себе.
* Социальная изоляция или конфликтные отношения.

**3. Симптомы тревожности**

**3.1 Эмоциональные проявления**

* Постоянное беспокойство, раздражительность.
* Ощущение "надвигающейся катастрофы".
* Трудности с концентрацией.

**3.2 Физические признаки**

* Учащённое сердцебиение, потливость.
* Мышечное напряжение, дрожь.
* Головокружение, проблемы с ЖКТ (тошнота, диарея).
* Бессонница или частые пробуждения ночью.

**4. Диагностика и лечение**

**4.1 Когда обращаться за помощью?**

* Если тревога длится более 6 месяцев.
* Мешает работе, учёбе или личной жизни.
* Сопровождается паническими атаками.

**4.2 Основные методы терапии**

✅ **Психотерапия:**

* **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)** – помогает изменить негативные мысли.
* **Методы релаксации** – дыхательные упражнения, медитация.

✅ **Медикаментозное лечение (по назначению врача):**

* Антидепрессанты (СИОЗС).
* Кратковременный приём анксиолитиков (при острых состояниях).

✅ **Изменение образа жизни:**

* Регулярные физические нагрузки (ходьба, йога, плавание).
* Снижение потребления кофеина и алкоголя.
* Нормализация режима сна (7–9 часов).

**5. Профилактика тревожности**

* **Техники управления стрессом** (дневник тревог, планирование дел).
* **Поддержка близких** – открытые разговоры о переживаниях.
* **Баланс работы и отдыха** – избегание эмоционального выгорания.

**6. Заключение**

Тревожность – серьёзное, но управляемое состояние. Важно не игнорировать симптомы и вовремя обратиться к специалисту (психологу, психиатру). Комбинация психотерапии, здорового образа жизни и (при необходимости) медикаментозной поддержки помогает значительно улучшить качество жизни.