

## **Простая тревожность или повышенная тревога?**

Что такое тревога все знают не понаслышке. Каждый из нас тревожился за близких, переживаем из-за работы или учебы. И это считается абсолютно нормально.

А вот бывает так, что поводов для тревоги нет, а навязчивые мысли и беспочвенные дурные предчувствия не покидают. Они накладываются друг на друга, накапливаются, становятся интенсивными и длительными, поэтому начинают мешать жить полноценно.

Такое состояние и есть тревожное расстройство. Специалисты называют это патологическим невротическим нарушением. В этом случае надо начинать работу по снятию тревоги и уменьшению факторов, которые способствуют развитию тревожного состояния. А главное пора начинать учиться мыслить по-другому. ПОМНИТЕ: «Здоровый образ жизни – это здоровый образ мыслей».

### **Каковы симптомы повышенной тревожности**

Важно отличать обычную тревогу от патологической тревожности.

Главным признаком тревожного расстройства является непропорциональная реакция на тревожный фактор. Например, когда обычная неприятность в текущей учебе доводит до срывов или эмоциональной вспышки.

Отличия между обычным беспокойством и повышенной тревожностью:

- обычное беспокойство вызвано реальной угрозой. Повышенная тревожность - предполагаемой;
- уровень обычной тревоги растет и снижается пропорционально интенсивности стрессогенного фактора. Повышенная тревожность характеризуется неадекватной по отношению к угрозе реакцией;
- при повышенной тревожности часто возникают панические атаки, человек испытывает нервное перенапряжение и потом истощение, наступает хроническая усталость, начинает ощущать себя беспомощным и дезадаптированным. При обычном беспокойстве возникает лишь внутренняя тревога;
- патологическое беспокойство и высокая степень тревожности могут длиться неопределенно долго. Они существенно снижают качество жизни. Приводят к физиологическим заболеваниям. Если беспокойство ситуативное, оно пройдет вместе со стрессогенным фактором и никак не повлияет на образ жизни.

Повышенная тревожность очень распространена и может быть вызвана психологическими и физиологическими причинами.

### **Причины возникновения повышенной тревожности**

- нервные потрясения в детском возрасте;

- эмоционально выраженные, короткие но часто повторяющиеся нервные потрясения;
- продолжительные депрессивные состояния;
- меланхолический тип темперамента, сосредоточенность внимания на тревожных факторах;
- склонность к преувеличению, высокая личная восприимчивость;
- травмы головы;
- длительный прием алкоголя или психоактивных веществ;
- немедицинское употребление наркотиков;
- сам себя начинает лечить антидепрессантами;
- заболевания сердечно-сосудистой системы, связанные с нарушением кровообращения, гормональные нарушения;
- заболевания невротического и психического свойства.

### **У вас повышенная тревожность. Что делать?**

Следует помнить, что повышенная тревожность всегда сопровождается низкой успеваемостью и пропусками занятий, слабостью и физиологическими нарушениями. Человек с таким нарушением жалуется на различные болевые ощущения.

#### **Рекомендации:**

- Попробуйте мыслить логически, проанализируйте свои ощущения. Подумайте что вызывает в вас тревогу. Если это реально существующая проблема, то просто подумайте, как ее устранить. Если же вы волнуетесь из-за каких-то предполагаемых ситуаций попытайтесь осознать и принять тот факт, что проблема в вашей голове.
- В момент тревожного приступа, когда вы чувствуете, что не можете сосредоточиться на учебе, когда мысли уносят вас в вымышленную катастрофическую реальность, попробуйте воспользоваться приемами дыхательной гимнастики (ребёфинг), это хорошо помогает.
- Если вы чувствуете, что тревога захватывает вас, что в таком состоянии вы находитесь не первый день, увеличьте физические нагрузки, особенно двигательную аэробную активность. Это не только отвлечет, но и принесет ощутимую пользу физическому и психическому здоровью. И не забывайте, что физические нагрузки двигательная активность стимулирует выработку гормона радости.
- По максимуму исключите из жизни негатив - избегайте просмотра новостей, мелодрам, ужасиков. Избегайте контакта с пессимистично настроенными людьми. Не «уходите» в компьютерные игры.

- Не пытайтесь заглушить тревожное состояние алкоголем или психоактивными веществами.
- Освойте приемы медитации, изучите аффирмации (аффирмации – это короткие фразы, содержащие какую-либо позитивную установку, которые при неоднократном повторении закрепляют эту установку в подсознании, что в свою очередь влияет не только на мысли человека, но и начинает отражаться в реальной жизни).
- Не пытайтесь самостоятельно прописывать себе антидепрессанты и не лечитесь по «Интернету».
- Следите за своим питанием, ведите здоровый образ жизни.
- Сон в ночное время должен быть не менее 6 часов. Недосып в пару часов на 30% повышает уровень тревожности.

Состояние повышенной тревожности гораздо опаснее, чем вы привыкли думать. Поэтому, если вы чувствуете, что безосновательные переживания и мрачные мысли поглощают вас, не поддавайтесь им. Берите себя в руки, боритесь с ними используя информацию из данной статьи!

**Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам Центра здоровья (8-499-263-67-68) или лаборатории психологической поддержки студентов (ЛППС) МГТУ им. Н.Э. Баумана (8-499-263-67-68).**