




ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
НЕОТЛОЖКА


**ТРЕВОГА**





**Понятие «тревоги» было введено в психологию З.Фрейдом в 1925 году.** Под тревогой З.Фрейд понимал переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грядущей опасности. Следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности.

**Тревога** – реакция на грядущую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределённым ощущением угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определённую опасность).



**Тревожность** – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.



## Виды тревожности:

- ситуативная тревожность
- личностная тревожность
- осознаваемая тревожность
- неосознаваемая тревожность

Ситуативная тревожность порождается некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство.

Личностная тревожность может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.



Является ли тревога болезнью нашего времени, которое называют эпохой тревоги? В определенном смысле – да. По крайней мере, четыре обстоятельства могут объяснить это:

*Первое* – резкое увеличение темпа изменений на протяжении жизни одного поколения. Оно сопутствует развитию цивилизации, но мы должны приспособливаться к изменениям, которые следуют одно за другим быстрее, чем мы успеваем полностью освоиться в меняющемся мире.


*Второе* – интенсивность и плотность информации (информационный стресс), особенно негативных новостей.

*Третье* – передвижения и миграция. Миграция ставит человека перед лицом необходимости осваивать новую жизнь на новом месте почти с нуля и далеко не всегда в дружественной обстановке.


*Эти три обстоятельства объединяет одно слово – новизна. Реакция на нее, по Гансу Селье, – это стресс, первой стадией которого является тревога.*

*Четвертое* обстоятельство связано, да не покажется это странным, со свободой.





**Тревожность может выражаться не только в эмоциональных ощущениях, но и на физическом уровне:**

- Проблемы с концентрацией внимания, рассеянность;
  - Усталость;
  - Суевливость;
  - Жажда;
  - Озноб;
  - Потливость;
  - Учащенное сердцебиение;
  - Головокружение;
  - Недостаток воздуха;
  - Боль в мышцах по всему телу;
  - Боль в области солнечного сплетения;
  - Ощущение кома в горле.
- 

## ***Тревожность снижает качество жизни человека:***

Тревожный подросток имеет много трудностей: это учебная дезадаптация, неадекватная самооценка (заниженная, завышенная, часто противоречивая, конфликтная), затруднения в общении, редко проявляет инициативу, интерес к учёбе снижен. Ему свойственна неуверенность в себе самом, в своих способностях, боязливость, наличие псевдокомпенсирующих механизмов, минимальная самореализация.

Тревожность, как черта характера – это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

Чувство тревоги возникает, когда реальной опасности нет, когда мы в своих мыслях улетаем в будущее, размышляем о каких-то событиях, которые могут или должны произойти. Тревогу у нас вызывают не сами будущие события, возможные трудности или проблемы, а страх, что мы не сумеем с ними совладать. У нас не хватит сил, возможностей, каких-то иных ресурсов. ***Начиная тревожиться, мы создаём иллюзию контроля.*** Я потревожусь и вроде как контролирую ситуацию.

**Для снижения уровня тревоги необходимо проводить коррекционную работу по трем направлениям:**

- 1. Повысить самооценку;**
- 2. Обучение умению контролировать себя в конкретных, наиболее захватывающих ситуациях;**
- 3. Облегчение мышечного напряжения.**



# Как справиться с тревогой и тревожностью?



## Упражнение 1. Переход в рамку решения.

Это упражнение начинается с обдумывания, какие есть варианты решения ситуации, которая вас тревожит. Как бы провести маленький мозговой штурм. Распишите для себя, какие у вас есть варианты выхода. Таким образом, ваша психика успокоится, поскольку план действий продуман и неопределенность устранена.

## 2. Дыхательные упражнения

С помощью данной техники можно избавиться как от уже разыгравшегося приступа тревоги, так и от надвигающейся волны беспокойства.

Существует множество дыхательных упражнений. Например:

- приложить ладони к животу и начать медленно вдыхать и выдыхать, считая до 10;
- сконцентрироваться на дыхании: глубокий вдох, а затем выдох в 2 раза длиннее вдоха (при этом важно не думать о том, что вызывает негативные эмоции);

## 3. Медитативные техники

Известно, что медитация — это отличный способ расслабиться, отвлечься от мрачных мыслей, снять напряжение и устранить тревожность. Кроме того, она способствует повышению уверенности в себе и развитию умения справляться со своими эмоциями.





#### **4. Упражнение «Черный список»**

У каждого тревожного человека существует свой набор опасений (страх лифта, боязнь не справиться с каким-либо делом и прочее). Для выполнения упражнения необходимо составить список из своих опасений, а затем напротив каждого пункта написать противоположное, позитивное высказывание.

Например: «Я не справлюсь с работой, которую мне поручат — Я уже выполнял сложные поручения, поэтому мне не стоит беспокоиться из-за этого».

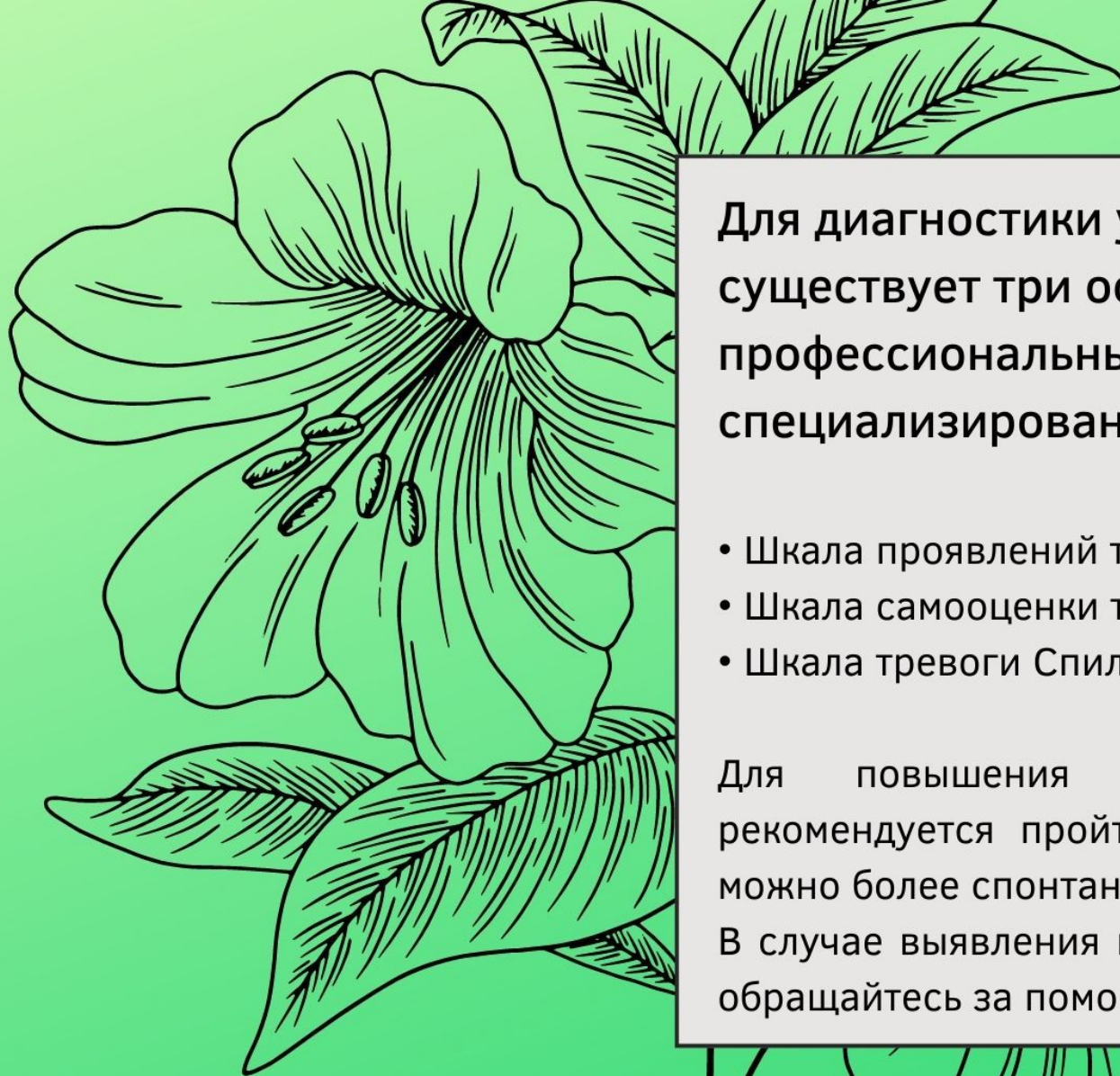
#### **5. Методика переключения эмоций**

Выполняется непосредственно во время нарастания тревоги. Известно, что эмоция может становиться менее интенсивной за счет другой, более выраженной. Чтобы «переключить» волну нарастающей тревоги или уже начавшегося беспокойства, можно приложить к коже любой холодный предмет.

#### **6. Упражнение «Мотивация»**

Необходимо составить список выгод избавления от тревоги:

- я смогу спокойно спать по ночам;
- я смогу посещать любые места и наслаждаться этим;
- в течение всего дня я буду чувствовать энергичность и радость;
- я смогу продуктивно работать и полноценно расслабляться;
- мои отношения с близкими улучшатся.



Для диагностики уровня тревожности существует три основных профессиональных специализированных опросника:

- Шкала проявлений тревоги Тейлор TMAS
- Шкала самооценки тревоги Шихана SPRAS
- Шкала тревоги Спилбергера-Ханина

Для повышения точности диагностики рекомендуется пройти все три, отвечать как можно более спонтанно и честно.

В случае выявления высокого уровня тревоги, обращайтесь за помощью к специалисту.