**Что такое тревожность? Полное руководство о том, как избавиться от тревожности**

*“Я вся на нервах, мне не хватает воздуха, трудно дышать”. “Я слишком взволнован и не знаю почему”. Знакомые ситуации? Тревожность - что это?*

**Тревога - что это?**

Мы часто сталкиваемся с таким понятием, как тревога, в нашей повседневной жизни: смотря новости, на работе, при совершении крупной покупки, в межличностных отношениях, в спорте и т.д. Тревога присутствует как в средствах массовой информации, так и в наших обычных разговорах.

Зачастую понятия “тревога”, "тревожность" используются некорректно и не к месту, что затрудняет их понимание. Тем не менее эти понятия следует отличать от схожих терминов, таких как “стресс” или “[депрессия](https://www.cognifit.com/ru/depression)”.

***Тревога - это эмоциональное состояние, вызванное ожиданием опасности или угрозы****. Тревогу не следует путать со страхом. Страх - это характерная для людей и животных базовая эмоция, связанная с инстинктом самосохранения и выживания. Страх возникает при угрозе потери чего-либо. Тревога появляется, когда присутствует недостаток информации при предполагаемом негативном исходе.*

Можно сказать, что испытывать тревогу - значит, сталкиваться с эмоциональной реакцией, состоящей из сложной совокупности чувств и когнитивных предубеждений при отсутствии специфического стимула - например, паука или отвесной скалы перед нами.

Мы все склонны испытывать беспокойство и тревогу, однако не всегда это приводит к проблемам, причиняющим существенный дискомфорт. [Симптомы тревожности](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/12-cimptomov-trevojnosti-strah-obostriaet-chuvstva-trevojnost-paralizuet-5a93dd8000b3dd48c7eda72f) - обычное дело в современной жизни.

**Тревога и стресс: в чём различие?**

**Понятие “тревога” и “**[**стресс**](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/stress-i-razlichnye-situacii-kotorye-ego-provociruiut-mojet-li-stress-byt-adaptivnym-59ca08d748c85e5c2e7c4f9a)**” часто путают.**Оба процесса являются неотъемлемой частью нашей жизни, готовят нас к тому, чтобы справиться с трудностями, однако могут привести к проблемам со здоровьем, способствуют чрезмерной физиологической активации и сопутствуют ситуациям, подобным таким, как, например, экзамены.

Однако эти слова не являются синонимами. **Тревога - это эмоция, а стресс - нет.**Таким образом, стресс обычно вызван реальным стимулом, в отличие от тревоги.

*При этом под****тревожностью****подразумевается психическое свойство,****индивидуальная психологическая особенность****,****проявляющаяся в склонности человека к переживанию тревоги****.*

Тревога и стресс: в чём различие между ними?

**Причины тревожности**

Для того, чтобы понять, что такое тревожность, необходимо помнить о том, что эта черта взаимосвязана с другими чертами личности человека (невротизмом, интроверсией, согласно Г.Айзенку), наследственными или связанными с окружающей средой. Есть ряд факторов, которые влияют на то, как мы справляемся с этой эмоцией.

Тревожность имеет мультиказуальную природу. Её различные компоненты и триггеры взаимодействуют друг с другом, влияя на нашу интерпретацию тревоги. *Именно с этим связаны наиболее частые причины тревожности и беспокойства*:

* **Обучаемость**: на протяжении нашей жизни мы учимся на собственном опыте, действиях окружающих или наблюдениях ([теория социального научения](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/albert-bandura-i-ego-teoriia-socialnogo-naucheniia-primenenie-v-obrazovanii-5aa8f1e98139ba904d4f4627)), в различных ситуациях, представляющих для нас угрозу или опасность, например потеря работы. Например, в детстве могут быть сформированы устойчивые ассоциации с ситуациями, которые в дальнейшем могут вызвать данную эмоциональную реакцию. К слову, этот период (детство) чрезвычайно важен для нашего эмоционального развития.
* **Мыслесхемы и неприятные мысли**: мысли о ситуациях, вызывающих дискомфорт, независимо от того, касаются ли они настоящего, прошлого или будущего, усиливают ощущение опасности или угрозы. При этом не имеет значение, являются ли они реальными или вымышленными, значимы именно когнитивные процессы человека. Узнайте о том, [как перестать мыслить негативно](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/11-sovetov-chtoby-perestat-myslit-negativno-5a30f1058139ba7d264acb0c).
* **Ожидание опасности или угрозы**: размышление о том, что может случиться что-то плохое, например болезнь, вероятность подвергнуться критике со стороны окружающих, финансовая потеря или встреча с опасным животным - все эти мысли могут привести к такому эмоциональному состоянию.
* **Восприятие физиологических изменений**: если мы замечаем что-то необычное в нашем теле, например, тремор или тахикардию, и не знаем причину, велика вероятность возникновения тревожной реакции. С другой стороны, к такому состоянию может привести злоупотребление алкоголем, галлюциногенными веществами или другими элементами, влияющими на нашу физиологическую активацию. Узнайте, [как алкоголь влияет на мозг](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/alkogol-i-mozg-kak-chrezmernoe-upotreblenie-alkogolia-vliiaet-na-nervnuiu-sistemu-5a8ee37148c85e4fe5f17ccc).

**Последствия тревожности**

Что такое тревожность? Когда мы сталкиваемся с тревогой, наше тело реагирует таким образом, чтобы подготовить нас к решению проблемы. Как правило, речь не идёт о неблагоприятном воздействии. Это помогает нам наилучшим образом проявить себя в таких ситуациях, как собеседование на работу. Однако если человек испытывает тревогу слишком часто, это может привести к таким проблемам, как:

* **Проблемы с**[**памятью**](https://www.cognifit.com/ru/memory)
* **Раздражительность**
* **Усталость**
* [**Бессонница**](https://www.cognifit.com/ru/science/didyou-know/insomnia)
* **Депрессия**
* **Сердечно-сосудистые заболевания**
* **Ослабление иммунной системы**
* **Нарушения пищеварения**
* **Изменения в метаболизме**
* **Сексуальные проблемы**
* **Трудности в социальных отношениях**

**Виды и характеристики тревожных расстройств**

Что такое клиническая тревожность и общая тревожность? **Разница между клинической и обычной тревожностью заключается в степени тревожности**. Другими словами, существует очень размытая грань между здоровой эмоциональной реакцией на определённые события в нашей жизни и негативными переживаниями, тревожностью, связанными с серьёзными психологическими проблемами. Тем не менее, присутствие расстройства можно обнаружить с помощью таких инструментов, как опросники или анкеты.

**Что такое клиническая тревожность?** Это патологическая тревожность, вызывающая такие неадекватные реакции, как самоизоляция дома из-за социальности тревожности. Фактически тревожные расстройства являются наиболее распространёнными психопатологиями. Рассмотрим подробнее информацию о тревожных расстройствах согласно классификации DSM-5.

**1. Общее тревожное расстройство**

Что такое общее тревожное расстройство? Страдающие им люди чрезвычайно беспокойны и тревожно реагируют на самые различные стимулы, не только на обычные. Их обеспокоенность носит постоянной, иррациональный и интенсивный характер и препятствует ведению нормального образа жизни. Для диагностики этого расстройства симптомы должны наблюдаться по меньшей мере в течение шести месяцев и не менее половины дней.

**2. Специфические фобии**

Фобии - это непомерные страхи перед определёнными стимулами. Существует широкий спектр специфических фобий (ситуаций или определённых объектов) - [никтофобия](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/vam-znakomy-nochnye-strahi-uznaite-chto-takoe-niktofobiia-59d498e98139ba586bcc99db" \t "_blank), [аэрофобия](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/ia-boius-letat-chto-takoe-aerofobiia-i-10-sovetov-kak-ee-preodolet-59f83d848139ba701e8577ae" \t "_blank), [геронтофобия](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/starost-ne-radost-chto-takoe-strah-starosti-ili-gerontofobiia-i-kak-ot-nego-izbavitsia-5ad4823448c85ec068eea9c5" \t "_blank) и другие.

**3.**[**Агорафобия**](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/agorafobiia-6-simptomov-prichiny-i-proiavlenie-5a16a75a00b3dd39c5b3f167)

Это иррациональный страх перед общественными местами из-за боязни оказаться там “в ловушке”. Это происходит в таких местах, как улицы, театры, рынки или парки. Агорафобы боятся, что не смогут выбраться из этих мест в целом, а не из конкретных пространств в частности. В наиболее тяжёлых случаях страдающие этим расстройством люди могут в буквальном смысле запереться дома и не выходить на улицу.

**4. Социальная тревожность**

Это фобия, характеризующаяся чрезмерным страхом перед отношениями с другими людьми. Страдающие ею люди испытывают чрезмерное беспокойство, например, выступая перед публикой, боятся вступать в разговоры с незнакомыми людьми или услышать комментарии в свой адрес от окружающих.



Какие виды тревожных расстройств существуют?

**5. Паническое расстройство**

Для данного расстройства характерны неожиданные эпизоды и повторяющиеся панические атаки (приступы тяжёлой тревоги), начинающиеся внезапно. Их основными симптомами являются: страх умереть или сойти с ума, учащённое сердцебиение, потливость, затруднённое дыхание, ощущение нехватки воздуха, боль в груди, головокружение, озноб, парестезия (ощущение онемения или покалывания), помутнение в глазах, дереализация, спутанность мыслей, спазматическая дрожь или тошнота. Продолжительность составляет примерно 10 минут. Страдающие ими люди часто испытывают тревожность в местах или ситуациях, которые они ассоциируют с приступами.

**6. Тревожное расстройство, вызванное приёмом медикаментов или веществ**

Связано, главным образом, с употреблением каннабиса, алкоголя, кокаина, галлюциногенов, анксиолитиков или любых других веществ, способных вызывать тревожность.

**7. Сепарационное тревожное расстройство**

Что такое сепарационное тревожное расстройство или тревожное расстройство из-за разлуки? Оно представляет собой чрезмерную тревогу из-за разлуки с человеком, с которым поддерживается глубокая связь, или из-за разлуки с домом. Это непропорциональные реакции, вызывающие сильный дискомфорт и с которыми сложно справиться.

**8. Селективный или избирательный мутизм**

**Это расстройство характерно для детей раннего возраста** и заключается в неспособности говорить в присутствии других людей в определённых ситуациях. При этом страдающие им дети нормально общаются и ведут себя, например, с членами семьи.

Следует отметить, что тревожность присутствует при многих психических и органических расстройствах. Например, она часто встречается при [депрессии и расстройствах пищевого поведения](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/depressiia-i-rasstroistva-piscevogo-povedeniia-5c0e8ef3137b3000a988fe51). Однако в данной статье мы рассматриваем расстройства, тревожность при которых является главной характеристикой.

**Тревожность: преимущества и недостатки**

Когда мы говорим о тревожности, обычно мы фокусируемся на её наиболее негативных аспектах. В этот разделе мы дадим более оптимистичный взгляд. В действительности, хорошо контролируемая тревожность - это дар нашего организма.

**Преимущества:**

* **Она заставляет нас обращать внимание на важные аспекты:**это способствует улучшению [концентрации внимания](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/chto-delat-esli-snizilas-koncentraciia-vnimaniia-simptomy-prichiny-i-11-sovetov-5a0175b200b3dd8a3c6cbf40) (при правильном управлении) и обостряет наши чувства. Когда мы думаем о том, что такое тревожность, как правило, мы упускаем из виду подобные положительные эффекты и фокусируемся на негативной стороне.
* **Предупреждает нас об опасности заранее**: что произошло бы, если бы вы не тревожились о том, что можете не сдать экзамен? К счастью, перед экзаменом или любой подобной ситуацией наше тело предупреждает нас о том, что пора начинать учиться.
* **Заставляет нас задействовать наши ресурсы**: эта эмоция с незапамятных времён помогает нам бороться за выживание и принимать лучшие решения.
* **Повышает нашу продуктивность:** побуждает нас решать проблемы, провоцирующие ожидание страха или угрозы. Несмотря на плохую репутацию, тревожность даёт мощный импульс, позволяющий адаптироваться к изменениям.

**Недостатки:**

* **Ухудшает психическое и физическое здоровье:**как мы уже узнали выше, может привести с серьёзным расстройствам.
* **Вредна для социальных отношений**: неконтролируемая тревожность подталкивает нас к прекращению взаимодействия с другими людьми или необычному поведению с ними. Аналогично, незнание того, что вызывает тревожность у других людей, затрудняет общение с ними.
* **Снижает производительность**: несмотря на то, что контролируемая тревожность помогает задействовать наши ресурсы и справляться с проблемами, чрезмерная тревожность может негативно отразиться на нашей работе, общении с людьми и на выполнении повседневных дел.



У тревожности есть преимущества и недостатки

**15 советов по преодолению тревожности**

Теперь, когда мы знаем, что такое тревожность, мы можем воспользоваться её преимуществами и избежать её негативных последствий. В этом разделе мы дадим вам несколько рекомендаций о том как контролировать тревожность.

**1. Помните, что тревожность - у вас в голове**

Об этом сложно думать, когда вас переполняет эта эмоция. Однако, приложив немного усилий, мы можем осознать, что тревожность - внутри нас, и мы способны её контролировать. Понимание этого механизма, а также того, что он - преходящий, поможет нам более спокойнее реагировать на него.

**2. Проанализируйте, что вызывает у вас тревожность**

Понимание того, что вызывает наши эмоции и как действовать в таких ситуациях, позволяет нам лучше понять себя и развить эмоциональный интеллект, а также научиться контролировать стимулы, провоцирующие ту или иную эмоцию.

**3. Не критикуйте себя слишком сильно**

Конечно, важно размышлять о том, что вы делаете, о своих достоинствах, о том, какие задачи ещё нужно решить. Однако не менее важно не судить себя слишком строго.

Будьте деликатны по отношению к себе. Старайтесь избегать мыслей вроде “я бесполезный слабак” или “я никогда не смогу преодолеть свои страхи”. Думайте так: “спокойно, всё получится” или “все отлично, ты уже многого добился”. Это поможет вам повысить самоэффективность и [самооценку](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/nizkaia-samoocenka-chto-delat-prichiny-posledstviia-i-test-5a0c12c648c85e7e95c030d8), а также улучшить [самоконтроль](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/samokontrol-chtoby-byt-uspeshnym-nauchites-sebia-kontrolirovat-59f2e1cd48c85e1c0af2fdb3).

**4. Настройтесь позитивно**

Очень трудно увидеть положительную сторону того, что вас тревожит. Есть то, что мы не можем изменить. Тем не менее мы способны решить, как будем действовать в большинстве ситуаций и всегда можем постараться повлиять на то, как мы реагируем на любые обстоятельства.

**5. Действуйте в ситуациях, которые вас тревожат**

Это правильно - думать, а затем действовать. Однако когда мы тратим слишком много времени на обдумывание возможных решений конкретной проблемы или концентрируемся на её негативных аспектах, мы доставляем самим себе ненужный дискомфорт.

**6. Поделитесь своими эмоциями с близкими вам людьми**

Эмоциональное воспитание является неотъемлемой частью нашего обучения. Возможно, вас никогда не учили делиться своими чувствами, и это может быть трудно. Но никогда не поздно начать выражать то, что вы чувствуете и рассказывать об этом окружающим. Нам необходим выплеск эмоций и поддержка. Не стесняйтесь обсуждать с близкими вам людьми то, что вас беспокоит.

**7. Выделите время для ваших любимых занятий**

Возможно, вы думаете, что это невозможно из-за вашего ритма жизни. Однако, чтобы стать счастливее, нужно уделять себе хотя бы немного времени каждый день. Слишком погружаться в работу или заботиться о других, совершенно забывая о себе - крайне непродуктивно.

**8. Придерживайтесь здоровых привычек**

Вы не раз слышали о том, как важно высыпаться, питаться правильно, не проводить слишком много времени за компьютером и т.д. Чтобы чувствовать себя хорошо, действительно важно заботиться о своём физическом и психическом здоровье. Вы даже не можете себе представить, насколько наше настроение зависит от здорового образа жизни.

**9. Следите за своих дыханием**

Брюшное дыхание может значительно снизить тревожность. Заметив симптомы тревожности, начните дышать медленно и глубоко. Вы увидите, что почувствуете себя лучше. Также очень полезна [дыхательная гимнастика](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/dyhatelnaia-gimnastika-uprajneniia-na-kajdyi-den-kak-pravilno-dyshat-59e85c318139ba95b3123e32).

**10. Практикуйте осознанную**[**медитацию Mindfulness**](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/vse-na-svete-govoriat-ob-etom-chto-takoe-osoznannaia-meditaciia-mindfulness-i-kak-ona-praktikuetsia-5a65b15400b3dddecb8c423e)**.**

Последнее время эта техника медитации очень популярна. Она помогает нам осознать настоящий момент, улучшает внимание и позволяет достичь равновесия и благополучия.

**11. Попробуйте прогрессивную**[**релаксацию по Якобсону**](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/kak-rasslabitsia-kogda-vas-chtoto-trevojit-poprobuite-etot-metod-on-deistvitelno-rabotaet-5a718fce48c85e1cae875ee3)

Эта техника помогает отдохнуть и воздействует на всё тело, расслабляя по отдельности каждую его часть. Эффективно снижает физический и психологический дискомфорт, который вызывает тревога.

**12. Пользуйтесь технологиями**

Головокружительный рост технологий также помогает нашей заботе о своём психическом здоровье. Например, существуют мобильные приложения, которые помогают снизить беспокойство, предлагают упражнения для управлениями эмоциями или предоставляют возможность связаться со специалистами.

**13. Ищите информацию о тревожности в надёжных источниках**

Многие источники информации или ваши знакомые не знают, что такое тревожность на самом деле, и советуют неэффективные способы борьбы с ней. Лучше по данному вопросу консультироваться со специалистами.

**14. Игнорируйте предрассудки людей, не знающих, что такое тревожность**

Многие люди не знают, что такое тревожность. Они любят говорить что-то вроде “Беспокоиться - означает проявлять слабость или привлекать внимание”. Тем не менее такое отношение связано с незнанием предмета.

**15. Не проводите самодиагностику**

Если вы подозреваете у себя тревожное (или другое) расстройство, лучше всего обратиться за профессиональной помощью. Тревожные расстройства очень распространены, и специалисты знают, как диагностировать их и какое лечение поможет значительно повысить качество жизни страдающих ими людей. Важно сохранять спокойствие и довериться специалисту.

Спасибо, что прочитали эту статью. Будем рады вопросам и комментариям.