

Управление тревогой

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

Светлана Фёдорова

Психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

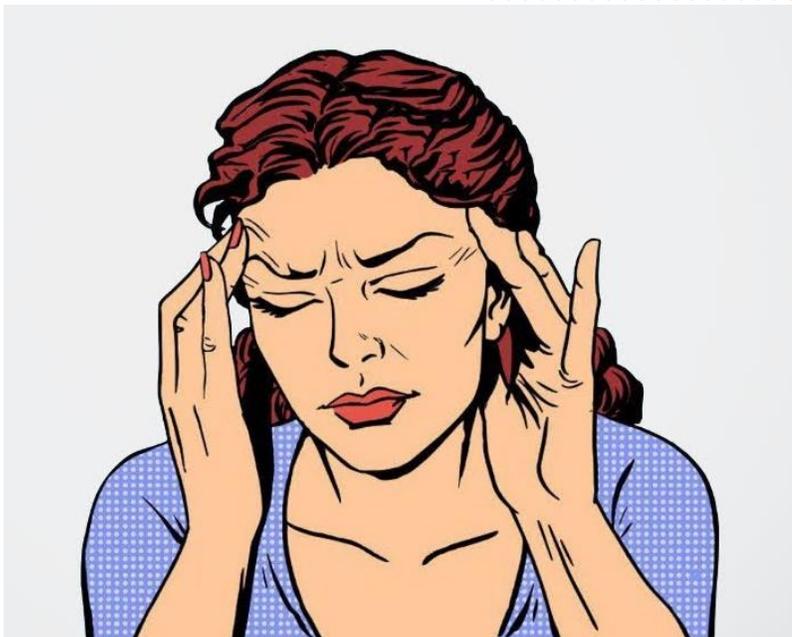
- С 15 лет в практической психологии.
- Соавтор книги «Грани отношений».
- Автор статей для журнала **FLACON**
- 2000 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку.



БашГУ – Биофак
БашГУ – Психфак
Коучинг – РСС

**Какую свою проблему
вы пришли сюда решить?**

**Как это изменит
вашу жизнь?**



Зачем нужна тревога

Тревоги концентрируются главным образом в префронтальной коре головного мозга и её нейронных связях с лимбической системой (прежде всего), передней поясной корой.

Волнения генерируются в лимбической системе, а именно в миндалевидном теле, гиппокампе и гипоталамусе.

По сути, тревоги – это размышления о потенциальной проблеме, тогда как переживания и волнения – это ощущения проблемы, а значит, импульс к адаптации!



Зачем нужна тревога

Задача тревоги – сохранить жизнь и здоровье тела!

Например, если вы уставший, то у вас повышается уровень тревоги, как сигнал, что пора отдыхать.

Считается, что уровень тревоги у выходцев из бедных семей выше.



Главная причина ежедневной тревоги

Система пассивного режима работы мозга (СПРРМ)

Не имея ничего, на что можно было бы направить наше внимание, ум начинает блуждать, обычно в тех мыслях, которые беспокоят нас. Это главная причина ежедневной тревоги.

Поэтому, когда исследователи из Гарварда попросили тысячи людей сообщить о направлении своих мыслей и настроении в различное время дня, они пришли к выводу, что **«блуждающий ум – ум несчастливый»**.



Эта «Я-система» – она же: СПРРМ обдумывает нашу жизнь, особенно проблемы, с которыми мы столкнулись, сложности в отношениях, тревоги и беспокойства.

Поскольку компонент чувства «Я» обдумывает то, что нас беспокоит, **мы чувствуем облегчение, когда отключаем его.**

По-видимому, один из основных привлекательных моментов рискованных видов спорта вроде альпинизма заключается именно в этом: опасность спорта требует полной сосредоточенности на том, куда направить руку или ногу. Обыденные тревоги уходят на задний план.



Нормальная тревога

Дыхание и симптомы в области грудной клетки:

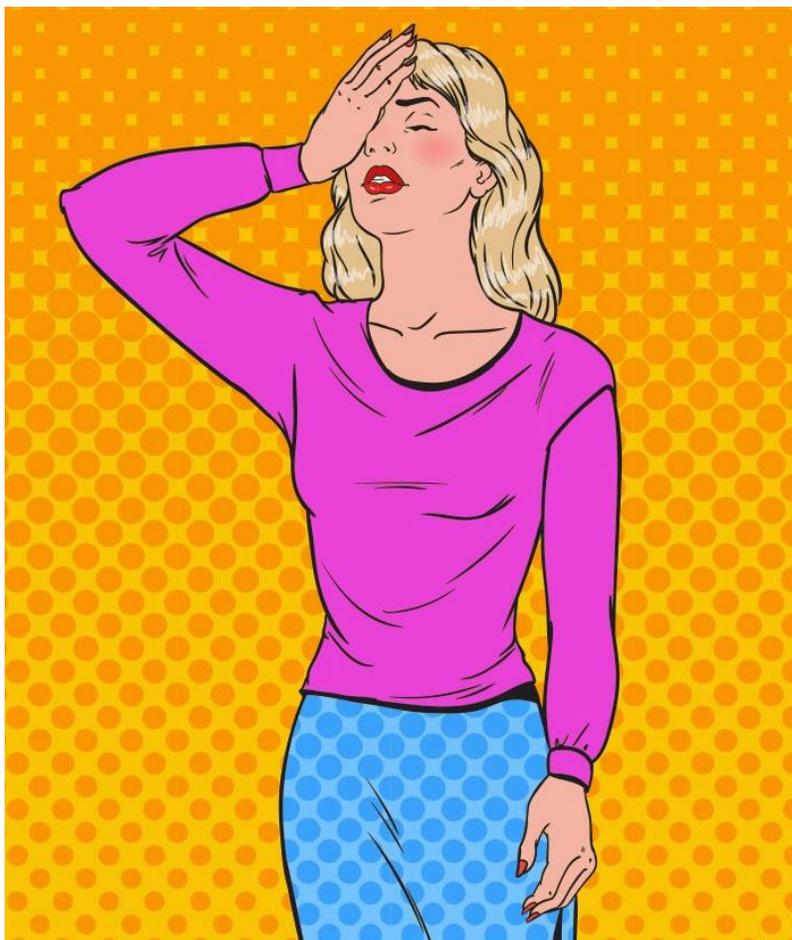
- Одышка
- Учащенное дыхание
- Поверхностное дыхание
- Сдавленность грудной клетки
- Комок в горле
- Ощущение удушья
- Заикание



Нормальная тревога

Кожные реакции:

- Потливость
- Зуд
- Бросает то в жар, то в холод
- Раскрасневшееся лицо



Нормальная тревога

Реакции со стороны сердца и артериального давления:

- Учащенное сердцебиение
- Слабость или обморок
- Повышенное кровяное давление
- Пониженное кровяное давление



Нормальная тревога

Симптомы в области ЖКТ:

- Потеря аппетита
- Тошнота
- Дискомфорт и боль в желудке
- Рвота



Нормальная тревога

Мышечные симптомы:

- Тремор
- Подергивание века
- Ерзанье
- Вздрагивание
- Расхаживание взад-вперед
- Ватные ноги
- Ригидность
- Бессонница



«Ненормальная» тревога, требующая обращения к психиатру и неврологу

Это т.н. **тревожные расстройства**,
признаки:

- регулярные панические атаки;
- тревога о тревоге;
- страх выйти из дома;
- физические симптомах при стрессе (например, диарея) и др.



Тревога и фобии

***Тревожность сопровождается
непроизвольным сжатием груди.***

Она возникает во всех случаях (как невротических, так и не связанных с неврозом), **когда организму не хватает кислорода.**

*Само английское слово **anxiety** (беспокойство; **тревога**) происходит от латинского **angusto**, – **узость, сужение**.*

Таким образом, это, собственно, не симптом невроза; в неврозе тревожность возникает как чрезвычайное состояние, вызываемое конфликтом между сильным возбуждением и боязненным самоконтролем. Тревожность нужно отличать от страха, хотя обычно ощущаемая между ними связь легко может найти объяснение.



Тревога и фобии

Страх вызывается некоторым опасным объектом в среде, с которым нужно либо что-то сделать, либо избегать его.

Тревожность же – внутриорганическое переживание, не имеющее прямого отношения к внешним объектам.

Без сомнения, **возбуждение страха**, если оно подавляется, **вызывает тревожность**; но тревожность вызывается подавлением и любого другого возбуждения. В действительности многие ситуации вызывают страх, но в нашем обществе «сильная» личность старается не проявлять его, и таким образом устанавливается тесная связь между тревожностью и страхом.

Фриц Перлз. Психоаналитик, основатель первого института психоанализа в Южной Африке, отец гештальт-терапии.

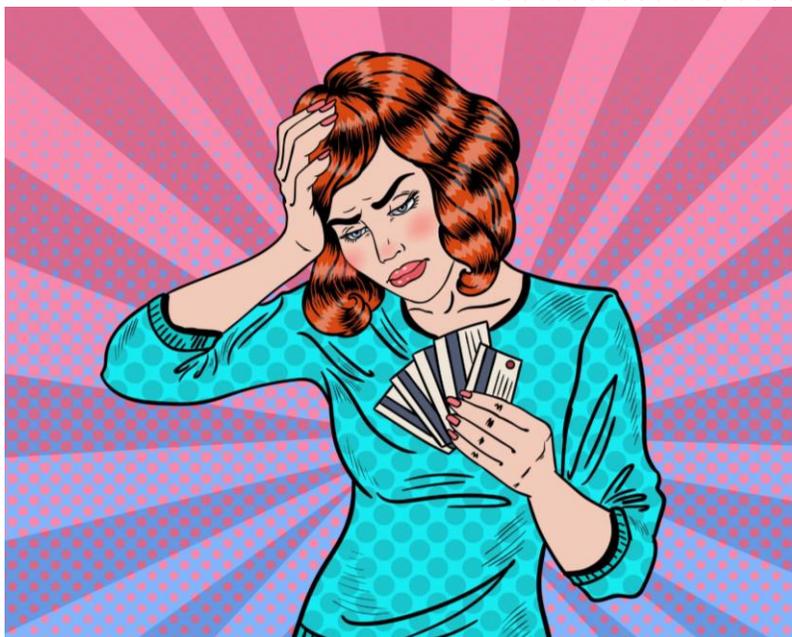


Социальная тревога

Это тревога, вызванная отношениями с другими людьми или необходимостью их построения.

Доктор Эллис, создатель РЭПТ, испытывал сильнейшую социальную тревогу и долгое время не мог завести отношения с женщинами.

Иногда интенсивная межличностная тревога запускает поиск предлога для выхода из отношений.



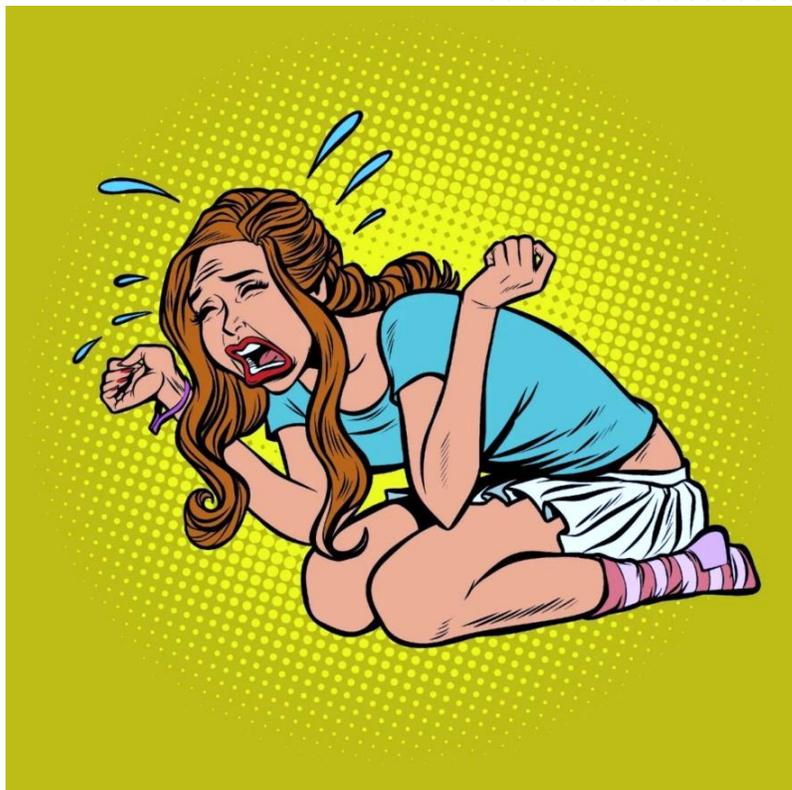
Тревога и достижения

Если тревога о потенциальных неудачах, то с такой тревогой будет избегание неудач, а значит, и достижений.

Деятельность будет направлена на сохранение того, что есть сейчас.

Иногда тревога ощущается, как сильное желание и тоска по чему-то, что кажется островком безопасности. Например, тоска по большим деньгам, как универсальному спасителю от бед.

Т.н. культивированная тревожность становится стимулом к достижению желаемого.



Депрессивная тревога

Это тревога, связанная с чувством вины и осознанием чувства ответственности за агрессивные фантазии и инстинктивные переживания.

**На сегодняшней день
с тревогой можно справиться
через работу с установками,
через рефлекссию и через
управление своими состояниями.**



Светлана Фёдорова
@fyodorovass