

## Состояние тревожности

Подготовила:  
Педагог-психолог  
ЦПМСС Красносельского района  
Скорик А. Ю.

Тревога – это эмоциональное состояние, имеющее негативный оттенок. Тревожность – это способность человека испытывать состояние тревоги, связанное с возникновением переживаний в различных ситуациях. Человеку, находящемуся в состоянии тревожности, свойственно ожидание гипотетической опасности, например, неблагоприятного исхода событий или отрицательных последствий чего-либо. Тревогу часто путают со страхом, однако между ними есть важное отличие: страх направлен на что-то конкретное (например, страх змей, страх заблудиться в лесу), а тревога беспредметна, часто ее причина не ясна даже самому человеку. Нормальный уровень тревожности носит временный характер, с ним человек при желании может справиться без особых сложностей. Если же состояние тревоги носит длительный характер, человек не может с ним справиться самостоятельно и оно оказывает дезорганизующее влияние на жизнь, то говорят о состоянии повышенной тревожности.

Тревожность может иметь такие проявления:

- неопределенные опасения
- обостренные переживания, не имеющие под собой оснований
- нехорошие предчувствия
- постоянное ожидание беды
- сниженное настроение
- депрессивные или тревожные мысли
- безосновательный страх за свою жизнь и жизнь близких людей
- постоянное состояние напряжение
- беспокойный сон, трудности с засыпанием
- повышенная требовательность к себе

Тревожность могут сопровождать (не обязательно):

- покраснение или побледнение кожи
- учащение дыхания
- ускорение сердцебиения
- ощущение слабости
- ком в горле
- повышенное потоотделение
- сухость во рту и т.д.

В состоянии тревожности у человека мы можем увидеть (не обязательно) сжимание кулаков, щелканье пальцами или постукивание ими по столу или другой поверхности, постоянное теребление и перебирание одежды, облизывание или покусывание губ, потирание лица, подергивание ногой; дети могут грызть карандаши или ручки.

На возникновение тревожности влияет очень широкий спектр различных причин. Среди них: особенности нервной системы, неправильное воспитание, неблагополучная семейная обстановка, окружающая человека в детстве, отрицательный жизненный опыт, многочисленные стрессы, последствия полученных психологических и физических травм, хроническая усталость, низкая самооценка, различные проблемы и конфликтные ситуации в межличностных отношениях, недостаточное количество (или полное отсутствие) физических нагрузок и полноценного отдыха и др.

В зависимости от сферы возникновения тревожность может быть:

- Учебная – возникающая в процессе обучения;
- Межличностная – обусловлена конфликтами и сложностями в общении;
- Социальная – появляется из-за понимания необходимости взаимодействия с окружающими людьми: процесс знакомства, непосредственного общения и т.д.;
- Тревожность, вызванная представлениями о самом себе – завышенные притязания (ожидания) и заниженная самооценка, несовпадение между «хочу» и «могу»;
- Тревожность, обусловленная ситуацией выбора – неприятные чувства, возникающие в процессе принятия решения и связанные с необходимостью сделать выбор.

### **Как помочь себе в состоянии тревожности?**

Что же делать, если повышенная тревожность мешает Вам нормально жить? Ниже приведены несколько рекомендаций, которые могут помочь несколько снизить уровень тревожности самостоятельно.

#### ➤ Самоанализ

Можно попытаться самостоятельно проанализировать причины, заставляющие вас тревожиться. Для этого вам необходимо принять удобное положение, позаботиться о том, чтобы вам никто и ничто не мешало. И главное – это запас времени. Погрузитесь в себя, в свои мысли и переживания. Попробуйте понять, что сейчас происходит в вашей жизни? Какие события, люди, проблемы заставляют вас тревожиться? Какие существуют способы разрешения этих проблем? Есть ли в вашей жизни люди, к которым вы могли бы обратиться за помощью? А может вам чего-то

не хватает, чтобы чувствовать себя комфортно? Каким образом можно было бы это получить?

➤ Смена жизненной ситуации

Если тревожные переживания связаны с какой-либо определенной сферой – работой, семейным положением, кругом общения, попробуйте что-то поменять именно в этой части вашей жизни. Начните с малого, не обязательно сразу применять радикальные меры. Подумайте, какие доступные Вам изменения принесут комфорт и большее удовлетворение. И попробуйте притворить их в жизнь.

➤ Общение.

Наличие у человека широкого круга общения (пусть и в социальных сетях) и тесных социальных связей значительно снижает уровень тревожности.

➤ Регулярные тренировки.

Тренировки возможны и в домашних условиях. Они благотворно воздействуют на организм человека, помогают выплеснуть накопившееся напряжение, переключиться на позитивный лад. А красивая фигура является приятным бонусом, повышает самооценку, улучшает настроение и, как следствие, тревожность снижается.

➤ Режим отдыха и сна.

Переутомление является одной из причин повышенной тревожности, поэтому чрезвычайно важно высыпаться и полноценно отдыхать.

Снизить тревогу иногда удается самостоятельно. Однако, чаще всего, эффективно и на длительный срок скорректировать высокий уровень тревожности может помочь только специалист. Обратившись после периода самоизоляции за помощью к психологу, Вы сможете совместными усилиями разобраться в причинах, заставляющих Вас тревожиться, и изменить свою жизненную ситуацию наиболее подходящим для Вас образом, сделав ее максимально комфортной и безопасной.