

ВАША ТРЕВОГА НЕ ВРЕТ

ПОЧЕМУ МЫ ВСЕ ВРЕМЯ В НАПРЯЖЕНИИ

Что такое тревога мы все знаем не понаслышке: чувство беспокойства, от которого сложно избавиться. Ощущение неопределенности. Ожидание негативных событий. Необъяснимый дискомфорт без видимых причин. Постоянные переживания об одном и том же и многое другое. Каждый из нас периодически сталкивается с этими состояниями, и мы все знаем, какое изматывающее напряжение при этом испытываем.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЗАЩИТУ ТРЕВОГИ

На самом деле, тревога — это полезная и важная функция нашего организма. Именно она позволила выжить нам как биологическому виду и эволюционно закрепились как необходимое для выживания свойство. Очень важное и нужное. Представьте себе, что было бы, если бы у нас не было тревоги: мы бы совершенно спокойно шли под колеса автобуса или радостно бежали погладить крокодила. Тревога сигнализирует, что что-то не так и нужно проявить бдительность.

Так что именно тревога сообщает нам о возможной опасности, чтобы мы понимали, что нам что-то угрожает, и могли принять решение, что делать в конкретной ситуации.

В момент тревоги мы испытываем стресс с выбросом большого количества кортизола — гормона, приводящего организм в сильнейшее напряжение, но помогающего нам в моменте «решить вопрос». Спасибо тебе, тревога.

НО БЫВАЕТ ТАК, ЧТО ТРЕВОГА СЛУЧАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО В КОНКРЕТНЫХ И ОПРАВДААННЫХ ДЛЯ ЭТОГО СИТУАЦИЯХ. ИНОГДА ТРЕВОГА НАЧИНАЕТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ КАК ОТДЕЛЬНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА И СТАНОВИТСЯ ПОСТОЯННЫМ ФОНОМ ЖИЗНИ. ОНА НЕ ПРОХОДИТ, ДАЖЕ КОГДА МЫ СИДИМ ДОМА ИЛИ В ОФИСЕ В ПОЛНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

И в таком случае мы испытываем этот стресс постоянно, наша психика и тело находятся в непрерывном напряжении. Мы истощаемся, нервная система работает на износ, тело начинает болеть, и мы перестаем испытывать радость от тех вещей, которые раньше приносили удовольствие. Рано или поздно это приводит к неврозу, апатии, телесным заболеваниям, и, возможно, к тяжелой депрессии.

ПОЧЕМУ ЖЕ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Дело в том, что в определенные моменты сигнал об опасности в головном мозге возникает даже тогда, когда опасности нет. То есть наша психика воспринимает как угрозу то, что угрозой вовсе не является. Более того, по определенным внутренним



ВАЖНО ВЫЯВИТЬ, В КАКОЙ МОМЕНТ И В РЕЗУЛЬТАТЕ КАКИХ ФАКТОРОВ ПРОИЗОШЕЛ ЭТОТ СБОЙ В ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССАХ, КОГДА МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ПОСТОЯННУЮ ТРЕВОГУ даже там, где опасности нет.

причинам наша психика начинает считать, что мы с этой угрозой не справимся. И бессознательно для нашей психики это выглядит так: опасность неминуема, я не в состоянии с этим что-то сделать и... «ожидание конца». В этот момент ваша тревога не врет — мозг действительно считает, что вы в серьезной опасности! Что это реальная угроза. И конечно, реагирует на эту опасность соответствующими эмоциями и поведением.

Этот процесс является следствием глубокого психологического конфликта и искажения восприятия. Важно выявить, в какой момент и в результате каких факторов произошел этот сбой в психических процессах, когда мы испытываем постоянную тревогу даже там, где опасности нет. У всего есть своя причина, и ее необходимо найти.

И тогда можно будет распутать этот «клубок», исправить этот механизм, чтобы вернуть себе возможность жить без изнуряющего напряжения и ощущения постоянной угрозы. Чтобы наша тревога работала только тогда, когда это действительно необходимо, а не являлась образом жизни.

Часто люди живут в этом фоновом тревожном состоянии, не осознавая то, насколько это снижает качество их жизни, мешает получать удовольствие и радость. Кто-то осознает, но ничего с этим не делает и продолжает так жить. Мы идем к врачу, когда у нас болит сердце или коленка. Но когда плохо эмоционально, на это люди часто реагируют как на что-то такое, что «само как-то пройдет». Но не проходит. Продолжает «болеть» и приводит к очень неприятным последствиям. Наша психика нуждается в помощи не меньше, чем другие системы организма.



ЛАРИСА МИШИНА



Сайт mishinapsy.ru

Об авторе: Лариса Вячеславовна МИШИНА. Клинический и медицинский психолог, практический психолог, КПП-терапевт, ЭОТ-терапевт. Специалист по травмам, тревоге, депрессии, фобиям, апатии, выгоранию, межличностным отношениям и др.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ТРЕВОГЕ

- Тревога — механизм выживания. Это «апгрейд» реакции «бей или беги». Она заставляла наших предков быть настороже перед хищниками и опасностями. В современном мире эта система часто срабатывает на социальные угрозы: «что обо мне подумают», дедлайн, публичное выступление и т.д.
- «Центр управления» тревоги — миндалевидное тело. Это маленькая область в мозге, которая действует как сигнализация.
- Тревога «заразительна». Мы можем «считывать» тревогу с лиц других людей благодаря работе особых зеркальных нейронов (клеток мозга). Вот почему тревожащийся рядом человек может невольно «заражать» волнением окружающих.
- Тревога искажает восприятие времени. В состоянии сильной тревоги кажется, что время идет по-другому. Минута ожидания неприятного известия может казаться нескончаемой.
- Парадокс контроля. Чем больше человек пытается контролировать свои тревожные мысли, тем сильнее они становятся.
- Тревога может улучшать результаты (до определенного предела). Закон Йеркса-Додсона гласит, что умеренная тревога повышает производительность. Но после пика «оптимума» нарастание тревоги ведет к резкому падению эффективности и дальнейшему выгоранию.
- Тревога может маскироваться под гнев или раздражительность. Внутреннее напряжение и невозможность с этим что-то сделать, находят выход через вспышки гнева.
- Она вызывает физические симптомы. Это не только «нервы». Реальными проявлениями могут быть мышечные зажимы и боль (особенно в шее, спине, челюсти); проблемы с кожей (экзема, псориаз часто обостряются на фоне стресса); звон в ушах; проблемы с желудком и синдром раздраженного кишечника; невралгия и многие другие.

ВАЖНО! ТРЕВОГА — ЭТО НЕ ПРИЗНАК СЛАБОСТИ ИЛИ НЕСПОСОБНОСТИ СПРАВИТЬСЯ. ЭТО РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА. СИМПТОМ, ПРИЧИНУ КОТОРОГО МОЖНО И НУЖНО НАЙТИ.