Суметь остановиться: как чувство тревоги перерастает в тревожное расстройство



Почему одни люди реагируют на стрессовую ситуацию сдержанно, а других это надолго выбивает из колеи? Какие признаки тревожного расстройства личности подскажут, что пора обратиться к врачу?

Чувство тревоги как реакция на стресс

В привычном понимании тревога – это физиологический процесс: вспомните свои ощущения перед сдачей экзамена или принятием важного решения. Вот это состояние и может обозначаться как тревога.

Чувство тревоги – нормальная реакция на любую стрессовую ситуацию. Вокруг нас находится множество стрессовых факторов, но реагируем мы на них по-разному. Почему?

Допустим, при входе в транспорт кого-то задели локтем. Один человек не обратит внимания, а другой начнет думать: почему это произошло именно со мной, именно сейчас? И начнет взращивать это чувство тревоги, накручивать себя, искать тайный смысл даже там, где его нет.

Наша реакция на стрессовую ситуацию во многом зависит от:

темперамента (флегматики и холерики по-разному реагируют на стрессовые ситуации);

характера: одно дело – случайно удариться локтем дома в узком дверном проеме (можно сорваться на близком человеке, обвинив его во всем), и совсем другое – удариться перед большой аудиторией (не желая упасть лицом в грязь, многие промолчат. Вербальный компонент играет важную роль).

Когда тревожность становится опасной

Для тревоги характерна транзиторность (перенос своих чувств, отношения к кому-то на третьих лиц) и пароксизмальность (внезапные обострения состояния).

Когда тревожный человек нуждается в медицинской помощи? Тогда, когда он не может справиться со стрессовой ситуацией самостоятельно.

Пора обратиться к врачу, если симптомы:

выражены сильнее, чем обычно у большинства людей,

длятся достаточно долго по времени,

развиваются при отсутствии стрессовых факторов, не вызваны реальной опасностью,

не поддаются контролю,

ухудшают физическое состояние, пагубно влияют на его социальные связи или профессиональную деятельность.

Что происходит в голове у тревожного человека

Психологи выделяют четыре элемента тревожного мышления:

преувеличение вероятности опасности,

преувеличение величины опасности,

недооценка своих способностей совладать с ситуацией,

недооценка степени опасности, игнорирование и обесценивание свидетельств безопасности.

Тревожная личность

В зависимости от того, насколько сильно развиты эти составляющие, формируется тревожное мышление и тревожная личность.

Есть формула: тревога – это преувеличение вероятности опасности и ее серьезности, недооценка способностей совладать с ситуацией и недооценка степени безопасности.

Человек начинает испытывать чувство тревоги, когда риски трактуются как высокие, а он не осознает, за счет чего и как можно с ними справиться.

К сожалению, многие пациенты имеют низкий уровень медицинских знаний. И когда в интернете или СМИ человек читает про свое заболевание (грыжу диска, к примеру, или хроническую ишемию головного мозга), то от отсутствия знаний у него может сформироваться дисфункциональная составляющая, которая в конечном итоге и определит путь формирования тревожной личности.

Что вызывает тревожное расстройство

Триггеры тревожного расстройства:

любые стрессовые факторы,

алкоголь,

кофеин,

неправильное питание,

наркотические вещества,

недостаток сна,

переутомление,

низкий уровень сахара в крови.

Стрессовые факторы – это:

неожиданные ограниченные во времени положительные или отрицательные эмоции;

кратковременный ожидаемый естественный стресс;

следствие определенных событий (тяжелая ситуация в семье, умерла любимая собака, погиб близкий человек и др.).

Хронический стресс является актуальной проблемой в семье, где кто-то из родственников страдает хроническим алкоголизмом или прикован к постели длительное время из-за болезни, когда долго нет работы или измучили постоянные скандалы с начальством. Вся хроническая стрессовая ситуация в конечном итоге может привести к появлению избыточной тревоги.

Тревожные состояния тесно связаны с функционированием вегетативной нервной системы. Как отмечает эксперт, синдром вегетативной дистонии почти в 100% случаев представлен тревожными расстройствами.

Специалисты выделяют следующие группы симптомов тревожного расстройства:

когнитивные (преувеличение опасности, недооценка своих способностей, снижение концентрации внимания, раскрутка цепочки катастрофических мыслей),

эмоциональные (взволнованность, раздражительность, нервозность),

поведенческие (суетливость, неусидчивость, повышенный контроль),

телесные симптомы (тахикардия, гипергидроз ладоней, скачки давления, сухость во рту, диарея, мышечные боли).

Именно при наличии телесных симптомов больные обращаются к врачу, чаще всего к терапевту или врачу общей практики, т.к. самостоятельно на консультацию к врачу-психотерапевту обращаются немногие.

https://24health.by/psikhicheskoe-zdorove/chuvstvo-trevogi-i-bespokojstva-bez-prichiny-chto-takoe-trevozhnoe-rasstrojstvo