**«Тревожность и ее последствия»**

Тревога – одно из основных эмоциональных состояний. Оно появляется, когда человек боится или нервничает. Необходимо отметить, что умеренная тревога – абсолютно нормальное состояние. Однако если оно становится неконтролируемым, качество жизни значительно ухудшается. В связи с этим любое тревожное состояние, независимо от причины его развития, требует незамедлительного лечения. На развитие заболевания указывают различные симптомы: вегетативная гиперактивность, сильное напряжение в конечностях, повышенная суетливость, наличие сильных опасений и т.д.

Симптомы

Признаками заболевания могут быть следующие состояния:

* учащение пульса и сердцебиения;
* различные нарушения в работе системы пищеварения;
* сухость во рту;
* повышенная потливость;
* слабость;
* ощущение кома в горле (затрудненное проглатывание еды, напитков);
* неприятные ощущение в области за грудиной (например, небольшое покалывание);
* периодическое появление дрожи в ногах и руках;
* головокружение, которое может сопровождаться потерей сознания;
* ощущение нехватки воздуха;
* частые позывы к мочеиспусканию;
* нарушение сна;
* повышенная самокритичность;
* ухудшение памяти, сложности с запоминанием важной информации;
* регулярные панические атаки;
* беспричинная плаксивость;
* дрожь в голосе в процессе спокойной беседы;
* повышенная раздражительность;
* моделирование в сознании опасных ситуаций (например, пожар, авария и т..д.);
* сложности с концентрацией;
* озлобленность и агрессия (как правило, в скрытой форме);
* страх потери контроля.

Осложнения при тревожных состояниях

Заболевание может стать причиной:

* депрессии;
* панического страха открытого пространства;
* злоупотребления психотропными веществами;
* появления мыслей о суициде.

**Чем опасна тревожность?**

Наличие тревожного расстройства не только заставляет вас беспокоиться. Это также может привести к проблемам или ухудшить другие психические и физические состояния, такие как:

* Депрессия (которая часто возникает с тревожным расстройством) или другие психические расстройства
* Злоупотребление психоактивными веществами
* Проблемы со сном (бессонница)
* Проблемы с пищеварением или кишечником
* Головные боли и хроническая боль
* Социальная изоляция
* Проблемы посещения школы или работы
* Снижение качества жизни
* Риск самоубийства.

**Описание заболевания и его разновидности**

Различают следующие виды тревожных состояний:

1. **Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)**. Характеризуется наличием постоянного беспокойства и волнения. При этом, как правило, значимая причина для такого состояния отсутствует. Диагноз ГТР может быть поставлен в том случае, если у пациента в течение 6 месяцев и дольше наблюдается ежедневное ощущение беспокойства и волнения. Заболеванию подвержены и женщины, и мужчины.
2. **Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)**. Пациенты с таким заболеванием сталкиваются с чувством сильного беспокойства по определенной причине – к примеру, из-за опасения, что с их близкими случится что-то плохое. При появлении подобных мыслей человек начинает повторять одинаковые действия. Они могут проверять, закрыта ли дверь, выключена ли техника и т.д. Наиболее часто пациенты с таким диагнозом действуют по выработанному алгоритму (например, раскладывают вещи в строго определенном порядке). С ОКР могут сталкиваться люди любого возраста.
3. **Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)**. Заболевание развивается у людей, которым пришлось пережить какое-либо страшное событие в роли свидетеля или потерпевшего. Провоцирующей ситуацией может стать авария, пожар, военные действия, изнасилование и т.д. Пациенты с диагнозом ПТСР непроизвольно многократно повторяют в мыслях ситуацию, с которой им пришлось столкнуться. Это существенно осложняет и затягивает период восстановления.
4. **Социальные фобии**. Пациенты с таким диагнозом испытывают сильный стресс при взаимодействии с другими людьми. Они могут бояться выступлений на публике или даже рядового общения в небольшой компании из-за опасения, что о них могут плохо подумать, они скажут что-то не то и т.д. Чтобы оградить себя от подобных мыслей, социофобы стремятся избегать общения с окружающими. С таким заболеванием в равной степени сталкиваются и мужчины, и женщины. Специалисты отмечают, что склонность к появлению социальных фобий может передаваться генетически.
5. **Паническое расстройство**. Пациенты с таким диагнозом отмечают резкое появление приступов тревожности без особой причины. Такое состояние сопровождается характерными симптомами. Во время приступа человеку начинает казаться, что он может умереть. В этот момент может отмечаться нехватка воздуха, учащение сердцебиения, сильные головокружения, потеря сознания, боль в области груди. Паническая атака может начаться в любой момент. Наиболее часто такие состояния диагностируются у женщин.

**Причины развития тревожных состояний**

В большинстве случаев внешней причиной развития заболевания являются одиночные негативные события в жизни пациента или несколько травмирующих факторов. У человека появляется сильный страх повторения случившейся ситуации. С течением времени он может перейти в постоянное тревожное состояние. Необходимо учитывать, что далеко не всегда внешняя причина приводит к подобным последствиям. Это связано с тем, что люди по-разному реагируют на негативные события в их жизни.

В некоторых случаях пациенты испытывают сильную тревогу даже при отсутствии каких-либо внешних причин. Стимулирующими факторами могут стать генетическая предрасположенность и индивидуальная особенность работы нервной системы.

К наиболее распространенным причинам, приводящим к развитию тревожных состояний, относятся:

1. **Особенности воспитания**. Специфика воспитательного процесса играет важную роль в психическом развитии ребенка. Как показывает практика, с проблемой повышенной тревожности сталкиваются люди, родители которых сами находились в депрессивном и нервозном состоянии. Когда кто-то из взрослых членов семьи испытывает чувство эмоциональной нестабильности, ребенок это ощущает. Как правило, нервозное состояние родителей выражается в чрезмерной заботе. С течением времени ребенок, который воспитывался в таких условиях, начинает испытывать чувство неуверенности и беззащитности. Причем с годами эти ощущения могут увеличиваться.
2. **Негативный эмоциональный опыт**. Если человек испытывает чувство беспричинной тревоги, это может свидетельствовать о наличии отрицательного эмоционального переживания. Оказавшиеся в такой ситуации люди нередко испытывают необходимость в усиленном самоконтроле. Как только эмоции или сама ситуация выходят из-под контроля, появляется еще более сильная тревога.
3. **Посттравматический стресс**. Это одна из основных внешних причин развития тревожного состояния. Посттравматический стресс включает комплекс переживаний (например, сильный страх или ощущение беспомощности), который развивается под воздействием одного события или нескольких ситуаций. В результате у пациента появляется ощущение повышенного беспокойства, которое с трудом поддается контролю. В большинстве случаев с этой проблемой сталкиваются люди, пережившие военные действия, аварию, насилие.
4. **Внутриличностные причины беспокойства**. Заниженная самооценка нередко ведет к развитию внутреннего конфликта. Он, в свою очередь, становится причиной повышенного беспокойства. Люди, столкнувшиеся с подобной проблемой, с трудом приспосабливаются к новым обстоятельствам и ситуациям. Значительную часть времени их мысли заняты прошлым или будущим, но не тем периодом времени, в котором они находятся в данный момент. В этом заключается главное отличие такого пациента от эмоционально стабильного человека.

**Меры профилактики тревожных состояний**

Специалисты отмечают, что снизить уровень тревожности помогает правильный образ жизни. Он включает:

1. **Правильное питание**. Ежедневный рацион должен включать полезные продукты. Рекомендуется уменьшить употребление жирной, жареной пищи, сахаросодержащих продуктов, спиртных и кофеиносодержащих напитков.
2. **Режим сна**. Для полноценного восстановления человеку необходимо спать не менее 7 часов каждый день.

Кроме того, врачи рекомендуют ежедневно вести дневник. В него необходимо записывать данные, которые отражают уровень тревоги по 10-балльной шкале. В дневнике можно фиксировать события, которые стали причиной беспокойства, а также мысли, которые сопровождали это состояние. Цель таких записей – понять, какие мысли позволяют успокоиться, а какие, напротив, способствуют возрастанию тревожности.

Профилактика тревожных состояний у детей направлена на работу с родителями. Ее цель – научить членов семьи ребенка развивать в нем чувство уверенности и полной защищенности. Важно обеспечить дома благоприятную атмосферу, минимизировать ссоры и конфликтные ситуации. Они провоцируют развитие беспокойства. Для повышения уверенности в себе, обеспечения двигательной свободы и снятия внутренних зажимов рекомендуется отдать ребенка в спортивную секцию по интересам. Это может быть легкая атлетика, танцы, гимнастика и т.д.

