

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДИСБАЛАНСЫ

-Тревога: преграда или потенциал-

Тревога имеет смысл. Хотя она может разрушать жизнь человека, тревогу можно использовать конструктивно. Сам факт, что мы выжили, означает, что когда-то давно наши предки не побоялись пойти навстречу своей тревоге. Ролло Мэй.

Хотя бы раз в жизни

Хотя бы раз в жизни, мы все испытали, особое чувство неопределенного страха "беспричинного" беспокойства. Термин "тревога" имеет схожее этимологическое происхождение с латинским словом "angustus", под которым подразумевается, ощущение удушья, сдавленности, не хватает пространства, и относится к эмоциональному состоянию неприятного содержания, характеризующегося напряжением, обеспокоенностью и страхом, которые могут быть различной интенсивности.

В действительности, тревога нормальное физиологическое состояние, которое ощущается каждым человеком, и которое полезно на многих этапах жизни. Это случалось с каждым, а испытывать немного беспокойства нормально, особенно, в связи со стрессовыми периодами, или в связи с какой-либо конкретной ситуацией или выступлением: например, перед экзаменом, спортивным состязанием, собеседованием и т. д. В этих случаях, тревога не имеет негативного значения, более того, при условии, что тревога не выходит за рамки определенного порога, последняя дает возможность лучше реализовать деятельность, позволяет организму справиться с новыми и более сложными стимулами окружающей среды. Сосуществование с незначительными и единичными эпизодами тревоги, это не только возможно, но сегодня это кажется нормой, в действительности, современная жизнь имеет лихорадочный темп, который часто невозможно выдержать, и легко возникающие озабоченность и нервозность, генерируют тревогу.

В этих случаях тревога может принимать практически положительное значение, так как она представляет собой тревожный сигнал, посредством которого тело предупреждает нас о том, что переживает ситуацию, которой уже не в состоянии управлять, это его способ предупредить нас о том, что необходимо сбалансировать время и способы жизни, возвращая каждому аспектам справедливую стоимость. Тревога также имеет защитную функцию: в случае опасности побуждает нас реагировать и избегать последнюю, держа нас в состоянии готовности, защищает нас от рисков; представляет собой напряжение, которое позволяет нам выделять раздражители с большей сосредоточенностью. Дискомфорт возникает тогда, когда чувство тревоги превышает определенные уровни и, как следствие, производство адреналина становится непрерывным, вводя в состояние стресса (напряжения) все наши системы, от системы кровообращения до дыхательной, это состояние приводит к иммобилизации и делает невозможным принятие любого испытания.

Как и другие эмоции, тревога также образуется физиологической составляющей, а также психологической и поведенческой. Среди физических симптомов наблюдается: тахикардия, повышенная потливость, тремор, мышечное напряжение, чувство «тяжести на сердце», затрудненное дыхание и т.д. Наиболее распространенные психологические симптомы: раздражительность, трудности с концентрацией внимания, страх потери контроля и, в более тяжелых случаях, страх сойти с ума или страх умереть. Наиболее существенные поведенческие симптомы: бегство, избегание, обездвиженность, гиперактивность. Тревога, когда она возникает в отсутствие реальной причины, или когда, является несоразмерной по сравнению с любым раздражителем, провоцирует развитие состояния постоянной напряженности, немотивированной и неприятной.

Для многих людей, на самом деле, тревога и беспокойство являются постоянным фоном их дней: они просыпаются утром уже со смутным и неприятным чувством опасения, беспокоятся о дне грядущем, который ощущают утомительным, напряженным и полным обязанностей; беспокоятся о том, что не в состоянии сделать то, что должно быть сделано, как хотелось бы сделать; вереницы непрерывно следующих негативных мыслей, преувеличение и драматизирование испытаний повседневной жизни, повсюду, видя проблемы и трудности.

Тревожные люди

Тревожные люди часто признают, что их обеспокоенность чаще всего является чрезмерной, иррациональной, и что она доставляет им лишь плохое самочувствие и более ничего другого, но они ничего не могут поделать, чтобы перестать беспокоиться. В других же случаях, мысли, вызывающие беспокойство, отсутствуют. При этом человек испытывает ощущение понимания тревоги и нервозности, без понимания этих причин. Что отличает эту эмоцию от страха, это то, что в страхе мы чувствуем напряжение по причине, которую мы можем определить, в то время как тревога не имеет никакой очевидной причины, которая оправдывает ее, она основана на чувствах не идентифицируемых (люди, страдающие от тревоги, часто сообщают: "Я чувствую, что что-то произойдет, но я не знаю, что именно») или не реалистичных в сравнении с раздражителем, провоцирующим тревогу.

Если чувство тревоги особенно сильное, указывает на то, что человек не находится в гармонии с самим собой, со своими потребностями и желаниями. Часто те, кто страдают от тревоги, по сути, имеют сильное представление о разрыве между тем, что действительно есть и тем, что хотелось бы, чтобы было. Многие тревожные люди, бессознательно, находятся в постоянном стремлении к совершенству, и считают, что они могут быть приняты другими, только если будут блестящи, успешны и всегда на высоте. Поскольку они опираются на завышенные ожидания, то и сами не реалистичны по отношению к себе.

Сигнал состояния дискомфорта

Тревога, таким образом, представляет собой тревожный сигнал состояния дискомфорта; симптомы, которые характеризуют ее, на самом деле, функциональные, делают очевидным состояние недомогания, которое, как таковое, следует услышать, проанализировать с помощью простых стратегий или обратиться к специалисту, в зависимости от интенсивности эмоций.

На основе статьи, Luisa Garofalo (Italia).

Координаты связи с психологом:

* <http://psylisus.crimea-karro.ru/>

* Phone: +7978-7619953

* Email: lisus@crimea-karro.org.ua

* Email: psy@crimea-karro.ru

* Рабочие время для связи: с 9-00 до 21-00 Пн-Сб