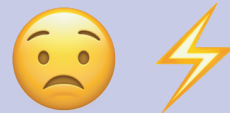


Що таке «загальна тривожність»?



Почуватися напружено, відчувати стрес та занепокоєння в певні моменти, під тиском, – нормальна людська реакція. Під час опитувань двоє з п'яти людей кажуть, що хвилюються принаймні раз на день. Однак інколи хвилювання, занепокоєння та напруженість тривають так довго і сильно, що помітно заважають у повсякденному житті.

Що таке хвилювання?

Перш ніж говорити про загальну (або ж генералізовану) тривожність, потрібно зрозуміти, що таке хвилювання.



Хвилювання — це, як правило, роздумування про те, яким би чином вирішити негативні ситуації, що, потенційно, можуть трапитись в майбутньому.

Воно може бути спричинене як різними зовнішніми подіями, так і просто думками, які раптово з'являються у голові.

Характерна особливість хвилювання — велика кількість запитань типу «А що, якщо...», наприклад:

- ❓ «А що, якщо я провалю іспит?»
- ❓ «А що, якщо я не зможу виконати роботу?»
- ❓ «А що, якщо я не зможу забезпечити свою сім'ю?»



Зазвичай хвилювання триває відносно недовго і призводить до поведінки, яка сприяє успішному вирішенню проблем.

Хвилювання починає заважати, якщо його важко контролювати або позбутись, а також якщо ви хвилюєтесь дуже часто або про багато речей одночасно. Може здаватись, що такий тип хвилювання все ж таки корисний, що він допомагає у вирішенні проблем та запобігає виникненню негативних ситуацій. Однак це не так.



Тривале або часте хвилювання породжує ще більше занепокоєння і посилює тривогу, що, насправді, може заважати думати та діяти оптимально.

Які головні симптоми?

Загальна тривожність характеризується:



Тривогою або хвилюванням з різних приводів, які спостерігаються принаймні протягом останніх 6 місяців.



Хвилювання, яке сприймається як надмірне та неконтрольоване, присутнє протягом більшості днів і заважає зосередитися на завданнях.



Принаймні 3 з наведених нижче симптомів також мають спостерігатись упродовж останніх 6 місяців або довше:

- ✔ Відчуття неспокою, “перебування на межі зриву” і нездатності розслабитись.
- ✔ Фізичне напруження.
- ✔ Порушення сну. Проблеми із засипанням, підтримкою сну або неспокійним сном.
- ✔ Проблеми з зосередженням на завданнях.
- ✔ Почуття роздратованості.
- ✔ Почуття втоми або швидке виснаження.

Які причини?



Низка чинників збільшує ймовірність розвитку загальної тривожності:

- ✔ Успадкована загальна біологічна схильність переживати негативні емоції.
- ✔ Тривалий стрес і минулий досвід неконтрольованих або травмуючих подій.

- ✔ Прямі або непрямі повідомлення від оточуючих про те, що світ довкола є небезпечним, або ж про те, що хвилюватись корисно.
- ✔ Стратегія подолання стресу (копінг), яка передбачає уникнення викликів або ситуацій, в яких є ймовірність отримати негативні емоції.

Діагностика та лікування



Для встановлення точного діагнозу важливо звернутися до фахівця з психічного здоров'я. Рекомендованим психологічним лікуванням загальної тривожності є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).



Зазвичай це включає: розслаблення для зменшення хронічної напруги; техніки роботи з обмежувачими переконаннями щодо хвилювання; перевірка та відпускання турбот; вивчення більш корисних стратегій подолання стресу та вирішення проблем; навчання меншому зосередженню на невизначеності та більшому - на поточному моменті.



Тренінги з розвитку усвідомленості та керування увагою (mindfulness) і медитації також можуть бути корисними для зниження хвилювання та переміщення уваги на теперішній момент.