Как справиться с тревогой и беспокойством в наше время, советы психолога

Как справиться с беспокойством и тревогой? Практические рекомендации и советы психолога

Все люди периодически испытывают ощущение безосновательной тревоги. Бывают моменты, когда и на работе все нормально, и с семьей порядок, а возникающая ниоткуда нервозность не дает спокойно жить. Почему человек подвержен подобным приступам? И как справиться с беспокойством и тревогой? Давайте разбираться.



Нормальное чувство и беспричинная тревога: как отличить?

Что же представляет собой данное ощущение? Тревога – это состояние внутреннего дискомфорта и неудовлетворенности, вызывающее беспокойство.

Это чувство не тождественно страху. Отличие в том, что при тревоге предмет беспокойства неясен. Возникают только смутные предположения о наступающих событиях. В жизни случается много ситуаций, которые провоцируют это чувство: экзамены, смена работы, переезд. Такие жизненные обстоятельства имеют неясные перспективы, поэтому при них возникает чувство тревоги. Это естественный вид беспокойства, при котором организм мобилизуется и человек решает проблемы.

Бывают случаи патологической тревоги. В этой ситуации люди испытывают постоянное беспричинное волнение, что сильно усложняет их жизнь. Патологическая тревога отличается тем, что человек не может справиться с этим чувством. Оно заполняет всю жизнь индивидуума, все действия и мысли которого направлены на подавление этого ощущения. Именно в такой ситуации очень важно знать, как справиться с беспокойством и тревогой.

Основные моменты патологического состояния:

Такой тип тревоги возникает беспричинно, когда нет никаких предпосылок для беспокойства. Но человек чувствует: должно что-то произойти, хотя неизвестно, что и как. В такой ситуации люди начинают переживать за близких, ждать плохих известий, на душе у них постоянно неспокойно. Причем все это происходит в благополучной обстановке.

Таким образом, человек в своих мыслях прогнозирует будущее, в котором должно случиться что-то плохое. В результате поведение меняется, люди начинают метаться, постоянно хотят куда-то звонить и что-то делать.

В таких ситуациях организм реагирует учащением сердцебиения, прерывистостью дыхания, повышенной потливостью, головокружениями. Нарушается сон, человек ощущает постоянное напряжение, нервозность и раздражительность.

Необоснованная тревога не возникает сама по себе. Причиной ее могут быть неразрешенные конфликты, состояние напряжения и даже болезни мозга.

Люди, которые не знают, как справиться с тревогой и беспокойством, обрекают себя на развитие расстройств нервной системы. Нередко у таких особ выявляется одна из форм невроза. Она основана на ощущении тревоги, напряжения, страха.



Некоторые причины

Прежде чем разобраться, как справиться с чувством тревоги и страха, следует понять, какими источниками эти ощущения спровоцированы:

Повышенная тревожность может быть следствием воспитания. Например, если в детском возрасте ребенку постоянно что-то запрещали и при этом пугали возможными последствиями поступков, то это провоцировало постоянный внутренний конфликт. Именно он становился причиной тревоги. И такое отношение к действительности переносится во взрослую жизнь.

Тревожное состояние может передаваться по наследству. Если родители или бабушки постоянно переживали о чем бы то ни было, ту же модель поведения перенимает и подрастающее поколение.

Неправильное восприятие мира, привитое ребенку еще в детстве, когда малышу повторяли: «Не можешь»; «Не умеешь». При создавшейся у него своеобразной модели подросший ребенок чувствует себя неудачником. Он притягивает к себе все плохое, что может произойти в жизни. Виной всему - неуверенность, возникшая в детском возрасте.

Из-за чрезмерной опеки ребенок лишается возможности действовать самостоятельно. Он не несет ни за что ответственность и не получает жизненного опыта. В итоге вырастает инфантильный человек, который постоянно боится совершить ошибку.

Некоторые люди чувствуют себя постоянно кому-то должными. Это спровоцировано полученной в детстве установкой: если не сделаешь, как нужно, то жизнь не будет безопасной. Поэтому они стараются держать все под контролем и, понимая, что это не получается, начинают беспокоиться.

На возникновение тревожных состояний влияют также стрессы, опасные ситуации, психологические травмы, продолжающиеся в течение долгого времени.

В результате повышенной тревожности человек не может спокойно жить. Он постоянно находится в прошлом или будущем, переживая ошибки и прогнозируя последствия. Именно поэтому важно понимать, как избавиться от чувства тревоги и страха.

К чему приводит беспокойство?

Если чувство сильного волнения возникает постоянно, необходимо решать эту проблему. Следует разобраться, как справиться с беспокойством и тревогой. Ведь они могут иметь серьезные последствия. Эти ощущения при отсутствии лечения перерастают в фобии и панические состояния.

