

ТРИВОЖНІСТЬ І ЇЇ ВПЛИВ НА НАШЕ ЖИТТЯ

Кожен з нас періодично відчуває тривогу, і в залежності від індивідуальних особливостей людини вона може переноситися легше або важче. Давайте спробуємо розібратися, від чого це залежить і як ми можемо допомогти собі?

Тривога - це емоція, що виражається відчутною напругою, очікуванням чогось, зазвичай неприємного, передчуттям складнощів, хвилюванням, навіть страхом. Окрім цього можуть з'являтися фізичні прояви, такі як підвищений кров'яний тиск, запаморочення, тремор, пітливість.

Проте, тривога це нормальна реакція організму на стрес. Зазвичай повністю уникнути тривоги неможливо, і її наявність в певні моменти цілком виправдана ситуацією: наприклад тривога перед публічним виступом чи концертом.

Але, коли тривога не проходить довгий час і суттєво знижує якість життя, важливо звертати на це увагу.

Хвилювання перед певними подіями це є цілком нормальним. Тривога в такому випадку може мотивувати вас на більш якісну і прискіпливу підготовку і свідчить про високу значущість для нас тієї чи іншої події.

Якщо ж тривога з'являється дуже часто, триває довго і суттєво заважає вам у звичайному житті, блокує прийняття рішень чи діяльність, це може свідчити про наявність тривожного розладу. Тривожний розлад в складних випадках характеризується сильною тривожністю, що може тривати місяцями чи навіть роками і без належного лікування може лише посилюватися. Якщо ви підозрюєте у себе наявність тривожного розладу, необхідно звернутися до лікаря для встановлення діагнозу і належного лікування.

До симптомів тривожного розладу відносять такі:

- ✓ Фізіологічні прояви: головний біль, проблеми зі шлунком, порушення сну, м'язова напруга;
- ✓ Труднощі з концентрацією уваги;
- ✓ Постійне відчуття напруги та неспокою, занепокоєння;
- ✓ Дратівливість та підвищена втомлюваність.

Важливо розуміти, що симптоми тривожного розладу можуть дещо відрізнятися у кожної людини.

Терапія тривожного розладу починається після того, як встановлюється діагноз, і зазвичай включає в себе поєднання медикаментозного лікування та психотерапії.

Як допомогти собі знизити тривожність?

Іноді зміни способу життя можуть знизити тривогу. Що ж може зробити кожен із нас аби допомогти собі?

- ✓ Додати помірну фізичну активність, яка вам подобається;
- ✓ Організувати свій день таким чином, аби у вас була достатня кількість сну;
- ✓ Скорегувати свій раціон, аби він включав більшу кількість корисних продуктів;
- ✓ Спробувати медитації, дихальні вправи, арт-терапію;
- ✓ Відмовитися від шкідливих звичок;
- ✓ Контролювати вживання кофеїну;
- ✓ Звернутися за допомогою до лікаря або до психолога, психотерапевта.

Якщо ви відчуваєте, що потребуєте допомоги спеціалістів, звертайтеся до психолога чи психотерапевта, на гарячі лінії допомоги. Також, нагадуємо, що ви можете звернутися до фахівця психологічної служби КМАЕЦМ у кабінет № 32 (ІІІ поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ.

Бережіть себе!