



# Sarah Marcus

## Рабочая тетрадь по тревоге

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64036051](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64036051)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-98404-2*

### **Аннотация**

Ты много волнуешься, даже когда у тебя нет причин? Хотели бы вы остановить этот постоянный процесс негативного мышления, который плохо влияет на каждую область в вашей жизни? Хотели бы вы освободиться от этого чувства несчастья, которое постоянно переполняет вас? Решение заключается в том, чтобы лучше знать этого врага, которого мы называем беспокойством, так что вы можете намеренно бороться и победить его. После того как вы узнаете, какая тревога является глубокой, вам покажут все различные виды тревожных расстройств, которые возникают в результате слишком большого беспокойства.

# Содержание

Введение	6
1. Тревожные расстройства	9
Типы тревожных расстройств, причин, и их симптомов	10
Навязчивое компульсивное расстройство (OCD)	13
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	16
Паническое расстройство	19
Социальное расстройство	21
Специфические фобии	24
Раздельное тревожное расстройство (SAD)	26
Агорафобия	29
Тревожные расстройства и факторы риска	32
2. Общие тревожные расстройства и то, как работает тревога	45
Как работает тревога?	51
Как избегание способствует обучению страху и повышенной тревоге	54
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# Sarah Marcus

## Рабочая тетрадь по тревоге

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой-либо письменной, электронной, записывающей или фотокопирующей форме без письменного разрешения издателя или автора. Исключения составляют краткие цитаты, воплощенные в критических статьях или рецензиях и страницах, где разрешение специально дано издателем или автором.

Несмотря на то, что были приняты все меры предосторожности для проверки точности информации, содержащейся в настоящем документе, автор и издатель не несут никакой ответственности за какие-либо ошибки или упущения. Автор и издатель не несут ответственности за ущерб, который может возникнуть в результате использования информации, содержащейся в настоящем документе.

Публикация продается с идеей, что издатель не обязан оказывать бухгалтерские, официально разрешенные или иные квалифицированные услуги. Ни при каких обстоятельствах никакая юридическая ответственность или вина не может быть возложена на издателя за любое возмещение, ущерб или денежные потери, связанные с информацией, содержащейся в настоящем документе, ни прямо, ни косвенно.

Уведомление: Книга защищена авторским правом. Она

предназначена только для личного пользования.

Вы не можете изменять, распространять, продавать, использовать, цитировать или перефразировать любую часть содержания этой книги без согласия автора. Примечание об отказе от ответственности: Пожалуйста, обратите внимание, что информация, содержащаяся в этом документе, предназначена только для образовательных и развлекательных целей. Были предприняты все попытки предоставить точную, актуальную и достоверную полную информацию. Никакие гарантии не выражены и не подразумеваются. Читатели признают, что автор не занимается предоставлением юридических, финансовых, медицинских или профессиональных консультаций.

Содержание этой книги взято из различных источников. Пожалуйста, проконсультируйтесь с лицензированным специалистом, прежде чем приступать к работе с техникой, описанной в этой книге. Читая этот документ, читатель соглашается с тем, что ни при каких обстоятельствах автор не несет ответственности за любые потери, прямые или косвенные, понесенные в результате использования информации, содержащейся в этом документе, включая, но не ограничиваясь этим, ошибки, упущения или неточности.

# Введение

Каждый испытывает тревогу в какой-то момент своей жизни. Это обычная реакция на стрессовые ситуации. В большинстве случаев, это может быть полезным инструментом. Рефлексы ускоряются, внимание становится гиперфокусным, учащается пульс, и организм готов действовать немедленно. Нормальная тревога реагирует на непосредственную угрозу и исчезает после того, как угроза прошла. Однако для тех из нас, кто страдает тревожным расстройством, это происходит чаще и интенсивнее, чем должно бы происходить.

В так называемые пещерные времена тревога была особенно полезна. Она переводила тело и мозг в режим "борьбы или бегства", направляя ресурсы организма от когнитивной деятельности к мышцам и сердцу. Это было ключом к спасению или предотвращению смертельной угрозы. К сожалению для многих из нас, мозг реагирует так же, как и те вещи, которые он воспринимает сегодня как опасные. Однако нас редко преследует саблезубый тигр; наши опасности – это более воспринимаемые угрозы, более абстрактные идеи, которые могут не навредить физически, а навредить психически.

Мозг – это увлекательный орган, который может делать сложные вычисления за считанные миллисекунды. Как только он получает какие-то стимулы, он решает, является ли это

угрозой или нет. Если это так, то небольшая секция, называемая миндалиной, активируется еще до того, как мысль регистрируется. Это то, что отключает когнитивные функции, одновременно повышая физические функции для драки или бегства ситуации.

Если мозг не видит угрозы, он отправит информацию в гиппокамп для обработки в качестве мысли. Из-за всей работы, которую должен выполнять мозг, ему нравится находить ярлыки. Эти ярлыки часто являются корнем излишней тревоги. При тревожных расстройствах прошлый опыт или мысли неправильно информируют о настоящем сценарии.

Вы можете подумать, что некоторые из вышеперечисленных реакций звучат знакомо, но давайте поговорим о том, как они выглядят в повседневной ситуации. Психически, тревога вызывает гоночные мысли, чувство страха или страха, беспокойство, которое кажется невозможным контролировать, панику, чувство потери контроля, чувство неизбежной гибели, раздражительность, а иногда и ощущение оторванности от себя.

Физически вы можете испытывать одышку, учащенное сердцебиение, потливость, озноб или горячие вспышки, потливость, дрожь или встряхивание, тошноту или другие волнения в животе, узлы в животе или груди, головокружение или головокружение, онемение, ощущение удушья и боль в груди. Любое из этих ощущений или все они могут ощущаться при сильной тревоге, а во время панических атак – при

сильных ударах.

Тревожные расстройства вызывают эти симптомы при предполагаемых угрозах, вызванных ложными убеждениями или предположениями. Это происходит чаще, с большей интенсивностью и в течение более длительного периода времени, чем это было бы для человека, не страдающего от этого расстройства. Тревога чувствуется неконтролируемой, и у страдающего часто возникает ощущение, что он выходит из-под контроля. Это приводит к большей тревоге и создает порочный круг. Чем больше симптомов возникает, тем труднее разорвать этот круг. Это делает лечение особенно сложным психическим заболеванием, и для этого требуется много силы воли.

# 1. Тревожные расстройства

Люди с диагнозом "тревожное расстройство" в три-пять раз чаще обращаются за помощью к терапевту и в шесть раз чаще госпитализируются в психиатрические лечебницы.

Тревожные расстройства влияют на психическое состояние человека. Люди с тревожными расстройствами часто ассоциируются с депрессией. То есть, чем больше причин, по которым людям с тревожными расстройствами обычно ставится диагноз депрессии.

# **Типы тревожных расстройств, причин, и их симптомов**

Тревожное расстройство мешает людям делать много вещей. Оно мешает людям сконцентрироваться и идти своим обычным путем. Знание типа расстройства, его симптомов и причин поможет лучше справиться с ним и переподключить мозг. Итак, давайте посмотрим на эти типы расстройств.

## **Обобщенное тревожное расстройство (GAD)**

ГАД затрагивает 3,1 % населения США и часто ассоциируется с большой депрессией. GAD характеризуется неконтролируемым беспокойством по поводу событий и действий, которые могут привести к негативным результатам. Человек с диагнозом GAD часто испытывает беспокойство, и это влияет на его повседневную жизнь, социальную жизнь и академическую жизнь.

### **Симптомы ГАД:**

Чрезмерное беспокойство, трудности с концентрацией внимания и учебой, неспособность к социализации могут проявиться у человека с ГАД. Могут проявляться и другие

симптомы, такие как депрессия, головные боли из-за употребления наркотиков и алкоголя. Симптомы должны проявиться более чем за шесть месяцев до того, как человеку будет поставлен диагноз GAD.

## **Причины ГАД:**

GAD часто вызван сочетанием факторов, которые могут включать в себя;

- Биологические факторы – Это состоит из некоторых изменений в функционировании миндалина в мозге.
- Психологические факторы – Быть чувствительными, чрезмерно анализирующими ситуации и чрезвычайно нервными – вот некоторые примеры психологических факторов.
- Событие – Некоторые стрессовые события могут изменить образ жизни человека или вызвать травму, чтобы вызвать GAD. Примерами таких событий являются: сексуальное насилие, расставание, потеря работы, смерть ребёнка во время родов и т. д.
- Генетика – семья или тесная связь с историей психических проблем может инициировать развитие ГАД в человеке.

## **Лечение ГАД:**

Лечение ГАД – это применение лекарств. Медикаменты используются для облегчения симптомов, в дополнение к другим видам терапии. Обратите внимание, что некоторые препараты, вызывающие тревогу, могут заставить вас формировать привычки, поэтому желательно, чтобы они назначались на краткосрочной основе.

# Навязчивое компульсивное расстройство (ОCD)

ОCD – распространенное тревожное расстройство у мужчин и женщин, которое поражает около 2,2 млн. взрослых в США. OCD проявляется в раннем возрасте и продолжает поражать детей до взрослого возраста. Человек с OCD имеет постоянные мысли и одержим событиями, которые вызывают стресс. Такие люди пытаются решить эти проблемы, выполняя ряд повторяющихся, специфических действий. Человек с OCD чувствует, что изменение привычного способа выполнения конкретных заданий нанесет вред самому себе или негативно скажется на других людях. Например, человек, который забывает сделать что-то важное, может быть обеспокоен тем, что такое забывчивое поведение приведет к плохому результату.

Человек, который постоянно проверяет, нет ли у него денег или нет, является распространенным примером принуждения. Это не обязательно означает, что люди не могут быть осторожными и что у таких людей ОКР. ОКР представляет собой не один, а несколько симптомов, и важно, чтобы он был диагностирован на ранней стадии.

## **Симптомы ОКР:**

- Безопасность
- Быстрое дыхание
- Инсомния
- Нервность.

## **Причины ОКР:**

Причины ОКР непонятны. Есть три основные теории; это биология, генетика и теория окружающей среды. Биологические причины являются результатом изменений функций мозга и естественной химии. Генетика подразумевает наличие генетической составляющей, в то время как экологические причины включают в себя факторы окружающей среды, такие как инфекция.

## **Лечение ОКР:**

Первым шагом на пути к OCD является обращение за профессиональной помощью. OCD поддается лечению, и есть два способа эффективного лечения. Лечение включает в себя психологическое лечение и медикаментозное лечение. Психологическое лечение обычно является первой линией

лечения, если случай не является тяжелым. В противном случае, следующим эффективным подходом, скорее всего, будет введение препарата. Об общем лечении ОКР и других видов нарушений мы поговорим в конце этой главы.

# **Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)**

Женщины, скорее всего, подвержены посттравматическому стрессу, чем мужчины. Многие вещи могут вызвать развитие ПТСР у человека. Изнасилование, смерть ребенка, неожиданная смерть близкого человека, инцидент с применением насилия и неспособность сделать что-то правильно в прошлом – это обычные триггеры. По статистике, 65 % мужчин и 46 % женщин, подвергшихся изнасилованию, развивают посттравматическое стрессовое расстройство в более позднем возрасте.

Человек с посттравматическим стрессовым расстройством рассказывает о травмирующих переживаниях и сопровождает их страхом и паникой, особенно если такие ситуации возникают вновь.

## **Симптомы посттравматического стрессового расстройства:**

– Уклоняясь от людей, связанных с событиями – Человек избегает напоминаний о событиях, потому что они возвращают болезненные воспоминания.

– Инсомния – Человек не может спать, раздражен и всегда начеку при любых признаках опасности. Это происходит, если событие произошло в этот конкретный час.

– невозможность сконцентрироваться – независимо от того, в школе, дома или на работе, человек не может сконцентрироваться на какой-либо деятельности. Человек каждый раз заворачивается воспоминаниями.

К другим симптомам относятся эмоциональные реакции, такие как потливость, паника, страх, неспособность говорить и т. д.

## **Причины посттравматического стрессового расстройства:**

До сих пор врачи не смогли указать на основную причину посттравматического стрессового расстройства. Однако, как и в случае с другими психическими проблемами, ПТСР, возможно, вызвано сочетанием стрессовых переживаний, унаследованными рисками для психического здоровья, тем, как наш мозг регулирует гормоны и химические вещества, а также унаследованными особенностями нашей личности.

## **Лечение ПТСР:**

Первым шагом к достижению ПТСР является стремление к профессиональному здоровью. ПТСР поддается лечению, и есть два способа эффективного лечения: психологическое лечение и медикаментозное. Психологическое лечение обычно является первой линией лечения, если случай не является тяжелым. В противном случае, следующим эффективным подходом, скорее всего, будет назначение лекарств.

# **Паническое расстройство**

Для развития панического расстройства в человеке не требуется специального спускового крючка. Это несинее расстройство, связанное с внезапными паническими симптомами. Паническое расстройство едва ли оказывает длительное воздействие на человека, но в большинстве случаев длится от нескольких минут до часа.

## **Симптомы панического расстройства:**

- Быстрое дыхание
- Профузионное потоотделение
- дребезжание

## **Причины панического расстройства:**

Причины панического расстройства также не известны, но определенную роль могут играть такие факторы, как большой стресс, генетика, изменения в некоторых частях функций нашего мозга, а также темперамент.

## **Лечение панического расстройства:**

Первый шаг к паническому расстройству – обратиться за профессиональной помощью. Паническое расстройство поддается лечению, и есть два способа эффективного лечения: психологическое лечение и медикаментозное. Психологическое лечение обычно является первой линией лечения, если случай не является тяжелым. В противном случае, следующим эффективным подходом, скорее всего, является приём лекарств.

# Социальное расстройство

Небольшой процент населения мира страдает от этого расстройства. Социальное тревожное расстройство варьируется в зависимости от тяжести и личности. Социальное расстройство характеризуется страхом взаимодействовать или общаться с незнакомыми людьми в другой среде. Такие люди чувствуют себя социально заключенными и сдержанными до такой степени, что могут уклоняться от посещения собраний. Человек с социальным расстройством страдает от социального голода и испытывает дискомфорт во время физического контакта. Определенные социальные ограничения для приспособления к расстройствам и минимизации социального взаимодействия являются обычным явлением.

Человек, страдающий этим расстройством, гарантирует, что подобная встреча с незнакомыми людьми не повторится из-за страха. В какой-то степени им трудно взаимодействовать с людьми социального расслоения. Например, раса, пол, класс – это те факторы, которые могут помешать людям, страдающим этим расстройством, полноценно взаимодействовать. Эти чувства распространены среди молодежи и, как правило, достигают совершеннолетия. Социальное расстройство может быть связано с чужим тревожным расстройством в том смысле, что в него вовлечены незнакомые люди.

## **Симптомы социального расстройства:**

Распространенные симптомы социального тревожного расстройства заикаются, когда находятся на грани разговора и пота. Человек боится, что другие заметят его симптомы. Следовательно, они воздерживаются от общения. Они беспокоятся, что присутствующие будут издеваться над ними, если они скажут или сделают что-то неправильное, смущающее или унижительное. Социальное тревожное расстройство может негативно влиять на личные отношения, профессиональные отношения. Другие симптомы включают дрожь, тошноту и понос.

Типичные симптомы должны присутствовать в течение, по крайней мере, шести месяцев, чтобы одному из них был поставлен диагноз этого расстройства. Последствия этих симптомов включают в себя стресс, социальное избегание и препятствие для рутинной деятельности.

## **Причины социального беспорядка:**

Существует несколько причин, по которым проявляется социальное тревожное расстройство. К ним относятся:

– Окружающая среда: Окружающая среда играет огромную роль в развитии этого тревожного расстройства. Если ты

стал жертвой хулигана в школе или лечишься в плохой окружающей среде, вероятность развития этого расстройства на более поздних этапах жизни высока.

– Генетика: Социальное тревожное расстройство может протекать в семье, и существует высокая вероятность того, что оно развилось фенотипически.

– Поведенческая привычка: Ребенок или подросток, который застенчивый, прилипчивый, робкий, или регулярно плачет, вероятно, развивается это расстройство во взрослой жизни. Быть перегруженным человеком, с которым вы собираетесь встретиться, или событием, которое вы собираетесь посетить первым, может вызвать временное социальное расстройство. Височное, потому что оно обычно исчезает после встречи с такими людьми или посещения определенного события.

## **Лечение социального расстройства:**

Первым шагом на пути к социальному беспорядку является обращение за профессиональной помощью. Социальное расстройство поддается лечению, и есть два способа эффективного лечения: психологическое лечение и медикаментозное. Психологическое лечение обычно является первой линией лечения, если случай не является тяжелым. В противном случае, следующим эффективным подходом, скорее всего, будет назначение лекарств.

# Специфические фобии

Человек с этим тревожным расстройством может испытывать определенные опасения или страх перед ситуацией, деятельностью или животными. Такие люди чувствуют беспокойство при встрече со змеей, при первом полёте в самолете или при подъёме по лестнице. Рациональной реакцией на это является страх, потому что эти ситуации или животные могут представлять угрозу для его безопасности.

Однако некоторые люди реагируют, представляя себе опасность, когда подвергаются определенным ситуациям или деятельности, даже если такая деятельность является безопасной. В панике и страхе они испытывают ужас и чувствуют себя неуравновешенными. Иногда одной лишь мысли или взгляда на нее по телевизору достаточно, чтобы вызвать реакцию. Подобные чрезмерные реакции могут свидетельствовать о специфической фобии. Иногда специфическая фобия ассоциируется с приступами паники, потому что все это мгновенно.

## **Симптомы специфических фобий:**

Это включает в себя страх перед

– Природа, т. е. высота и грозы.

– Ситуации вроде закрытых мест или самолетов.

- Травма, инъекция и кровь.
- Животные или насекомые.
- Клоуны, рвота или удушье.

## **Причины специфических фобий:**

О причинах специфических фобий до сих пор много неизвестно, но некоторые известные причины – это функции мозга, негативный опыт и генетика/окружение.

## **Лечение специфических фобий:**

Люди, страдающие этой фобией, должны подумать о получении психологической помощи, особенно дети. При правильной терапии с ней будет легко справиться.

# **Раздельное тревожное расстройство (SAD)**

Индивидуум испытывает тревогу из-за разлуки с домом или с людьми, с которыми у него сильная эмоциональная связь. Дети обычно страдают от этого тревожного расстройства в возрасте от шести месяцев до семи лет. Оно также может проявляться у детей старшего возраста. Этот тип расстройства характеризуется разлукой одного человека с другим. Например, разлука ребенка с матерью может вызвать это расстройство. В зависимости от типа человека, этот вид расстройства может оставаться с ним на всю жизнь. Разлучное тревожное расстройство указывает на определенную форму когнитивной зрелости у детей по мере их развития, поэтому его не следует рассматривать как поведенческую проблему.

## **Симптомы тревожного расстройства разлуки:**

– Цепляющее отношение: Дети с SAD испытывают беспокойство и сталкиваются с препятствиями в учебе, чем те, кто этого не делает. Они нарушают нормальную работу в классе и могут сначала отказаться посещать школу. Дети протестуют по прибытии и с трудом прощаются со своими родителями.

ми. Такое отношение ослабевает по мере того, как ребенок приспособливается к школьной обстановке.

– Боюсь остаться в одиночестве: У людей, особенно у детей, страдающих этим расстройством, есть проблемы с пребыванием в одиночестве в определенном месте. Хуже, если они узнают, что они одни в темном месте.

– Сложность в концентрации: Это относится как к взрослым, так и к детям. Тревожное расстройство при разлуке затрудняет концентрацию внимания. Их беспокоит окружающая среда и люди, которых они оставили позади. Следовательно, снижается производительность труда.

## **Причины тревожного расстройства в разлуке:**

Сочетание биологических, экологических и поведенческих факторов способствует возникновению тревожного расстройства разлуки.

– Окружающая среда: Это самая распространенная причина тревожного расстройства разлуки. Такие обстоятельства, как потеря близкого человека, смена школы, смена места жительства могут вызвать тревожное расстройство, связанное с разлукой.

– Биологические и генетические факторы: САД может быть наследственным. Также предполагается, что тревожное расстройство, вызванное раздельным проживанием, чаще встречается у девочек, чем у мальчиков.

– Поведенческий фактор: Робкая природа ребенка может привести к развитию этого древнего расстройства. Такие люди не знакомы с определенной средой или людьми. Следовательно, они могут испытывать САД.

## **Лечение тревожного расстройства разлуки:**

Первым шагом к решению проблемы тревожного расстройства при разлуке является обращение за профессиональной помощью. GAD можно лечить с помощью лекарств или психологического лечения.

# Агорафобия

Агорафобия – это расстройство, характеризующееся страхом перед окружающей средой, в которой такие люди воспринимают ее как небезопасную и нелегкую форму побега. Человек с этим расстройством испытывает симптомы, похожие на приступы паники. Это расстройство может повлиять на передвижение людей и заставить их постоянно оставаться дома.

Открытые пространства, множество людей в большом месте, автобусный или железнодорожный транспорт – это ситуации, которые могут спровоцировать это расстройство. Травмирующие события, такие как смерть близкого человека или близкие родственники, также могут быть спусковым крючком. Агорафобия часто ассоциируется с другими тревожными расстройствами, такими как специфическая фобия, расстройство разлуки и социальное тревожное расстройство. Это заболевание менее распространено в пожилом возрасте и обычно начинается с раннего взрослого возраста. Женщины любят быть затронутыми агорафобией в два раза чаще, чем мужчины.

## **Симптомы агорафобии:**

Симптомы агорафобии похожи на приступы паники, со-

циальное тревожное расстройство и тревожное расстройство разлуки. Воспринимаемый страх обычно является наиболее распространенным симптомом. Человек, страдающий агорафобией, постоянно боится местонахождения, испытывает трудности при выходе из дома и за пределы своих зон комфорта.

## **Причины агорафобии:**

Агорафобия вызвана сочетанием генетических и экологических факторов. Стрессовые события способствовали развитию агорафобии. У страдающих агорафобией возникает проблема привязанности, потому что они не могут перенести место за пределами своей комфортной базы. Длительное употребление веществ, таких как бензодиазепины, может вызвать агорафобию.

## **Лечение агорафобии:**

Первый шаг к агорафобии – обратиться за профессиональной помощью. Психологическое лечение обычно является первым этапом лечения, если случай не является тяжелым. В противном случае, следующим подходом, скорее всего, будет назначение лекарств.

Наконец, человек, скорее всего, испытывает несколько

тревожных расстройств одновременно. Это происходит потому, что большинство этих расстройств имеют одни и те же основные причины и симптомы.

# **Тревожные расстройства и факторы риска**

Люди подвержены риску страдать от тревожных расстройств, потому что существует множество сложных комбинаций генетических, экологических и социальных факторов. Диагноз зависит от продолжительности симптомов. Обычно расстройство диагностируется, если симптомы продолжают не менее шести месяцев.

## **Генетический фактор**

Семейный анамнез может подвергнуть человека риску страдать от тревожного расстройства. Специфический тип расстройства может протекать в генах семьи и проявляться у последующих потомков. Влияние генетики на тревогу оценивается в пределах 25–40 % на основании исследований близнецов. Генетическое влияние зависит от типа расстройства и возрастной группы. Большинство людей, страдающих тревожным расстройством, становятся умеренно устойчивыми одновременно, особенно во взрослой жизни, благодаря стабильности генетического воздействия. Окружающая среда играет огромную роль в этой стабильности и жизненно важна для оценки пациентов, страдающих тревожным рас-

стройством.

Несколько исследований показали, что тревога – это сложная черта, присутствующая в генах. Известные нейротрансмиттеры, такие как серотонин, связаны с генами. Кроме того, известно, что ген рецепторов и нейротрофический фактор связаны с тревогой и специфической активностью мозга. Это объяснение, по нескольким причинам, беспокойство является генетическим.

## Социальные факторы

К социальным факторам, вызывающим тревогу, относятся травма, факторы воспитания детей и жизненный опыт, культурные факторы и социально-экономические факторы. Длительная история физических, сексуальных или эмоциональных посягательств, посягательств на детей, преследований по вере, семьи и других может привести к тревожному расстройству. Страх потакать прогрессивному мышлению, чтобы быть счастливым, присутствует из-за похожих переживаний, которыми мы делились в прошлом. Например, женщина, выходящая из жестокого брака или из отношений, как правило, испытывает трудности с любовью. В какой-то степени она задается вопросом, существовала ли когда-либо любовь. Такой человек потакает отношениям только в том случае, если обратится за помощью к консультанту.

## Психологический фактор

Плохое умение справляться с трудностями и плохое качество работы могут значительно повысить пессимизм и тревожность человека. Когда такому человеку попадаются ситуации, требующие от него либо умения справляться с ситуацией, либо исполнительского мастерства, он не ожидает ничего, кроме негативного результата и негативной обратной связи, потому что он не может справиться с такими ситуациями.

Психологические искажения, такие как переосмысление и чрезмерное обобщение, могут привести к тревоге. Например, человек с негативным мышлением о том, что всегда будет происходить что-то плохое, может привести к тому, что он будет одержим страхом за минимально рискованную ситуацию. Такие люди могут избегать подобных ситуаций, чтобы предотвратить насмешки или смущение. То же самое можно сказать и о человеке, который положительно относится к любой ситуации. Такой человек никогда не ожидает ничего, кроме хорошего результата, независимо от того, как такие ситуации выглядят плохими. Положительные и отрицательные мысли являются сильным возбудителем тревоги.

## **Гендерный фактор**

По статистике, женщины подвергаются большему риску возникновения того или иного вида тревожного расстройства, чем мужчины. Эта статистика объясняется тем, что женщины, как правило, не воспринимают свою жизнь так, чтобы быть под их контролем. Следовательно, вопрос уверенности в себе, независимости и способности конкурировать с противоположным полом в полной мере способствует этому. Это влияет на их социальный статус, и это является причиной того, что во всем мире женщин мало на конкурентных позициях.

## **Экологический фактор**

Экологический фактор оказывает огромное влияние на уровень тревоги в человеке. Окружающая среда, известная своей жестокостью, настолько воздействует на человека, что, когда такой человек переезжает, он начинает волноваться, когда слышен небольшой шум. Окружающая среда, как правило, распространена в детстве, но снижается в подростковом возрасте и может полностью исчезнуть во взрослой жизни.

## **Вещество-индуцированный фактор**

Алкоголь, каннабис и некоторые опиоиды входят в число нескольких наркотиков, которые могут вызывать, ухудшать или вызывать тревогу. Стимуляторы, такие как кофеин и седативные средства, такие как бензодиазепины, при приеме могут вызвать тревожное расстройство. Проблема здесь не в употреблении, а в злоупотреблении. Потребитель, который употребляет эти вещества, в конце концов, становится зависимым от них. Изъятие и длительное лечение, основанное на медицинских показаниях или действиях, может помочь улучшить ситуацию по мере того, как лекарства изнашиваются.

## **Состояние здоровья**

Такие заболевания, как астма, сексуальная дисфункция могут вызывать тревогу. У человека, страдающего астмой, кожными проблемами, инвалидностью, больше шансов развить расстройство социального беспокойства из-за страха социальной маргинализации. То же самое относится и к пациентам с терминальными заболеваниями, такими как рак и СПИД. Такие заболевания могут вызывать тревогу.

К другим факторам риска беспокойства относятся:

## Страх

Тревога – это беспокойство об исходе события, но страх – это немедленная реакция на текущие события. То есть у человека, который всегда чего-то боится, может развиться тревожное расстройство, потому что одно предшествует другому. Именно страх перед ситуацией вызывает тревогу, и именно ваше беспокойство подсказывает вам вступить в боевой или полетный защитный механизм. Страх возникает в ситуации, которая вышла из-под контроля или неподконтрольна индивидууму, и именно тогда, когда человек воспринимает его как настолько долгосрочную ситуацию, приходит тревога и, возможно, возникает расстройство. Поэтому мы можем рассматривать страх как спусковой крючок беспокойства.

## Беспокойство

Мозг содержит нейроны, которые посылают сигналы по всему телу. Когда человек воспринимает ситуацию, представляющую угрозу для жизни, тело естественным образом становится беспокойным, неспособным сдержать беспокойство о результате такой ситуации. Беспокойство является естественным проявлением тревоги.

## **Быстрое дыхание**

В результате тревоги ваше сердце начинает энергично качаться, и в миндалине усиливается кровообращение, готовое к тому, что может случиться дальше. Амигдала – это нейтральная структура в передней части височной доли головного мозга, которая в основном связана с мотивацией и эмоциональным поведением.

## **Общие причины тревожных расстройств**

Тревожные расстройства характеризуются преувеличенным чувством тревоги за исход будущего события. Определенные факторы могут вызывать эти преувеличенные чувства, потому что тревожное расстройство не проявляется без этих причин. Ниже мы рассмотрим общие причины тревожных расстройств:

## **Депрессия**

Многие люди ежедневно страдают от депрессии. Депрессия – это тяжелое заболевание или расстройство. Она влияет на то, как ты думаешь, чувствуешь и какие действия ты предпринимашь. Однако, она излечима. Депрессия приведет к

тому, что вас не будут интересовать вещи, которые когда-то вас интересовали. Она может негативно влиять на ваше физическое и эмоциональное здоровье. Она может повлиять и на вашу продуктивность.

Депрессия – это не то же самое, что грусть или горе. Часто те, кто недавно потерял близкого человека или работу, могут описать себя как "в депрессии". Однако это не одно и то же. Печаль и горе – это естественные процессы, связанные с физической и эмоциональной болью и различающиеся у разных людей. Они также ограничены во времени, потому что со временем горе и печаль начинают уходить. В случае депрессии боль не уменьшается со временем.

Депрессия – это более постоянная форма грусти или горя. В горе, самоуважение не портит, а в депрессии возникает чувство никчемности и ненависти к самому себе. Понимание этих различий облегчит лечение.

Фактором риска депрессии является то, что она может затронуть любого человека, независимо от условий его жизни или обстоятельств.

Симптомы депрессии варьируются от легких до тяжелых. Тип симптома варьируется от одного человека к другому. Некоторые из симптомов депрессии:

- Утрата интереса к ранее заинтересованным видам деятельности.
- Потеря веса или прирост, не связанные с питанием или изменениями в питании.

- Ошеломляющее чувство грусти.
- Утомление
- Инсомния
- Мысли о самоубийстве и смерти.
- Угрозы с концентрацией внимания и принятием решений.
- чувство вины
- Утрата сексуального желания.
- Любовь гнева и раздражительности.
- Людей пустым и безнадежным.
- Физические симптомы, такие как проблемы с пищеварением и боль.

Очень важно отделить эти симптомы от медицинских, потому что они могут имитировать такие медицинские состояния, как опухоль головного мозга или проблемы с щитовидной железой. В случае депрессии симптомы будут длиться 14 дней и более.

## **Формы депрессии**

Степень тяжести симптомов депрессии определяет ее класс. Существуют две основные категории депрессий, и я объясню их ниже.

Стойкое депрессивное расстройство: Это более мягкая форма депрессии, но и хроническая. Формально оно было известно как дистимия. Она длится больше, чем другой вид

депрессии, поэтому для того, чтобы диагноз был поставлен правильно, симптомы должны продолжаться, по крайней мере, два года. Распространенными симптомами стойких депрессивных расстройств (ПДД) являются, среди прочего, потеря интереса к формально заинтересованным видам деятельности, чувство безнадежности, низкая самооценка.

**Большое депрессивное расстройство:** Эта форма депрессии самая тяжелая из всех. Ее характерными чертами являются постоянное ощущение безнадежности, грусти и ощущение никчемности. Для того чтобы поставить правильный диагноз, симптомы должны сохраняться более двух недель. Должен быть поставлен диагноз любой из следующих симптомов.

- Потеря концентрации и нерешительность.
- Утрата веса или прибавка без изменений в диете или упражнениях.
- Инсомния или чрезмерный сон.
- Любители в депрессии в течение большей части дня.
- Утомление.
- Непрерывающиеся мысли о самоубийстве и смерти.
- Медленное или уменьшенное движение.

## **Факторы, которые влияют на депрессию**

Многие факторы играют жизненно важную роль в депрессии. Некоторые из этих факторов перечислены ниже в этом

разделе.

– Личность: Люди с низкой самооценкой и комплексом неполноценности больше подвержены депрессии, чем уверенные в себе люди. Кроме того, люди, пессимистично настроенные по отношению к жизни, в большей степени подвержены депрессии, так как им трудно поднимать настроение.

– Генетика: В некоторых семьях есть депрессия в генах. Например, у человека, чей отец или мать пережили один или несколько случаев депрессии, в какой-то момент жизни будет иметь место та или иная форма депрессии.

– Экологический или социальный фактор: Когда вы подвергаетесь насилию, пренебрежению и нищете, а также зависимости в раннем возрасте, вы легко можете страдать от депрессии на каком-то этапе жизни. Окружающая среда или общество, в котором вырос человек, может сделать его более подверженным депрессии, чем человек с другим происхождением.

– Биохимические факторы: Изменение химического состава или выделение определенных гормонов может заставить человека страдать от депрессии. Например, выделение организмом гормона серотонина и эндорфина приносит человеку счастье.

– Медицинское состояние: Определенные заболевания могут привести к депрессии у человека. Например, хронические заболевания, такие как боль, а также посттравматиче-

ское стрессовое расстройство (ПТСР) могут вызвать депрессию.

Профилактические меры для предотвращения депрессии

Депрессию может быть трудно предотвратить, так как ее причина не известна. Однако, испытав это, вы можете найти пути предотвращения рецидива, узнав методы или лечение, которые были полезны в прошлом. Вот некоторые методы, которые вы можете использовать.

- Достаточно спать.
- Регулярные упражнения.
- Снижающий стресс.
- Создание хороших отношений с другими людьми.

## Лечение депрессии

Депрессия – это медицинское состояние, которое поддается лечению или излечению. Лечение может быть выполнено с помощью одной процедуры или комбинации процедур. Вы можете использовать следующие методы лечения

- Медикаменты: Такие препараты, как антидепрессанты, антидепрессанты, очень эффективны в лечении депрессии.
- Акупунктура: Иглоукальвание и другие альтернативные методы лечения используются для лечения депрессии. Однако, перед началом любого лечения, поговорите с вашим врачом.
- Световая терапия: Воздействие дозы белого света может

поднять настроение. Этот способ лечения высокоэффективен против сезонных аффективных расстройств. Это также называется большим депрессивным расстройством с сезонным характером.

– Упражнения: Регулярные упражнения улучшат настроение, реализуя "гормон чувств" в мозгу. Старайтесь получать не менее 30 минут физических упражнений в течение трех-четырех дней в неделю.

Избегайте употребления наркотиков и алкоголя: Употребление алкоголя и наркотиков может привести к депрессии, особенно в результате абстиненции. Они также могут усилить депрессию.

Существуют и другие естественные способы лечения депрессии, такие как использование витаминов, добавок и эфирных масел. Депрессия может быть как долгосрочной, так и краткосрочной. Хорошая новость заключается в том, что есть решение. Несмотря на то, что лечение не лечит вас полностью, оно делает состояние управляемым.

## **2. Общие тревожные расстройства и то, как работает тревога**

Так много людей задаются вопросом, насколько тревога и депрессия взаимосвязаны. Ну, одна вещь, которую нужно понять, это то, что когда тревога достигает определенного клинического уровня, она перестает быть просто тревогой, но и расстройством, которое потенциально может привести к депрессии.

Если тревога сохраняется в течение длительного периода времени, есть вероятность того, что она нарушит нормальное функционирование. Другими словами, тревожное расстройство становится привычкой, которая серьезно влияет на жизнь человека.

Важно отметить, что тревога должна быть диагностирована как можно раньше. Когда она лучше учитывается, ее становится очень легко контролировать и лечить. Однако, чтобы избежать ошибочного диагноза, сначала необходимо исключить гипертиреоз, СДВГ или злоупотребление кокаином, среди прочего, которые часто имеют сходные симптомы, как и тревожное расстройство.

Тем не менее, некоторые из распространенных типов тревожных расстройств включают в себя;

## **Обобщенная тревога**

Это часто бывает беспокойство, которое сохраняется слишком долго и характеризуется крайним беспокойством о чем-то. Например, можно слишком беспокоиться о провале экзаменов, о том, что случится, если они умрут, или о невозможности заснуть, среди прочего.

Что вы заметите у людей с обобщенным беспокойством, так это то, что их часто описывают как "хорошо волнующихся". Хотя на первый взгляд это часто противоречит интуиции, люди с обобщенным беспокойством часто используют свой психический акт крайнего беспокойства, чтобы временно отвлечься от эмоций, связанных с тем, что их беспокоит в первую очередь.

К сожалению, это крайнее беспокойство в конечном итоге приводит к чрезмерному стрессу и беспокойству.

## **Паническое расстройство**

Когда у кого-то случаются приступы паники, это часто определяется как внезапный всплеск крайнего страха и тревоги, который может достичь оптимального уровня в течение нескольких минут. Этот вид страха часто характеризуется симптомами, связанными с реакцией на бегство и драку.

Эти симптомы включают в себя, в частности, повышенный пульс, ощущение легкомысленности, потливость и стесненность груди. Когда Вы испытываете повторяющиеся приступы паники, тогда есть шанс, что Вы постоянно беспокоитесь о том, что эти приступы паники или результаты приступов паники станут смертью безумия.

## **Специфическая фобия**

Это часто называют беспокойством, которое конкретно с чем-то связано. Например, вы можете беспокоиться о таких вещах, как полеты, замкнутые пространства, океаны, змеи и т. д.

Хотя истинные специфические фобии встречаются очень редко, это то, что обычно наблюдается у людей с паническими расстройствами. Другими словами, вы обнаружите, что кто-то иррационально боится того, что какая-то вещь или ситуация может привести к панике, а не того, что конкретная ситуация или вещь опасна сама по себе.

## **Социальная тревожность**

Это состояние, при котором человек боится социальных ситуаций или собраний. Обычно, когда человек подвергается реальному осуждению или общественному контролю, он

склонен свертываться и замерзать. Это часто характеризуется чрезмерной тревогой и беспокойством о том, как другие будут их оценивать или воспринимать. Другими словами, они беспокоятся о своем общественном имидже/взгляде.

## **Обсессивно-компульсивное расстройство**

Это условие характеризуется продолжающейся одержимостью, принуждением или и тем, и другим. Дело в том, что одержимость – это часто мысли, порывы или даже образы, которые повторяются в навязчивой манере, приводящей к страданиям и тревогам. Например, вы можете быть одержимы тем, что видите свой дом в огне, потому что забыли выключить плиту; как бы вы ни старались игнорировать или подавлять мысль о том, что это происходит.

Принуждение, с другой стороны, относится к повторяющемуся поведению или ритуалам, которые человек совершает в попытке облегчить беспокойство, связанное с его одержимостью. Например, ты можешь мыть руки как можно больше раз перед тем, как высушить их, или ты можешь посчитать количество шагов в каждом здании, в которое ты попадаешь, среди прочего.

Дело в том, что при ОКР люди часто сосредотачиваются на навязчивой умственной деятельности и относятся к ней как к чему-то опасному или плохому. Это в основном потому, что они думают, что они ответственны за это или верят,

что это что-то значит.

## **Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)**

Это часто происходит, когда человек подвергается реальной угрозе. Это могут быть, в частности, такие угрозы, как изнасилование, убийство, землетрясение, наводнение. В результате такого воздействия в прошлом у них появляются повторяющиеся интрузивные и мучительные воспоминания о полученной травме. Они могут также пытаться избегать предметов или определенных ситуаций, связанных с их травмой.

В других случаях люди с посттравматическим стрессовым расстройством часто меняют свое настроение и мысли, связанные с травмой, или могут страдать от повышенного возбуждения.

Думайте о ПТСР, как о страхе перед памятью. Это происходит потому, что в конечном итоге человек испытывает страх перед чем-то, что находится в окружении, что может заставить его вспомнить свои травмирующие события вместе с ощущениями, мыслями или ощущениями, связанными с травмой. Из-за этого они, как правило, избегают всего, что могло бы спровоцировать их травму. Хуже всего то, что эта попытка избежать часто приводит к депрессии, изоляции и злоупотреблению психоактивными веществами. Это также

связано с повышенным уровнем тревоги.

## **Тревога разлуки**

Это несоответствующее возрасту бедствие, которое связано с разлукой с человеком, которого рассматривают как фигуру привязанности. В большинстве случаев это часто относится к родителям. Это объясняет, почему оно обычно наблюдается в детстве, когда дети отказываются ходить в школу. Однако это также наблюдается во взрослой жизни. Например, супруг/супруга может испытывать беспокойство по поводу разлуки, когда его партнер уезжает из города на деловые встречи.

# Как работает тревога?

Мы уже обсудили, что такое тревога. Однако следующее самое важное для нас – это обсудить, почему это вообще происходит. Почему можно иррационально чего-то испугаться, а потом остаться в страхе?

Это подводит нас к тому, как работает тревога в первую очередь и как мы можем использовать эти знания во благо.

Ну, одна важная вещь, которую вы должны иметь в виду в любое время, это то, что единственная важная концепция в том, что касается беспокойства является избегание. Если быть более точным, то основная причина, по которой так много людей испытывают упорство в клиническом уровне тревоги, заключается в том, что они изо всех сил стараются избежать своего беспокойства.

Хотя поначалу это может показаться противоречащим интуиции, вы должны понять одну вещь: в основе каждого тревожного расстройства лежит одно и то же. Хотя по каким-то причинам они могут выглядеть и чувствовать себя по-другому, у них сходная динамика. Это означает, что люди с тревожным расстройством часто научились тренировать свой разум бояться своих ощущений, мыслей и эмоций. И все это было сделано случайно.

Интересно отметить, что самое главное, что они пытаются сделать так, чтобы их тревога стала лучше, – это вообще

избежать ее. Это именно то, что делает их еще хуже! Чтобы понять, как это работает, очень важно начать с маленьких кусочков нейронов, расположенных в центре мозга, называемых миндалиной.

## **Твоя миндалина**

Основная роль этой части мозга состоит в том, чтобы обеспечить вашу безопасность от опасности или других форм физической угрозы. Именно эта часть мозга помогает вам оставаться в живых. Чтобы достичь этого, миндалина говорит вам о том, чтобы вы следили за любой потенциальной угрозой. Это объясняет, почему вы продолжаете сканировать свое окружение на наличие любого подозрительного объекта или события.

Если он находит что-то, что воспринимается им как угроза, то звучит сигнал тревоги, который говорит телу приготовиться к борьбе с угрозой. Он делает это, стимулируя выделение адреналина и активизируя борьбу и реакцию на бегство. Это когда вы начинаете испытывать более быстрый темп дыхания, мышечное напряжение, повышенное кровяное давление и подачу в голову, туловище и другие конечности организма для эффективной доставки кислорода в готовности к схватке или бегству.

Ну, все это превосходно, если реальная физическая угроза стоит перед вами – как кто-то приставляет пистолет к ва-

шей голове в темном переулке или ядовитая змея прыгает и катится вокруг вашего тела. В таких ситуациях, ваша надежда была бы на то, что эта миндалина будет стимулировать как можно больше адреналина, чтобы помочь вам выбраться целыми и невредимыми.

Однако, это происходит, когда миндалина путается в том, что является реальной угрозой вашему выживанию, а что нет. Достойна ли она стимуляции полноценного адреналина для борьбы или реакции на бегство, или это что-то вообще не стоит того, потому что они не являются угрозой вашему выживанию?

Чтобы проиллюстрировать это, рассмотрим пример.

# Как избегание способствует обучению страху и повышенной тревоге

Мы все согласны с тем, что пеший туризм не так уж опасен, верно? Несмотря на то, что существуют риски, связанные с походами, такие как падение с обрыва или нападение диких и опасных животных, правда в том, что в большинстве случаев походы – это очень безопасное занятие на свежем воздухе.

Что интересно, так это то, что так много людей очень хотят пойти в поход и решили отказаться от приглашения, независимо от того, кто их спрашивает. Они выбирают прогулки по тропам, с которыми они хорошо знакомы, и стараются изо всех сил избегать пеших походов всеми возможными способами, включая просмотр фильмов о походах и природных тропях.

Может быть, ты думаешь, но как это возможно? Как она/он может бояться пеших прогулок, когда это одно из совершенно безопасных занятий?"

Ну, одна вещь, которую вы должны понять, это то, что вопрос не в том, во что они верят. Вместо этого, важнее всего то, во что миндалины говорят им верить. В большинстве случаев, миндалины будут твердо верить в то, чему мы их учим.

Согласно исследованиям, очевидно, что люди с тревогой, скорее всего, спровоцировали процесс, называемый обучением страху. Этот процесс, в свою очередь, научил их миндалину быть чрезвычайно чувствительными ко всему, что может быть потенциально опасным и бояться вещей, которые, возможно, не являются угрозой в первую очередь.

Чтобы лучше понять эту концепцию, считайте себя обычным Джо, отправляющимся в поход в предгорье. Через полчаса вы увидите что-то темное и кудрявое на тропях. Сразу же загорается миндалина, и вы становитесь бдительным к потенциально ядовитой змее. Сердце начинает биться быстро, мышцы напрягаются, частота сердечных сокращений повышается, и вы начинаете потеть.

Но самое главное, что касается тревоги – это шаг, который вы делаете после этого. В то время как миндалина предупреждает вас о необходимости сканирования окружающей среды на наличие угроз и стимулирует высвобождение адреналина в готовности к бегству или сражению, необходимо помнить, что в этой части мозга есть механизм коррекции ошибок. Этот механизм позволяет проверить, правильно ли поднят флаг или нет. Кроме того, он позволяет наблюдать за тем, как вы реагируете на потенциальную угрозу, а затем использует это поведение для подтверждения или опровержения первоначальной оценки угрозы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.