**Повышенная тревожность – что это?**

**Симптомы, рекомендации**

Сегодня в мире происходят различные события, вызывающие переживания разной степени тяжести. Данные события в той или иной степени оказывают воздействия на каждого человека. Люди испытывают, стресс, тревогу, страх и т.д. Наиболее часто встречаемой является тревога.

Тревога – отрицательная эмоция, связанная со стрессом в ситуации неопределенности, негативное предчувствие, неявный страх.

В ходе эволюции человечества структура мозга менялась. Но та его часть, которая отвечает за оценку степени риска различных ситуаций, оставалась почти неизменной. И в форме тревожного переживания она сильно влияет на нас до сих пор. Тревога является продуктом приспособительной реакции, это базовая, необходимая для выживания эмоция (чтобы понять о надвигающейся опасности и запустить реакцию «бей, беги или замри»).

Тревога может быть нормальной (здоровой/адаптивной) и паталогической (нездоровой). Если мы говорим про тревогу как норму, то она помогает мобилизовать силы в организме, чтобы справиться с тем, что вызывает опасность. Адаптивная тревога длится недолго, не особо мешает нам делать то, что нужно, и проходит, когда ситуация благополучно разрешается.

Однако, иногда, даже если человек живет в относительно спокойной обстановке, фоновый уровень беспокойства и тревоги, достаточно высок. Нарастание тревоги без объективной причины происходит постепенно, начинаясь как цепляющиеся одна за другую мысли и образы, которые волнуют. Затем, многие из нас ловят себя на мыслях о развитии событий по наихудшему сценарию, что в свою очередь запускает второй более болезненный виток тревоги, и так продолжается пока тревога достигает критических значений.

Уровень тревоги достаточно индивидуальный показатель, поэтому тревога становится проблемой, если не дает вам жить так, как вы хотите, если она деморализует, истощает, вызывает проблемы со здоровьем. При длительном или слишком интенсивном переживание тревоги, можно говорить о ней как о патологическом состоянии. В этом случае тревога может приводить к психических расстройствам, например перерасти в паническую атаку.

Кроме того, такое состояние вызывает истощение ресурсов организма, появляются другие нарушения здоровья. Физические последствия беспокойства и тревоги:

-Головная боль, мышечное напряжение

- Нарушения концентрации внимания, быстрая истощаемость внимания, проявляющаяся суетливостью, неусидчивостью и неспособностью сосредоточится

-Нарушения сна, инсомния (трудности с засыпанием, раннее пробуждение, бессонница)

-быстрая утомляемость, апатия.

Что может вызывать тревогу:

•Неоднозначность: возможность различных толкований.

•Новая ситуация или информация, когда у нас нет похожего опыта.

•Непредсказуемость исхода ситуации: неясно, как будут развиваться события.

•Беспокойство о реальных проблемах, которые требуют решения прямо сейчас - ситуативная тревога (тревога, связанная с конкретной ситуацией здесь и сейчас.

•Тревога из-за мысли о наихудших сценариях (катастрофизация). Например, когда в воображении возникают наихудшие сценарии, такие как гибель большинства людей.

Способы борьбы с тревогой:

1. Значительно снижают уровень тревоги так называемые «ритуалы». Ими могут стать любые повторяющиеся действия: ежедневная прогулка перед сном, зарядка по утрам, сон в одно и то же время и т.д. ежедневно повторяющиеся действия помогают почувствовать контроль над ситуацией.

2. Регулярно замечайте, связано ли ваше беспокойство с реальными проблемами или оно «гипотетическое». Если вы часто испытываете «гипотетическое» беспокойство, важно напомнить себе о том, что в этот момент мозг не занимается проблемой, которую вы можете решить прямо сейчас, а просто продолжает Вас запугивать. Чтобы прекратить тревожиться о будущем/прошлом, нужно вернуться в ситуацию «здесь и сейчас». Полезным инструментом для различения типов беспокойства может стать «дерево принятия решений о беспокойстве» или методики «заземления». Например, если сосредоточиться на движении грудной клетки при дыхании или звуках, которые вы слышите вокруг, они могут стать полезными «якорями», которые держат вас в контакте с настоящим моментом и позволяют отпустить беспокойство (более подробнее можно ознакомится с ними с помощью интернет ресурсов).

3. Анализируйте причину тревоги, разбирайте вероятность наступления тревожащего события. Затем определите для себя собственные действия и шаги, в связи с этой ситуацией. Пропишите план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет. Планы, как и ритуалы, помогают взять ситуацию под контроль.

4. Если вы тревожитесь и поэтому прокрастинируете (откладываете дело «на потом»), попробуйте перебороть себя и сделать хотя бы что-нибудь. Даже самое незначительное действие уменьшит тревогу. Также важно поддерживать умственную и физическую активность. Например, попробуйте узнать что-то новое на онлайн-курсе или начните учить новый язык, уделите 30 минут ежедневно для выполнения физических упражнений.

6. Релаксация. Попейте чай, примите ванну, прогуляйтесь. Обязательно старайтесь высыпаться. Наша нервная система восстанавливается во сне. Если Вы высыпаетесь, то Вам легче справляться с ежедневными стрессами и тревогами.

7. Справиться с тревогой также помогает дыхательная гимнастика. Попробуйте глубоко и медленно дышать в течение нескольких минут.

8. Замечайте и ограничивайте то, что вызывает у вас беспокойство. Например, ограничить просмотр новостей, если информация вызывает у Вас повышение тревоги.

9. Опирайтесь на достоверные источники новостей. Полезно проявлять осознанность по отношению к тому, где вы получаете информацию и узнаете о новостях. Выбирайте достоверные источники.