

Тревога. Как с ней справиться?

Тревога – это эмоциональное состояние, которое носит негативный характер. Когда человек находится в состоянии тревоги, то он ожидает какого-либо неблагоприятного исхода ситуации, негативных последствий.

При этом тревога отличается от страха: если страх носит вполне определенный характер, то тревога – это неопределенное состояние, причины которого не до конца ясны даже самому человеку. Тревожность – это склонность человека к тому, чтобы испытывать в различных ситуациях тревогу. Для того чтобы подчеркнуть то, что уровень тревожности выше нормального, обычно используют термин повышенная тревожность. Сама по себе тревожность не является болезнью. Но ее повышение может сопутствовать большому количеству заболеваний.

Известно, что один из факторов повышенной тревожности – наследственность. Предрасположенность к подобным эмоциональным состояниям отчасти заложена в генах человека. Вторая причина – неправильное воспитание и негативный жизненный опыт.

Тревожность может быть личностной и ситуативной

К ситуативной тревожности могут приводить следующие факторы:

1. Мы живем в мире, который стремительно меняется. Политические, экономические неурядицы, природные катастрофы, общественные беспорядки, негативные новости в СМИ - все это ежедневно подрывает душевное равновесие человека. В итоге повышенная тревожность в современном обществе становится все более распространенным явлением.

2. Так как человек – существо социальное, он ежедневно общается со множеством себе подобных. В сложно устроенном социуме не может обойтись без конфликтов и недоразумений. А ведь все они также способны провоцировать состояние повышенной тревоги.

3. Особенно большую роль в жизни каждого из нас играют близкие люди: родители, другие родственники и близкие друзья. К сожалению, отношения с ними не всегда доставляют только радостные моменты.

4. У каждого человека есть определенный багаж негативного жизненного опыта. Каждый из нас в той или иной степени чего-то боится, чего-то избегает, испытывает собственные психологические комплексы и фобии. В определенных ситуациях они облегчают возникновение состояния повышенной тревожности.

Повышенный уровень тревожности среди подростков – особая проблема, которая требует отдельного рассмотрения и имеет собственную специфику. Подростковый возраст – переломный, переходный. Пожалуй, это самая большая перестройка, которую испытывает организм человека в процессе жизни, во всех отношениях. И она способствует развитию тревожных состояний.

Возрастная тревожность обычно вызвана следующими факторами:

1. Гормональная, физиологическая перестройка организма. Это стресс для всех органов и систем, в том числе и нервной. Например, в головном мозге юношей и девушек впервые появляются рецепторы, чувствительные к действию половых гормонов. В итоге возникают совершенно новые эмоции и ощущения, которые до этого отсутствовали.

2. Подростковый возраст – это постепенное обретение независимости и необходимость самостоятельно принимать решения, делать выбор. Обычно чем шире и ответственнее жизненный выбор - тем больше эта ситуация предрасполагает к повышению уровня тревожности.

3. Происходят изменения и в коллективе. Подростки склонны негативно относиться к "белым воронам", в их взаимоотношениях часто имеет место агрессия и резкие оценки.

4. Подростковый идеализм – стремление, которое обуславливает собой очень высокий уровень потребностей и притязаний юношей и девушек. Но в реальной жизни часто все оказывается совсем не так. И это тоже предрасполагает к подростковой тревожности. 5. Для подростков вообще характерны периоды чрезмерной общительности, которые затем сменяются депрессией и замкнутостью, неврозы, эмоциональные перепады.

Поэтому, если вы часто испытываете необъяснимую тревогу, для начала, необходимо проанализировать как обстоят ваши дела, затем как складываются отношения, т.е. поискать источник тревоги. Если явной причины нет, то постарайтесь успокоить себя, это возрастное. Съешьте кусочек шоколада, послушайте любимую музыку, пообщайтесь с друзьями и все пройдет.