



**USAID**  
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



**юнисеф**   
для каждого ребенка

Государственное учреждение образования  
«Белорусская медицинская академия последипломного образования»

Кафедра психотерапии и медицинской психологии



# ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

Минск, 2020

# ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ?



Тревога и страх знакомы каждому человеку. Они сопровождают как неудачу, так и успех. Живешь? Значит, боишься. Боишься? Значит, жив!



Тревога – психофизиологическая реакция, призванная помочь человеку мобилизоваться в опасной или нестандартной ситуации. В норме она связана с конкретной угрозой или источником стресса и возрастает, когда человек ощущает значимость выбора, испытывает нехватку времени или информации.

Тревожное состояние в течение определенного периода времени – это нормальная реакция на реальные неприятности и стрессовые ситуации. Многие люди преодолевают такое состояние, другие склонны к развитию эмоциональных нарушений. Основным проявлением тревоги является стойкий и продолжительный характер переживаний, при этом не связанный с конкретными обстоятельствами. Каждый человек в своей жизни сталкивался с проявлениями тревоги, чувствовал ее симптомы, видел, как страдают от тревожных расстройств близкие и друзья.

## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ТРЕВОГА?

**Тревога** – это чувство беспричинного внутреннего беспокойства и волнения. Чаще всего тревога регистрируется у женщин, особенно в возрасте 35–40 лет. Однако может развиваться и в более молодом возрасте, и у мужчин.

Человек обычно не в состоянии долго сдерживать тревогу, в результате чего нарушается его обычная деятельность, снижается качество жизни, работоспособность человека, отмечаются нарушения сна (особенно проблемы с засыпанием или частые ночные пробуждения).

Для тревоги типичны разнообразные жалобы на физическое самочувствие: слабость, головные и мышечные боли, боли в спине и пояснице (часто трактуемые как остеохондроз), мышечные подергивания и др. Эти симптомы в большей мере обусловлены хроническим повышением мышечного тонуса, который сопровождает патологическую тревогу.



Тревога часто сопровождается соматическими симптомами. Среди них — сердцебиение, боли в области сердца и перебои в его работе, чувство сдавливания или сжатия в груди, ощущение нехватки воздуха, повышение артериального давления, дрожь, повышенная потливость, тошнота, диарея, спастические боли в животе, сухость во рту и др. Нередко возникают также головокружение, побледнение или покраснение кожных покровов, приливы жара и холода, зуд, крапивница, удушье, нарушение половых функций...

При отсутствии адекватного лечения тревожные расстройства, осложненные депрессией, могут привести к злоупотреблению алкоголем, которое в свою очередь приобретает хроническое течение с формированием стойкой зависимости.

Вместе с тем проведение своевременной и адекватной терапии позволяет сохранить качество жизни людей и избежать неоправданных материальных затрат.

Большинство пациентов, к сожалению, не осознают наличия у себя тревожного расстройства и в силу его разнообразных проявлений обращаются к врачам узкого профиля с жалобами, затрудняющими правильность оценки их состояния. В результате значительная часть длительно болеющих и безрезультатно обследуемых в поликлиниках и стационарах не получают должного эффективного лечения. Это ведет к хронизации тревоги, ухудшению качества жизни и снижению ее продолжительности.



# МОЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО?

# ДА!

Тревожные расстройства можно эффективно лечить и психотерапевтически, и медикаментозно, либо комбинируя обе методики. Психотерапия может помочь человеку разобраться в психологических факторах, которые провоцируют тревожные расстройства, а также научить постепенно с ними справляться. Проявления тревоги уменьшаются с помощью релаксации. Существует несколько видов лекарств, позволяющих пациентам избавиться от таких мучительных нарушений, как чрезмерная суетливость, мышечное напряжение или неспособность уснуть.

## Упражнения для профилактики интенсификации тревоги:

# 1

**Если вы чувствуете напряжение – остановитесь.** Где бы вы ни были, что бы вы ни делали – медленно вдохните и выдохните. Возьмите паузу минут на десять. Отложите смартфон. Выпейте чашечку чая – горячая жидкость не только помогает бороться с простудой, но и заставляет почувствовать тепло, расслабить напряженные мышцы лица и шеи. Замедляемся.

# 2

**Оглянитесь вокруг.** Где вы? С кем? Что вас окружает? Во что вы сегодня одеты? Какая погода на улице? Возвращаем себе чувство реальности.

# 3

**Как вы себя чувствуете сейчас?** Что происходит с телом? Где напряжены мышцы? Может, вы отсидели ногу, или от солнца побаливает голова? Может быть, чувствуете голод? Приходим в себя в полном смысле – от чужих мыслей назад в свое тело.

# 4

**Медленное дыхание:** сделайте медленный вдох, мысленно досчитайте до четырех, задержите дыхание еще на 5–6 секунд и медленно выдохните. Можно повторять упражнение 5–6 раз, можно выполнять перед сном.