



С 4 по 10 ноября в России проходит неделя сохранения душевного здоровья.

Психологическое состояние играет важную роль в сохранении нашей работоспособности, при создании благоприятной обстановки в семье и любом коллективе, при оценке общего самочувствия, в построении планов и загадывания желаний. Важно не только утром «встать с той ноги», но и в течение дня сохранить способность адекватно реагировать на все события и поступки. Однако на пути к спокойствию часто встает тревожность, которую мы привыкли испытывать даже по самому незначительному поводу.

Что это за психическое проявление и как с ним справляться рассказывает кандидат медицинских наук, врач-психиатр, главный врач Волгоградской областной клинической психиатрической больницы № 2 **Инна ЗАМЯТИНА**

- к сожалению, тревожность – это бич современного общества. Связано это чаще всего с огромным ежедневным информационным потоком, большим количеством стрессовых факторов и образом жизни. Тревожность не позволяет ясно мыслить и принимать верные решения, рассеивает внимание и мешает сосредоточиться на главном.

Тревожность – это неприятное эмоциональное состояние, оно проявляется беспокойством о предстоящих событиях и может иногда сопровождаться страхом. Когда человек испытывает тревогу, у него повышается сердцебиение, он ощущает нехватку воздуха, появляется потливость. Среди физических симптомов часто также встречается головная боль, бессонница, нарушения в работе пищеварительной системы (вздутие живота, синдром раздраженного кишечника, склонность к запорам или наоборот, диарея), потеря интереса к сексуальной жизни. Все эти проявления снижают качество жизни человека.

Кто же находится в группе риска?

- чаще повышенной тревожностью страдают люди с определенными психологическими особенностями, которые склонны волноваться по небольшим поводам. Причем женщин

среди них больше, чем мужчин. Как правило, тревожность более характерна для людей молодого возраста от 15 до 35-40 лет, после 55 лет тревожные состояния менее распространены.

У лиц молодого возраста тревожные состояния связаны со стрессом социального взаимодействия, образом жизни. Например, повышенной тревожностью страдают молодые люди, ведущие ночной образ жизни и употребляющие значительное количество энергетических и кофеинсодержащих напитков.

Причинами развития тревожности могут быть наследственные и генетические факторы, например, если в вашей семье кто-то страдал от повышенной тревоги, то шансы столкнуться с этим повышаются и у вас, также это связано с изменением уровня нейромедиаторов в организме человека в течение жизни.

Иногда повышенная тревожность может возникать вследствие разнообразных соматических заболеваний, в том числе эндокринных патологий, таких как гипертиреоз (гиперфункция щитовидной железы) или феохромоцитома (гормонально-активная опухоль мозгового слоя надпочечников), заболеваний сердечно-сосудистой системы (различные аритмии), при нарушениях обмена веществ, заболеваниях крови.

Встречаются тревожные состояния и у пациентов с начальными проявлениями слабоумия, сопровождается тревога и депрессивные состояния.

Важно знать, что постепенно, повышенный уровень тревоги у соматически здорового человека может привести к серьезным проблемам с сердцем и сосудами, ухудшению памяти и даже к снижению иммунитета. Если вы не можете самостоятельно справиться со своим эмоциональным состоянием, лучше обратиться к специалисту и обязательно пройти обследование сердечно-сосудистой и эндокринной систем организма.

Как диагностически человек может понять, свойственна ли ему повышенная тревожность?

- я предлагаю воспользоваться простой, но информативной методикой, которую представляет шкала оценки тревожности ЦУНГ

Просуммировав баллы, получим результат:

20-40 баллов — низкий уровень тревожности;

41-60 баллов — средний;

61-80 баллов — высокий.

При высоких и средних результатах необходимо обратиться к специалисту, прежде всего психотерапевту, который при необходимости направит к психиатру, если будет необходима медикаментозная поддержка.

Что нужно делать, чтобы избежать серьезных последствий повышенной тревожности?

- во-первых, необходимо изменить образ жизни - позволить себе достаточное количество ночного сна, нормализовать пищевое поведение и вести рациональный режим дня. Также могут помочь самомассаж рук, плечевого пояса, лица, ушных раковин, дыхательные практики, среди которых дыхание животом, квадратное дыхание, сосредоточенность на своем спокойном дыхании, прослушивание классической музыки, общение с близкими людьми, информационный голод.