

ТРИВОЖНІСТЬ: СИГНАЛ, ЯКИЙ ВАРТО ПОЧУТИ



АВТОР

Ярослава Швень

ментальний коуч Better You & Me 2.0,

кандидат психологічних наук, фахівець
у галузі педагогічної та вікової психології



Тривожність – це природна реакція організму людини на стресові ситуації, невизначеність або загрозу і небезпеку і проявляється як відчуття неспокою, страху або хвилювання.

Певний рівень тривоги є нормальною частиною життя, але коли вона стає надмірною і постійною, фоновною, це може вплинути на якість життя і перетворитися на генералізований тривожний розлад (ГТР).

Причини тривожності можуть бути різними:

- Стресові події: важкі життєві обставини (втрата роботи, переїзд або розлучення).
- Психологічні чинники: невирішені внутрішньоособистісні конфлікти, низька самооцінка або негативний досвід можуть посилювати тривожність.
- Генетична схильність.

Розглянемо типові життєві приклади, які яскраво ілюструють наявність тривожності:

○ Брати на себе занадто багато, а потім бути повністю виснаженим або зазнати когнітивного та емоційного вигорання - це **тривожність**, а не відповідальність.

○ Бути зайнятим та мегаефективним 24/7 і не мати час на себе - це **тривожність**, а не активний спосіб життя.

○ Перепитувати у близьких та друзів одне й те саме - це **тривожність**, а не піклування.

○ Постійно думати про те, що стосунки завершуються, але водночас думати: "справлюсь сам, нічого страшного" - це **тривожність**, а не незалежність.

○ Уявляти безліч варіантів розвитку ситуації і бути готовим до кожного - це **тривожність**, а не передбачливість.

○ Їсти забагато солодкого чи вживати алкоголь після виконання неприємної справи - це **тривожність**, а не "нагорода".

○ Думати про погане, щоб підготуватись до цього - це **тривожність**, а не піклування про себе.



Тож, як впоратися з тривожністю? Пропонуємо вам такий гайд:

Перше, що важливо зробити, – це **визнати і прийняти свої почуття тривоги**.

Спроби уникати або придушувати тривожність часто лише посилюють її.

Навчайтесь **розслаблятися:** практики дихальних вправ, медитація, йога або прогулянки на природі можуть допомогти знизити рівень тривоги.

Зосередьтеся на моменті "тут і зараз" за допомогою технік майндфулнесу.

Майндфулнес – це техніка, яка допомагає зосередитися на поточному моменті, не дозволяючи думкам про минуле або майбутнє викликати тривогу.

До речі, у нашому проєкті є активітети майндфулнесу, який ми практикуємо, приміром, під час виїзних ретритів, тож приєднуйтеся!)

Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та достатній сон (рекомендація - вести трекер сну) допомагають знижувати рівень стресу і, відповідно, тривожність.

Якщо ви знаєте, що певні ситуації або інформація викликають у вас тривогу, намагайтеся обмежити їх вплив.



Якщо тривожність починає заважати вашому повсякденному життю, варто **звернутися за допомогою до психолога чи психотерапевта**.

Фахівець може запропонувати вам ефективні методи для подолання тривоги або ж порекомендувати звернутись до лікаря за медикаментозною підтримкою (протитривожні засоби).

Тривожність – це сигнал до того, що ваш організм потребує турботи та підтримки. Навчившись правильно реагувати на цей сигнал, ви зможете зберегти внутрішній баланс і покращити якість життя.

**З повагою
Ярослава Швень**