

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

Тревога - это эмоциональное состояние, заключающееся в переживании смутной, неопределённой опасности, человек чувствует, что скоро может случиться что-то плохое.

В отличии от тревоги, страх - это переживание непосредственной, конкретной угрозы (в грозу нормально бояться идти в поле).

Когда тревога обусловлена реальностью - она обеспечивает необходимый уровень готовности к реагированию на возможную опасность.

Когда уровень тревоги выше, чем ситуация требует - у человека могут возникать трудности, т.к. это может блокировать его возможность ясно мыслить и адекватно действовать.

Самые частые проявления тревоги

Тревога может проявляться по-разному.

Например:

- Головокружениями
- Дрожью
- Одышкой
- Колебаниями артериального давления
- Может бросать то в жар, то в холод
- Повышенным потоотделением
- Тошнотой, рвотой
- Зудом в разных областях тела

vk.com/chugunova.anastasiia



Если вы чувствуете тревогу, важно:

- Двигаться (танцевать, ходить на прогулку, заниматься спортом).
- Плакать, если хочется.
- Делиться своими эмоциями с кем-то, либо выписывать их на бумагу. Важно не ударживать чувства в себе.
- Чаще делать то, что приносит вам удовольствие.

Это помогает снизить кортизол - гормон стресса.

Когда нужно обратиться к специалисту?

1. Если у вас плохое физическое состояние
2. Если вы плохо спите vk.com/chugunova.anastasiia
3. Когда тревога мешает жить
4. Если вы чувствуете сильную утомляемость
5. Если у вас одышка
6. Если у вас появились суицидальные мысли
7. Когда вы не можете расслабиться
8. Если вы не можете есть или едите слишком много
9. Если вышеупомянутые симптомы не проходят более двух недель.

