

Тревога. Способы борьбы

Тревога – чувство, которое имеет глубинный, иррациональный характер и сопровождается неопределенным, безотчетным страхом. Тревога может быть разной по продолжительности и сопровождать различные жизненные события – конфликты, разводы, болезни и пр. Как отмечает К. Изард, в состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некую комбинацию или паттерн различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на наше восприятие, мысли и поведение. Тревога как проявление инстинкта самосохранения по мере становления личности, накопления опыта ее взаимодействия с окружающими, может перерасти в тревожность.

Тревогу дифференцируют с переживанием страха. Понятия «тревога» и «страх» рассматриваются как самостоятельные. В отличие от страха как реакции человека на конкретную угрозу, тревога представляет собой беспредметный страх. Тревога как эмоция, направленная на будущее, не только предупреждает человека об опасности, но и побуждает его к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию окружающей действительности с установкой на выявление угрожающего объекта. В этом смысле тревогу можно рассматривать как чувствительность к опасности.

Каждый человек испытывает состояние тревоги, но далеко не всегда оно является поводом для обращения за консультацией к психологу. В большинстве случаев переживание тревоги, сопровождающее напряженную ситуацию, проходит при миновании стресса. Но в ряде случаев разрешение напряженной, экстремальной ситуации не приводит к снижению тревоги.

Способы снижения тревоги

Существует ряд психологических тактик для борьбы с тревогой.

1. Старайтесь противостоять источникам тревоги, которые можно контролировать. Ведите дневник, который поможет определить причину тревоги. В него записывайте впечатления, мысли и постарайтесь выявить

причины беспокойства, которые вы пока не нашли. Даже если вы понимаете, что не можете контролировать источник тревоги, вы вполне способны изменить ситуацию, чтобы она стала менее напряженной для вас. Например, если вы чувствуете тревогу из-за поездки к родителям, подумайте, как можно изменить ситуацию. Например, попробуйте пригласить родных к себе домой, чтобы вам не пришлось никуда ехать.

2. Избегайте источников беспокойства, которые вы не можете контролировать. Если вы боитесь летать и чувствуете, что этот страх никогда не пройдет, воспользуйтесь другим видом транспорта. Если кто-то из окружающих вас раздражает, вы чувствуете дискомфорт и тревогу и не можете с этим бороться, постарайтесь изменить ситуацию таким образом, чтобы вам не пришлось находиться в обществе этих людей.

3. Тревога может возникать в случаях самоотождествления личности с конкретной занимаемой социальной ролью. Нужно осознать, что структура «Я» гораздо больше чем, например, идентификация себя с ролью, мыслями, чувствами или телом. И чтобы не утонуть в тревожном состоянии и не терять контроль над собой, можно посмотреть на данную ситуацию с позиции Я-наблюдателя, осознавая, что любые ситуации в жизни – лишь ситуации, они приходят и уходят, а Я, как что-то большее и ценное, остаётся. Такая позиция создает дистанцию по отношению ко всему, что происходит в жизни, дает ощущение внутренней силы, свободы и опоры.

4. Просите о помощи. Многим людям помогают разговоры о том, что их беспокоит. Если вам необходимо высказаться, поговорите с супругом или другом, попросите у них совета. Очень часто можно избавиться от негативных мыслей, вложив в слова больше эмоций.

Если вы обращаетесь к одному и тому же человеку слишком часто, ваши проблемы могут доставлять ему неудобство. Убедитесь в том, что вы не переходите границу.

Следует отметить, что тревога не уйдет мгновенно. Чтобы измениться внутренне и внешне справиться с чувством тревоги потребуется время. Не

стоит прятать тревогу от окружающих. Поделитесь своими переживаниями с теми, кому вы доверяете, постарайтесь пройти через это вместе.

Литература:

Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999.

Мэй Р. Смысл тревоги. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. - М.: РИМИС, 2008.

Составитель: кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии Удмуртского государственного университета, специалист по социальной работе БУСО УР «СоДеятвие» Васюра С.А.