

Як зрозуміти, чи моя тривога "нормальна"?



А Ви тривожна людина? Часто відчуваєте тривогу упродовж дня?

Ми стикаємося з тривогою щодня. Як все встигнути? Заробити грошей? Як залишитися «на плаву»? Такі думки дуже виснажують і не дають можливості жити спокійно. А чим насправді є тривога?

З давніх часів, з часів появи людства, тривога була тією емоцією, яка рятує від небезпеки. Умовно кажучи - «побачив дикого звіра - біжи!». І тоді цей механізм був цілком виправданий. Він і в наш час виправданий.

Адже, допомагає нам в ситуації реальної небезпеки.

Але потрібно відчувати і розуміти різницю між реальною небезпекою і суб'єктивними прогнозами можливої небезпеки. Останні, найчастіше, нічого спільного не мають з дійсністю, а є всього лише продуктом патологічного мислення.

У мисленні тривожної людини домінують теми небезпеки, тобто вона передбачає події, які можуть виявитись згубними для неї, для її родини, для її майна і для інших цінностей. Прогнозування небезпеки в переживанні тривоги має ймовірний характер. У людини, як істоти соціальної, тривога, зазвичай, пов'язана з очікуванням невдач в соціальній взаємодії і часто буває обумовлена неусвідомленим джерелом небезпеки.

Тривога як «суб'єктивне почуття небезпеки, що насувається» зазвичай негативно забарвлена, вона спрямована в майбутнє.

Наприклад, чоловік не наважується покликати на побачення жінку, яка йому подобається – бо вона йому відмовить. Жінка ніяк не може змінити роботу, яку вже «переросла» на більш достойну та високооплачувану, бо на майбутній роботі може бути гірше, ніж на цій. Людина не висловлює своє справжнє ставлення до речей, бо її обов'язково будуть обговорювати в негативних тонах. І таких прикладів є багато. Знаєте, що в них є спільного?

Сприйняття небезпеки тривожною людиною засноване на помилкових припущеннях або воно надто максимізоване, в той час як нормальна реакція заснована на більш точній оцінці ризику і розмірів небезпеки.

«Нездорова» тривога – це тривога викликана нашими суб'єктивними прогнозами. Прогнози – можуть бути сформовані на основі минулого досвіду, який, як правило, немає прямого відношення до майбутніх ситуацій.

Контролювати своє патологічне сприйняття можна використовуючи логіку і реальні факти.

Намагатись фіксуватись на теперішніх подіях, підбиваючи підсумки та усвідомлюючи свої поточні хвилювання, легше відстежувати відчуття дійсності від можливих майбутніх відчуттів\ подій. Це важливо розуміти, тоді власну тривогу буде легше сприймати як щось, що немає відношення до теперішнього життя.

Кожна людина відчуває стан тривоги, але далеко не завжди це є приводом для звернення за консультацією до психолога.

У більшості випадків переживання тривоги, що супроводжує стресову життєву ситуацію, проходить коли минає стрес. Але буває так, що вирішення екстремальної ситуації не призводить до зниження тривоги. Іноді буває так, що тривога захоплює всю людину і стає постійним супутником життя. Тоді, не слід перебувати в очікуванні того, що «все минеться само собою». Раннє звернення до фахівців за допомогою полегшує вирішення проблеми. Не чекайте, поки проблема укоріниться та «обросте» додатковими симптомами, звернутись по допомогу до фахівців – це зовсім не означає «проявити слабкість». А навіть навпаки, у складних ситуаціях звернутися за допомогою до спеціаліста – це розумне рішення дорослої людини.

Ми схильні, порівнювати себе з іншими людьми з життя, з тими, яких ми бачимо на екранах телевізорів та з тими про яких можемо прочитати. Цікаво, чи в мене так? Чи так як в мене – це нормально? Те саме стосується і інформації про риси характеру, емоції і відчуття. І це абсолютно нормальне бажання. Якщо Ви саме зараз шукаєте відповідь на питання, яке часто лунає, про те, «чи нормально моя тривога» - запитайте себе, що може змінитися від того, що Ви зрозумієте про Вашу тривогу – «нормальна» вона чи «нездорова»?

Якщо тривога заважає Вам жити, у будь-якому випадку необхідно робити щось для покращення якості життя. Бездіяльність в даному випадку, може призвести до небажаних наслідків. Ви можете самостійно вчитися з нею впоратися, або звернутися по допомогу до спеціалістів.