БИЧЪТ НА 21 ВЕК

# ТРЕВОЖНОСТ

ВМФ - Стара Загора

Презентатор: Елиза Трайкова, психолог

"Онзи, който се е научил
да се тревожи правилно,
е научил най-важното
нещо." - Киркегор

# ТРЕВОЖНОСТТА И СТРАХЪТ НАПОМНЯТ АЛАРМЕНАТА СИСТЕМА В ДОМА НИ

Те са ни нужни, за да реагираме по адекватен начин при опасност или риск.

При някои хора "алармената система" система е по-чувствителна и се активира при реална заплаха (крадец например), но и при силен вятър.

# РЕАКЦИЯТА"БИЙ СЕ ИЛИ БЯГАЙ"

Вродена стресова реакция, при която се отделят хормони и тялото се мобилизира за борба или бягство.

# ФИЗИЧЕСКИ ПРИЗНАЦИ

Учестен пулс и дишане: Тялото ускорява сърдечния ритъм и дишането, за да си осигури енергия и кислород, необходими за бързо реагиране на опасността.

Бледа или зачервена кожа: Притокът на кръв към повърхността на тялото намалява, като се увеличава в мускулите, мозъка, краката и ръцете.

Разширени зеници: Тялото се подготвя да бъде нащрек за опасността, която го грози.

Треперене: При възприемана опасност мускулите се напрягат и се подготвят за действие. Това напрежение може да доведе до треперене.

# РЕАКЦИЯТА "БИЙ СЕ ИЛИ БЯГАЙ"

Когато заплахата изчезне, са нужни между 20 и 60 минути, за да се върне тялото в нормално състояние.

Силната реакция може да доведе до паническа атака.

# СТРАХ-ТРЕВОЖНОСТ

Страхът е емоционална реакция на реална и категорична заплаха.

Тревожността е реакция на непозната или неточна опасност.

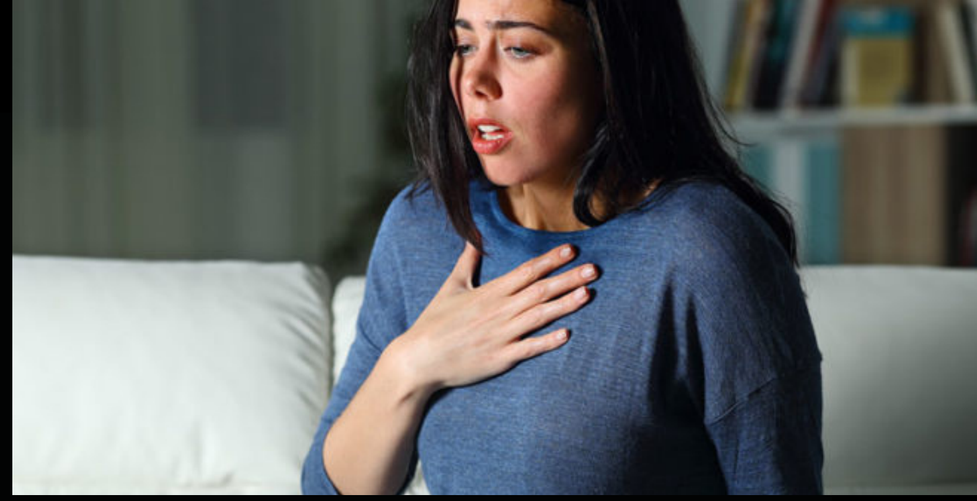
Тревожността се отнася още до емоционални състояния като съмнение, отегчение, вътрешен конфликт, разочарование и срам.

# НОРМАЛНА-ПАТОЛОГИЧНА ТРЕВОЖНОСТ

Тревожността (и страхът) е нормален отговор на стресори.

Патологична е, когато  пречи на  функционирането и благосъстоянието.
е прекомерна и несвързана с реалността.
когато вече не дава точен и надежден сигнал за опасност.
колкото по-интензивни са симптомите, толкова по-малко способни са хората с тревожни разстройства да преоценят реакциите и ситуацията, в която се намират.

# ПАНИЧЕСКА АТАКА



Внезапно чувство на силен страх или дискомфорт, придружен от куп физически и когнитивни симптоми, включително сърцебиене, задух, замаяност, треперене, страх от умиране, полудяване или загуба на контрол.

Тези симптоми могат да доведат до усещане за истински ужас, който кара човек да избягва ситуации, подобни на тази, в които е получил атаката.

# ПА ПРИ МЕДИЦИНСКИ СЪСТОЯНИЯ

Пролапс на митралната клапа на сърцето (получава се, когато някоя от клапите на сърцето не се затваря правилно);

Хипертереодизъм (разстройство в работата на щитовидната жлеза); хипогликемия (понижена кръвна захар);

# НЕЛОВКИ СИМПТОМИ НА ПА

Разстройство и газове;

Неконтролируем гняв и ирационална раздразнителност;

Деперсонализация и дереализация;

Внезапна смяна в температурата:

*"Сякаш гореща светкавица преминава през тялото ми.",*

*"Едновременно ми е студено и горещо, което е абсурдно. Изпотяване, съчетано с втрисане." - Лорън Д.*

Нетърпимост към докосване: *"Не мога да понасям допира по време на паническа атака" - Маделин М*

Напрежение в мускулите, безконтролен плач,"детински" реакции (*"Клатя се напред-назад като дете."*), повръщане, чувство на изтощение след паник атаката.

*"При мен паник атаката обикновено се проявява като дисоциация. Не мога да се съсредоточа. Сякаш съм в мъгла. Очите ми дори не се фокусират върху някого, даже той да ми говори. Другото, което правя, е да снова или да вървя безцелно (ако се случи на публично място или на работа), за да изглеждам заета.*
*В секундата, в която някой ме попита дали съм добре, ако не*
*съм в контрол, се разплаквам и не мога да спра." - Грейс Дж.*

*"Изключвам напълно. Не отговарям на никакви външни стимули, вербални или визуални. Влизам в собствен свят и хората не знаят как да реагират на това. Неловко е, когато атаката отмине и се опитам да обясня на околните какво се е случило. Това обикновено е наистина неловък разговор." - Джули М.*

# НЯКОИ ТРЕВОЖНИ РАЗСТРОЙСТВА:

# ПАНИЧЕСКО РАЗСТРОЙСТВО

ПА се срещат при всички тревожни разстройства, но при паническото разстройство те са неочаквани и се появяват "от нищото", без очевидна причина.

Тези неочаквани атаки на паника трябва да бъдат свързани със значителна промяна в поведението или да бъдат последвани от най-малко един месец постоянна тревога от мисълта за поява на друга атака, за да бъдете диагностицирани.

# АГОРАФОБИЯ

## СТРАХ ОТ САМИЯ СТРАХ

Неясен, неопределен страх от всяка ситуация, в която изглежда да няма път за бягство. Страдащият се страхува от ситуации, които го "хващат в капан" и възпрепядстват да получи помощ в случай на паническа атака.

Най-често пристъпите могат да настъпят на места като:

- превозни средства — автобус, влак, самолет, кола, кораб и т.н.;
- големи открити пространства — паркинг, площад, пазар и т.н.
- мостове;
- затворени помещения — кино, асансьор, магазин;
- сред много хора — в тълпа или на опашка;
- когато сме извън дома си, без компания.

# СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ:

# ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ:

Ако усетите, че получавате панична атака, останете на място и упражнете дихателната техника „4-7-8":

за 4 секунди вдишвате през носа, за 7 задържате дъха, за 8 извишате през устата. Повторете 8 пъти!

# ПРОГРЕСИВНА МУСКУЛНА РЕЛАКСАЦИЯ

Седнете удобно на стола. Следвайте инструкциите за напрягане и после бавно отпускане на всяка мускулна група. Забележете как успявате да отпуснете мускулите си.

# ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:

Упражненията за визуализация са като почивка за ума. Представете си място, което представлява красота и спокойствие за вас. Това може да е място, на което действително сте били, или въображаемо такова. Упражненията за визуализация се извършват най-добре в спокойна обстановка.

# СОЦИАЛНА ФОБИЯ

## СТРАХ ДА НЕ БЪДЕШ СЪДЕН

Фобиите са силни ирационални страхове, предизвикани от определени стимули или ситуации, в този случай - при социални взаимодействия или при мисълта за такива.

Социалната тревожност се превръща в проблем, едва когато този страх започне да ни обсебва и ограничава.

Тази фобия оказва значително влияние върху мисленето ни под формата на когнитивни изкривявания.

# СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ:

# СТРАХ ОТ ПУБЛИЧНО ГОВОРЕНЕ

За да работят тези техники, важно е да знаете точно какво ще кажете — почти наизуст. Нужно е да сте запознати изключително добре с речта, която се каните да изнесете.

1. Техниката "най-лошият кошмар": упражнение за "контролирана тревога"
2. Споделете страха си, разкрийте своята "слабост": така вие се освобождавате от натиска да се опитвате да го скриете.
3. Контролирайте дишането си и започнете да говорите много бавно

# ИЗГРАЖДАНЕ УСТОЙЧИВОСТ НА СРАМА В 4 СТЪПКИ:

## ЕМПАТИЯ, СВЪРЗАНОСТ, СИЛА И СВОБОДА

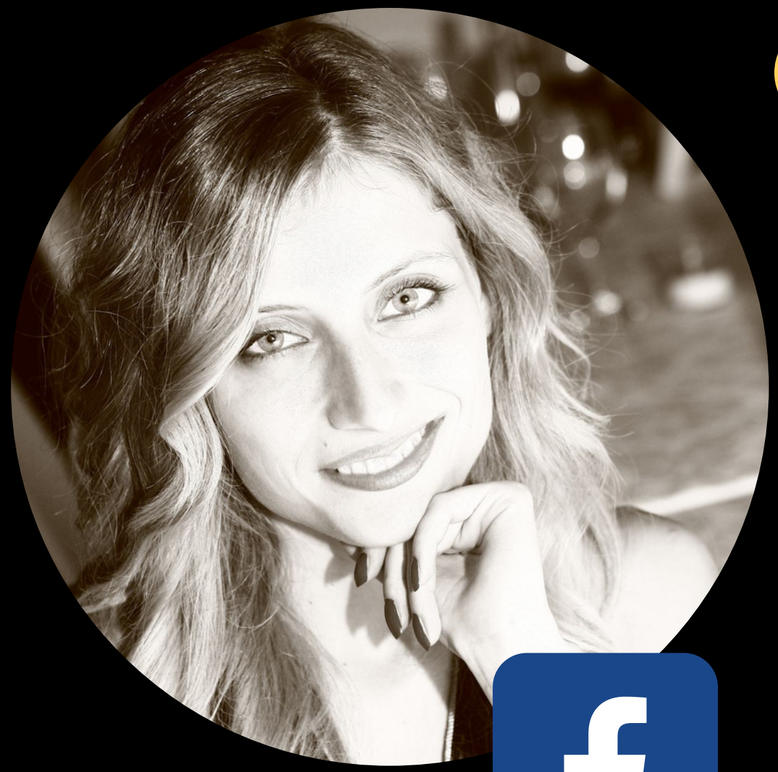
1. Да признаем личната си уязвимост, довела до чувството на срам;
2. Да разпознаем външните фактори, довели до чувството на срам;
3. Да се свържем с други хора, за да получим и дадем емпатия;
4. Да подложим на обсъждане и деконструиране самите чувства на срам;

Нужно е срамът да бъде признат и разбран, преди да може да бъде преодолян.

Изследванията показват, че той е най-вреден, когато не се признава и не се говори за него.

Избягването е най-добрият приятел на тревожността. Избягването сега означава устойчиво безпокойство в бъдеще!

Тревожността е всъщност прекалена реакция на вашите притеснения и недостатъчна реакция за решаването на проблемите!



# СВЪРЖЕТЕ СЕ С МЕН ТУК:

Елиза Трайкова - Психолог
Всичко за психологията