



Що таке тривога?

Тривога - це природна реакція нашого тіла та розуму на загрозу чи небезпеку. Якщо протягом тривалого часу ви спостерігаєте прояви певних симптомів, у вас може бути тривожний розлад.

Що таке тривожність?

Ми всі час від часу відчуваємо тривогу; часто це нормальна реакція на стресові ситуації.

Коли ви перебуваєте в складній ситуації, ваше тіло виділяє гормони, такі як адреналін, які викликають фізичні реакції у вашому тілі. Це відоме як «реакція на боротьбу або втечу»; це спосіб вашого тіла гарантувати, що ви уважні та можете реагувати на небезпеку.

Часом відчуття високого рівня тривоги та реакції «бій або біжи» є цілком нормальним явищем.

Тривога може бути проблемою, якщо ви починаєте регулярно відчувати тривогу в ситуаціях, коли немає загрози або ваше почуття тривоги перевищує реальну небезпеку ситуації. Якщо ви відчуваєте сильне почуття тривоги протягом тривалого часу або воно заважає вам виконувати вашу звичайну діяльність, можливо, ви живете з тривожним розладом.

Тривожні розлади дуже поширені. Хоча ми не маємо точних даних щодо Ірландії, приблизно кожна дев'ята людина протягом життя відчуватиме тривожний розлад.

Основними ознаками тривожних розладів є:

Зміна фізичних відчуттів (серцебиття, нудота)

Змінені думки (ірраціональне мислення, занепокоєння)

Змінена поведінка (неспокій, уникнення)

Змінені емоції (страх, паніка).

Чи існують різні типи тривожних розладів?

Існують різні типи тривожних розладів з різними симптомами та тригерами. Ви можете дізнатися більше про них нижче. Останніми роками ми спостерігаємо різкі покращення в нашому розумінні тривоги та того, як її можна лікувати. Належна підтримка може допомогти вам впоратися з цими станами та жити здоровим життям.



Генералізований тривожний розлад

Генералізований тривожний розлад (ГТР) — це стан психічного здоров'я, при якому вам важко контролювати хвилювання.

Якщо ви живете з ГТР, ви можете витратити багато часу, турбуючись про повсякденні ситуації, а не про окремі події чи конкретні загрози. Ви також можете бути дуже стурбовані тим, що може піти не так у майбутньому. Тривога, яка виникає через це занепокоєння, може спричинити багато страждань і вплинути на ваше соціальне, робоче та особисте життя.

Симптоми ГТР включають:

- дистрес;
- розлади сну;
- труднощі з концентрацією уваги

ГТР є одним із найпоширеніших тривожних розладів, яким страждає від 2% до 8% населення. Воно може початися в будь-який період життя від дитинства до дорослого віку.

Панічний розлад

Панічна атака — це спосіб реагування організму на спрацьовування системи відповіді «Бій або біжи», коли фактичної зовнішньої загрози чи небезпеки немає.

Приблизно 20% людей зазнають принаймні один напад паніки в певний момент свого життя. Панічні атаки можуть бути дуже страшними, оскільки вони можуть виникнути раптово і викликати у вас відчуття безсилля або втрати контролю.

Коли в нашому тілі викидається адреналін, це може викликати низку різних фізичних і емоційних відчуттів, які можуть вплинути на вас під час нападу паніки. До них належать:

- Дуже прискорене дихання або відчуття неможливості дихати;
- Прискорене серцебиття;
- Біль у грудях
- Запаморочення, головокружіння або відчуття непритомності;
- Пітливість;
- Дзвін у вухах;
- Відчуття спеки або холоду;
- Страх втратити контроль;
- Страх померти.



Панічний розлад - це коли у вас виникають раптові епізоди сильної тривоги або паніки, пов'язані зі страхом смерті або колапсу. Ключовою ознакою панічного розладу є раптова поява панічних атак без чіткої причини чи тригера; ви часто можете відчувати постійне занепокоєння щодо майбутніх нападів або щодо наслідків нападу.

Агорафобія

Агорафобія – це стан, при якому ви відчуваєте тривогу через те, що зможете опинитись в ситуаціях, коли допомога буде недоступна або з якої буде важко втекти.

Ви також можете відчувати сильне занепокоєння через можливість втрати контролю; соціально неадекватної поведінки; фізичного розладу, такого як серцевий напад або непритомності; смерті.

Рівень вашої тривоги зростає через очікування, що ви можете потрапити в ситуацію, коли відчуєте паніку. Приклади таких ситуацій:

- Виходити з дому наодинці;
- Перебування в людних громадських місцях, таких як універмаги чи ресторани;
- Використання громадського транспорту, такого як потяги, літаки або автобуси;
- Перебування в закритих або тісних приміщеннях, таких як тунелі або ліфти.

Ці почуття можуть змусити вас уникати цілого ряду ситуацій і повсякденної діяльності. У деяких випадках ви можете бути прикуті до дому або залишатися в невеликій «безпечній» зоні.

Панічний розлад зазвичай пов'язують з агорафобією: якщо панічний розлад триває протягом тривалого часу, він може призвести до агорафобії.

За оцінками, 5% людей живуть з певним ступенем агорафобії, а 1% відчуває агорафобію, яка суттєво впливає на їхнє повсякденне життя.

Соціальна тривожність

Соціальна тривога – це коли ви відчуваєте сильну тривогу та занепокоєння в соціальних ситуаціях. Це відзначається страхом бути оціненим негативно або здаватися дурним.

Кожна людина час від часу може відчувати сором'язливість або відчувати соціальні ситуації складними. Однак соціальна тривожність — це надзвичайний страх, який зазвичай триває довго і не зменшується або не припиняється сам по собі. Без підтримки це може змушувати вас боятися, уникати або ховатися в соціальних ситуаціях. Це також



може перешкоджати вам брати участь у важливих для вашого успіху соціальних ситуаціях, таких як публічні виступи чи співбесіди.

Більш ніж кожна восьма людина в якийсь момент свого життя відчуватиме соціальний тривожний розлад. У більшості людей це починається в підлітковому віці, але це може статися будь-коли.

Багато симптомів соціальної тривожності є фізичними, наприклад, почервоніння, пітливість або прискорене серцебиття.

Якщо ви живете з соціальною тривогою, ви можете:

- Сприймати власні помилки більшими, ніж вони є насправді;
- Відчувати, що всі погляди звернені на вас;
- Вам може бути важко щось робити в присутності інших людей, наприклад писати або розмовляти по телефону;
- Ви можете боятися публічних виступів, побачень, зустрічей з новими людьми чи розмов із авторитетними людьми;
- Вважати почервоніння тіла болісно соромним;
- Ви можете боятися бути в громадських або соціальних ситуаціях, таких як відвідування вечірок і ресторанів або використання громадських туалетів.

Соціальна тривога може вплинути на ваше повсякденне життя та стосунки, якщо вона змушує вас уникати звичайних занять або відчувати через них значний дистрес.

Обсесивно-Компульсивний Розлад

Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) — це стан психічного здоров'я, при якому у вас виникають повторювані тривожні думки та поведінка. Ви часто маєте підвищене відчуття відповідальності за запобігання шкоди та інтенсивне відчуття щодо можливого ризику та небезпеки.

Вважається, що 1% населення живе з ОКР в якийсь момент свого життя. ОКР може початися в дитинстві, але зазвичай починається в підлітковому або ранньому дорослому віці.

Є дві основні ознаки ОКР:

Нав'язливі ідеї – це тривожні, небажані думки, образи чи бажання, які виникають автоматично, регулярно та які важко контролювати

Компульсії, або ритуали, — це повторювана поведінка, яку ви навмисно виконуєте, щоб відповісти на одержимість або дотримуватися певних правил.



До поширених нав'язливих ідей (обсесій) належать:

- Тривога про захворювання, наприклад рак або СНІД;
- Побоювання бруду, мікробів і зараження
- Страх насильницьких дій або агресивних думок, та думок, які відчуються як спонукання до насилля;
- Страх завдати шкоди іншим, особливо коханій людині;
- Надзвичайна стурбованість тим, що потрібно робити речі в певному порядку;
- Побоювання, що речі небезпечні, особливо побутова техніка.

До нав'язливих дій (компульсій) належать:

- Надмірне прання або чищення, наприклад миття рук;
- Постійна перевірка певних речей, наприклад, чи вимкнено прилад, чи предмет знаходиться в потрібному місці;
- Повторювані дії, такі як дотикання предметів або рахування;
- Розташування речей в певному порядку, наприклад переміщення предметів у кімнаті;
- Накопичування або збереження речей.

Хоча в деяких випадках у вас можуть бути компульсії без нав'язливих думок, вони дуже часто виникають разом. Виконання компульсій може зменшити вашу тривожність; однак це полегшення зазвичай триває лише короткий час і щоразу посилює ваше бажання виконати нав'язливу дію знову.

ОКР — це складний розлад, який може мати негативний вплив на вас і життя вашої родини, впливаючи на ваш розпорядок дня або змінюючи якість життя.

Посттравматичний стресовий розлад

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це тривожний розлад, який розвивається після дуже страшних, важких та приголомшливих подій.

Якщо ви живете з ПТСР, ви можете:

- Мати тривожні спогади або спогади про подію;
- Уникати нагадувань про подію;
- Відсторонюватись від інших людей;
- Бути уважнішими до загроз і небезпек;
- Мати розлади сну.



Травматичні події, які можуть спричинити ПТСР, включають; природні катаклізми, такі як землетруси; серйозні автомобільні аварії або інші аварії; воєнні дії; насильницькі напади, такі як пограбування або сексуальне насильство.

Важливо відрізнити посттравматичний стресовий розлад від звичайних реакцій на травматичні події, які є подібними, але коротшими та менш інтенсивними.

Специфічні фобії

Специфічна фобія - це коли ми відчуваємо інтенсивний страх перед певним об'єктом або ситуацією, яка становить невелику небезпеку або взагалі не становить небезпеки.

Фобії часто присутні з дитинства і вражають приблизно 10% населення. Це автоматичний страх перед тригерами, такими як щури, павуки, висота, закриті простори або, що більш незвичайно, блювота чи гроза.

Фобії пов'язані з інтенсивним бажанням уникнути або втекти від тригера. Почуття страху та уникнення є достатньо сильними, тому вони можуть завдати багато страждань або суттєво заважати вашій звичній рутині, соціальній діяльності та стосункам.

До найпоширеніших специфічних фобій відносяться:

- Страх закритого простору (клаустрофобія);
- Страх води (аквафобія);
- Боязнь тварин, таких як змії, кажани, щури;
- Боязнь рептилій або плазунів, таких як павуки (герпетофобія);
- Страх висоти (акрофобія);
- Страх перед кров'ю або травмою;
- Страх захворіти або померти від конкретної хвороби, такої як серцевий напад або рак.

Що викликає тривожні розлади?

Тривожні розлади можуть початися в будь-який час нашого життя, від дитинства та підліткового віку до дорослого віку.

Тривога може бути первинною або основною проблемою психічного здоров'я. Це означає, що симптоми виникають незалежно від інших проблем із психічним здоров'ям і, як правило, слідує певній моделі протягом кількох місяців або років; вони також можуть бути більш інтенсивними, якщо ми переживаємо стресові періоди.

Вважається, що первинні тривожні розлади є результатом поєднання нашої генетики та життєвих стресів, які створюють порочне коло. Фізичні реакції взаємодіють як із



викривленими думками про небезпеку, так і з моделями поведінки, такими як уникання, які сприяють розвитку та підтримці стану тривоги.

Тривога також може бути вторинною проблемою, що означає, що вона є симптомом іншого психічного розладу. Часто один тривожний розлад може бути пов'язаний з іншим, наприклад агорафобія в поєднанні з панічним розладом. Існують також зв'язки між тривожними розладами та іншими психічними захворюваннями, такими як депресія або зловживання психоактивними речовинами; у цих випадках слід лікувати основну проблему, а не лише симптоми тривоги.

Чи існує лікування тривоги?

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) дуже ефективна в лікуванні тривожних розладів. Дізнавшись про порочне коло тривоги та оскарження некорисних переконань і поведінки, ви можете поступово подолати свої страхи, розвинути впевненість і відновити своє функціонування за допомогою КПТ.

КПТ також може підтримуватися іншими формами допомоги, такими як уважність, медитація та трудотерапія.

Ви також можете отримати користь від прийому ліків. Наприклад, седативні препарати проти тривоги можна використовувати протягом короткого часу, щоб полегшити найгірші симптоми тривоги. Антидепресанти, що підвищують серотонін, також можуть бути дуже корисними для полегшення тривоги та підтримки роботи КПТ.