**Як визначити чи варто звертатися до лікаря через тривожність? Поради психолога.**

 

Варто зазначити, що є дві схожі емоції, які часто плутають – тривога і страх. Але вони суттєво різняться.

✴️ Страх – це те, що ми відчуваємо прямо зараз як реакцію на події, що відбуваються, тоді як тривога стосується подій у минулому чи майбутньому, які ми переносимо на нинішній момент. Наприклад, якщо ви зустріли в лісі ведмедя, то відчуваєте реальну небезпеку тут і зараз, – це страх. А якщо ви зібралися до лісу по ягоди, але думаєте про те, що можете зустріти ведмедя, і це псує вам настрій – це тривога.

✴️ Ми звикли говорити, що страх, злість, тривога тощо – негативні емоції, щось погане. Проте насправді, це нормальні почуття, вони важливі та корисні для людини, як і будь-які інші. Аж до того моменту, коли людина повністю занурюється в цю тривогу, їй стає складно перемикатися з думок про минуле чи майбутнє на нинішній момент, коли вона перестає помічати, що насправді перебуває в безпечному місці й жодної загрози немає. Так виникає тривожність.

✴️ Поступово тривога починає контролювати наше життя настільки, що ми не можемо самотужки з нею впоратися. Людина перебуває в стані тривожності й начебто хотіла б позбутися цього відчуття, починає з ним боротися. А отже – ще більше тривожитися.

✴️ Проте ще раз підкреслюємо: тривога – емоція, властива всім людям без винятку, незалежно від професії, матеріального стану, статі, віку. Тож із тривогою треба не боротися, а “знаходити спільну мову”, щоби вона не заважала активному життю.

 

***Як можна “домовитися” зі своєю тривожністю?***

🔸Тривожність можна спрямувати у творчий напрям. Якщо вас тривожить певна ситуація, уявіть, що ви вже перебуваєте в ній, та розробіть план дій.

🔸З початком війни ми всі відчуваємо тривожність. Адже це ситуація в якій дуже важко розробити чіткий план дій. Проте допомагає, якщо ви чітко розумієте, що ви робите в гіпотетичній ситуації А, B та С. Це може бути моторошно, але спробуйте скласти план дій на найгірший сценарій. Якщо у вас будуть відповіді на ці питання - буде менше тривожних думок.

🔸Тривога – це маркер: може бути якась небезпека, але я маю час до неї підготуватися або маю можливість зовсім її уникнути. Тоді тривога спадає.

***Як визначити, чи “здорова” в людини тривожність, чи вже варто звертатися по допомогу?***

✅Треба поставити собі запитання: чи моя головна проблема в житті – відчуття тривоги та страху? Якщо відповідь позитивна, це означає, що в 99% таких випадків людина однозначно потребує допомоги спеціаліста, а іноді й не одного.

✅Тривога може спричинювати фізіологічний відгук організму – тремор кінцівок, дрижання голосу, прискорене серцебиття, кидання в піт, озноб тощо. Якщо ми тривожимося постійно й безконтрольно, організм починає працювати неправильно, що може призвести до серйозних порушень здоров’я.

✅Змінюється якість життя, порушується сон (безсоння чи постійний брак сил) та харчування (людина безконтрольно споживає їжу чи перестає їсти взагалі). Падає імунітет, ми починаємо постійно чимось хворіти. Наслідки для організму можуть бути різними, до того ж не завжди ми співвідносимо їх із внутрішнім рівнем тривожності.

✅Тож коли ми “ловимо себе” на відчутті тривоги, страху та й узагалі будь-яких емоцій, варто відстежувати свої фізіологічні реакції на них. Спочатку це може бути складно, але з часом людина почне помічати такі прояви швидше, а отже – відчувати момент, коли треба заглибитися в себе, зрозуміти свої відчуття, докопатися до причини та швидко зреагувати.

🙏Проте не варто чекати складних негативних наслідків, щоби звернутися до фахівця. Це можна зробити в будь-який момент, коли відчуватимете таку потребу.

Нагадуємо, інтернет-платформа психологічної допомоги “Розкажи мені” працює (https://tellme.com.ua/) цілодобово. Для отримання допомоги потрібно коротко описати свій запит і надіслати заявку через сайт.

Консультації проводяться БЕЗКОШТОВНО в режимі онлайн.