

Тревога: как вернуть себе спокойствие

В РАМКАХ НЕДЕЛИ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ 5-11 ОКТЯБРЯ 2026

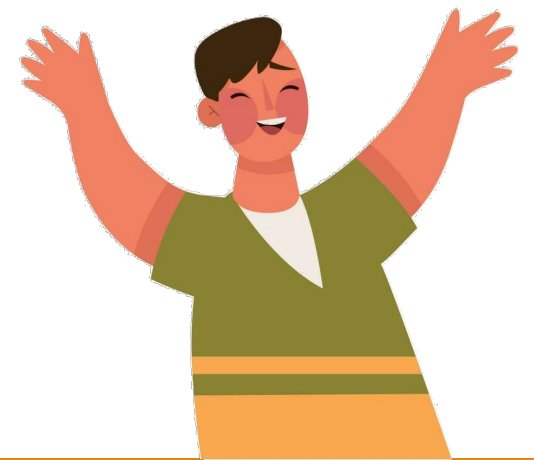
Тревога

это чувство внутреннего напряжения, беспокойства, которое возникает в ситуациях неопределённости, ожидания чего-то неприятного или угрозы.

В норме: кратковременная, помогает собраться, проходит после разрешения ситуации.

Разрушающая: постоянный фон без реальной угрозы, истощает, нарушает сон/работу/отношения, требует вмешательства.

Ключевой критерий: интенсивность, длительность, влияние на функционирование.



Что происходит?

Миндалевидное тело — центр обнаружения угроз, гиперактивно при тревоге

Префронтальная кора — отвечает за контроль, при тревоге её активность снижается

Гипоталамус — гипофиз — надпочечники: выброс кортизола и адреналина

Вегетативная система: симпатическая активация — сердцебиение, дыхание, мышечное напряжение

ГАМК и серотонин — нейромедиаторы спокойствия; при тревоге их баланс нарушен

Итог: тревога — это не «мысли», это системная реакция организма.



Симптомы тревоги



Психические:

Постоянное беспокойство,
трудность контроля

Прокручивание сценариев,
ожидание плохого

Снижение концентрации,
«туман в голове»

Раздражительность,
нарушения сна



Соматические:

Напряжение мышц,
головные боли

Учащённое сердцебиение,
дискомфорт в груди

Нарушения ЖКТ, потливость

Поверхностное дыхание,
головокружения



Поведенческие:

Избегание, контроль

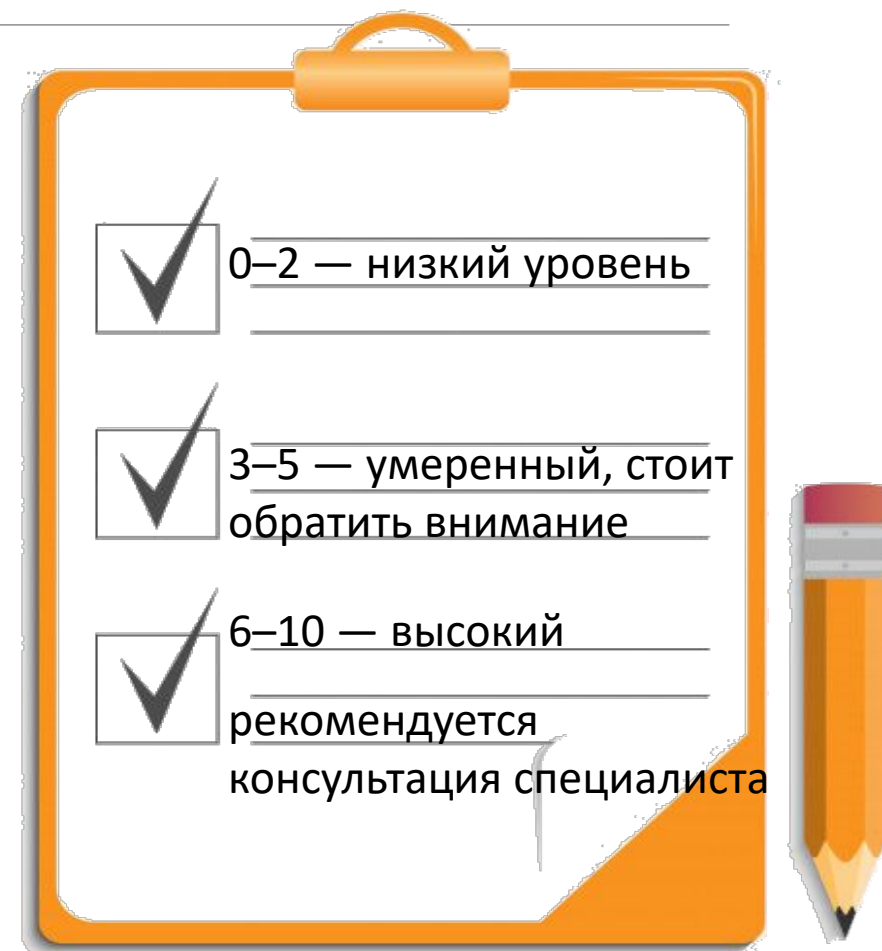
Поиск заверений

Ограничение активности

Проверьте себя.

Ответьте «Да» или «Нет»

1. Я часто чувствую нервозность, беспокойство
2. Мне трудно перестать беспокоиться
3. Я слишком много волнуюсь о разных вещах
4. Мне трудно расслабиться
5. Я настолько беспокоен(на), что трудно усидеть на месте
6. Я легко раздражаюсь
7. Я испытываю страх, что случится что-то плохое
8. Мне трудно засыпать из-за мыслей
9. У меня напряжены плечи, шея, челюсть
10. Тревога мешает работе, сну, отношениям



0–2 — низкий уровень

3–5 — умеренный, стоит
обратить внимание

6–10 — высокий
рекомендуется
консультация специалиста

Последствия хронической тревоги

Для психики:

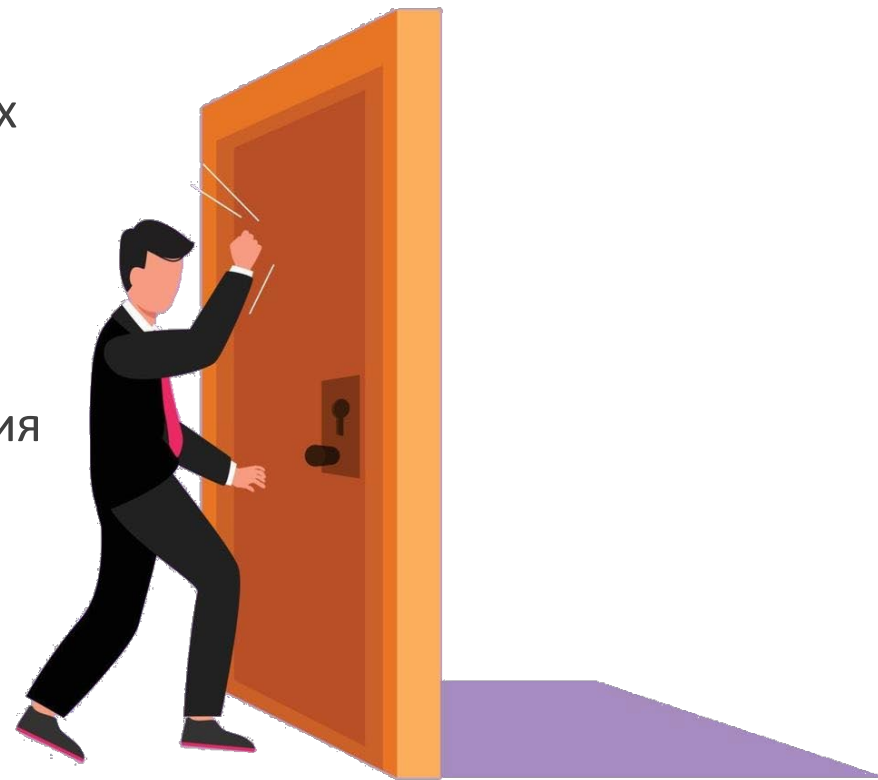
Истощение ресурсов, риск депрессии, снижение когнитивных функций: память, внимание, решения

Для тела:

Сердечно-сосудистые риски (гипертония, аритмии), нарушения ЖКТ, иммунитета, хроническая бессонница, мышечные боли, головные боли, напряжение

Для жизни:

Избегание, снижение активности, потеря возможностей, отношений, радости



Факторы, усиливающие тревогу

- ✓ Хронический недосып
- ✓ Информационная перегрузка: новости, соцсети
- ✓ Стимуляторы: кофеин, никотин
- ✓ Гиподинамия
- ✓ Социальная изоляция
- ✓ Отсутствие поддержки
- ✓ Гиперконтроль
- ✓ Избегающее поведение (чем больше избегаем — тем сильнее тревога)



Телесные техники: почему работают:

- ✓ Активация парасимпатической системы через удлинённый выдох — ключевой элемент
- ✓ Снижение мышечного напряжения
- ✓ Возвращение в «здесь и сейчас»

Помогающие техники:

- ✓ Дыхание с удлинённым выдохом (вдох — 4 секунды, выдох — 6 секунд. Три цикла)
- ✓ «Плечи вверх — сбросить»
- ✓ Прогулка, ходьба, растяжка
- ✓ Тёплый душ



Информационная гигиена

- ✓ Утро и вечер без новостей, соц сетей
- ✓ Не листать ленту «на автомате»
- ✓ Ограниченное время поглощения информации
- ✓ Ограничение общения с теми, кто нагнетает (люди, источники информации)
- ✓ Чаты на беззвучном режиме
- ✓ Не смешивать новости, работу и отдых
- ✓ Различать факты и мнения, информацию и эмоциональные вбросы
- ✓ Не заполнять время телефоном, телевизором



Отделить факты от домыслов

Тревога всегда строится на предположениях, а не на фактах. Возвращение к фактам снижает накал

Вопросы себе:

- ✓ Это факт или моя мысль?
- ✓ Что я знаю точно?
- ✓ Что я могу проверить?
- ✓ Что я могу сделать прямо сейчас?



Поведенческая активация

Тревога не любит конкретных шагов. Любое действие снижает беспомощность.

Маленький шаг: позвонить, уточнить, написать, спланировать – запускает механизм снижения тревоги

Постепенное столкновение с избегаемым позволяет контролировать уровень тревоги

С высоким уровнем избегающего поведения поможет справиться специалист.



Основа устойчивости

- ✓ Полноценный сон: 7–8 часов, гигиена сна
- ✓ Движение: 20–30 минут в день
- ✓ Осознанное питание: меньше стимуляторов, регулярность, польза
- ✓ Перерывы в течение дня
- ✓ Время в тишине, без «надо»



Основа устойчивости

- ✓ Полноценный сон: 7–8 часов, гигиена сна
- ✓ Движение: 20–30 минут в день
- ✓ Осознанное питание: меньше стимуляторов, регулярность, польза
- ✓ Перерывы в течение дня
- ✓ Время в тишине, без «надо»



Поддержка и профессиональная помощь

- ✓ Проговорить тревогу — снижает её интенсивность
- ✓ Поддержка близких — буфер между стрессом и психикой
- ✓ Обратиться к психологу, если:
 - тревога мешает спать, работать, радоваться
 - появляются панические атаки
 - избегание расширяется
 - состояние не проходит неделями



Обращение за помощью — не слабость, а забота о качестве жизни

Наш канал в МАХ



Черниговская ЦРБ

id2533001523_gos



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

