

## Психоосвіта при занепокоєнні і тривожності

*Всі люди іноді відчувають занепокоєння і тривогу, це частина життя. Це може бути дуже неприємно, але небезпеки у цьому немає. Є речі, які ти можеш зробити самостійно, щоб впоратися з цим важким почуттям. Ти також можеш звернутись за допомогою, щоб впоратися зі своїм занепокоєнням і тривогою, якщо відчуєш, що це сильно впливає на тебе і заважає тобі робити те, що ти дійсно хочеш.*

### Що таке тривога?

Іноді слово «тривога» використовується, коли щось здається незручним, нервовим або нудним. Тому може бути важко зрозуміти, що таке «тривога» насправді. Занепокоєння і тривога — це, по суті, одне і те ж, але тривога сильніша за звичайне занепокоєння і може давати фізичні симптоми. Так само, як і страх, тривога виникає, коли ми стикаємося з загрозою. Це може бути ситуація, місце або людина, але також думки і почуття, які тебе лякають.

Тривога викликає дискомфорт, а іноді і страх. Почуття можуть бути настільки сильними, що може здаватись, що ти збожеволієш, втратиш свідомість або навіть помреш. Але насправді тривога не може до цього призвести. **Тривога не становить небезпеки.** Занепокоєння і тривогу можна відчувати по-різному:

- Відчуття може виникнути раптово, без зрозумілої причини, і мати чіткі фізичні симптоми. Наприклад, це може бути тиск у грудях, труднощі з диханням або прискорене серцебиття, запаморочення і слабкість або сухість у роті. Це може бути дуже неприємно, але зазвичай досить швидко проходить.
- Тривожність також може проявлятися як занепокоєння, яке ти відчуваєш майже весь час.
- Ти можеш відчувати напруження, біль в тілі, занепокоєння, роздратування або смуток, якщо часто турбуєшся про багато речей. Також може бути важко зосереджуватись, розслабитися і засинати.
- Почуття дискомфорту в певних ситуаціях також може бути тривожністю. Наприклад, перед розмовою з кимось незнайомим або виступом перед групою. Поїздка на ліфті, уколи або розлука з близькою людиною також можуть викликати такі почуття.

### Чому виникає тривожність?

Деякі люди більше за інших схильні до тривожності. Це може бути викликано вродженою вразливістю, навколишнім середовищем або попереднім життєвим досвідом. Якщо в твоєму житті багато стресу, ти пред'являєш до себе занадто високі вимоги або часто хвилюєшся, то ти можеш також відчувати тривожність. Іноді певна ситуація може викликати тривогу, тому що вона нагадує тобі якусь подію у минулому.

---

Пригніченість, розлади харчової поведінки, нав'язливі думки або інші труднощі можуть привести до тривожності. Ти також можеш відчувати тривогу без зрозумілої причини.

## Що можна зробити, якщо відчуваєш тривогу?

- Продовжуйте робити те, що для тебе важливо, незважаючи на тривогу. Якщо уникати того, що тебе лякає, тривога тільки посилиться.
- Глибоке рівне дихання допомагає тілу розслабитися і зменшує занепокоєння. Спробуй зробити кілька глибоких вдихів у живіт і постарайся зробити видих таким же довгим, як і вдих.
- Роби вправи на розслаблення або слухай музику, яка дає тобі відчуття спокою.
- Вийди на вулицю, прогуляйтеся або трохи подихай свіжим повітрям на природі.
- Рухайся. Коли ви відчуваєш тривогу, в тілі занадто багато енергії, і від її частини треба позбавитись. Це допоможе тілу розслабитися.

## Що можуть зробити близькі?

Заохочуйте свою дитину робити те, чого вона боїться або що викликає почуття занепокоєння, незважаючи на тривогу. Ви можете допомогти дитині підготуватися до того, що її тривожить, але постарайтеся встановлювати не занадто високі вимоги.

Для батьків занепокоєної або тривожної дитини не дивно іноді засмучуватись або втрачати терпіння. Однак корисно знати, що сварити дитину, яка вже відчуває занепокоєння і тривогу, не допоможе.

Може бути корисно поговорити з кимось, якщо вам самім важко справлятися з повсякденним життям.

## Чи існує терапія?

Якщо тривога сильно впливає на твоє життя, тобі потрібна допомога. Більшості людей допомагає терапія. Під час терапії ти дізнаєшся більше занепокоєння і тривогу. Потім ви з терапевтом визначите мету, до якої потрібно прагнути, і розробите невеликі завдання, складність яких поступово буде зростати, щоб поступово справитись з ним, що тебе лякає. Терапевт буде направляти і інструктувати тебе, а ти будеш практикуватися вдома між зустрічами, іноді за допомогою батьків або іншого близького дорослого. Також може бути корисно навчитися різним стратегіям управління думками.

## Джерела та рекомендації:

- [1177.se](http://1177.se)
- [UMO.se](http://UMO.se)