



Психологическая беседа

СВОБОДА ОТ ТРЕВОГИ

Составила и провела

Психолог ОБУСО КЦ СОН г. Железнодорожска

Сорокина Н.В.

Июнь 2022

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Все люди о чем-либо беспокоятся: нормально волноваться из-за кризиса, коронавируса, смены работы или места жительства. В некоторых ситуациях совершенно нормально испытывать тревогу, гнев, обиду и другие негативные эмоции.

Тревога — это очень важный сигнал сложной или опасной ситуации. Если бы теоретически, человек был бы не в состоянии ощущать тревогу, то он не смог бы выжить. С этой точки зрения тревога — наш компаньон по жизни, если не сказать — друг.

Но когда наша тревога копится и превращается в беспокойный снежный ком, мешая нормальной жизни, то стоит остановиться и разобраться в происходящем. О том, что такое тревожность, как с ней справляться и к кому обращаться за помощью,

Проблема тревожности достаточно актуальная у людей старшего возраста. Часто в связи с состоянием здоровья пожилые люди находятся в таком положении, что не очень много от них зависит, поэтому тревога возникает у них достаточно часто.

Тревога – это состояние беспокойства, связанное с неопределённостью в будущем. В отличие от страха, когда человек боится чего-то конкретного, тревога – это когда человек сам не может понять, из-за чего он переживает. То есть он переживает из-за каких-то неопределённостей, которые так или иначе могут с ним произойти.



ПОЧЕМУ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ПОДВЕРЖЕНЫ ТРЕВОЖНОМУ СОСТОЯНИЮ?

С возрастом все реакции становятся более замедленными, продолжительными. Пожилые люди как бы «застревают» на негативных моментах. Когда человек полон сил и энергии, он быстро отвлекается и может без проблем выйти из этого негатива. Когда же человек находится в почтенном возрасте, он подолгу не может выйти из этого состояния. Он без конца всё переживает, расстраивается, что сам не может защитить от всех бед себя и свою семью.

Чаще всего у пожилых людей с тревожными расстройствами наблюдаются такие симптомы:

- без причины переживают за своих взрослых детей и внуков;
- избегают зрительного контакта;
- с трудом могут принимать решения;
- часто выполняют повторяющиеся действия, чтобы унять беспокойство;
- испытывают страх перед определенными объектами, ситуациями или событиями;
- постоянно боятся, что случится что-то плохое;
- часто паникуют;
- думают о том, что они сходят с ума или умирают;
- у них увеличивается частота сердечных сокращений;
- появляется онемение или покалывание в руках и ногах;
- испытывают проблемы со сном;
- часто бывает потливость и дрожь;
- чувствуют головокружение, до обморока.



ФАКТОРЫ РИСКА

Тревожные расстройства у пожилых людей могут появиться на фоне таких факторов:

- хронические заболевания – особенно хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с щитовидной железой и диабет;
- побочные эффекты лекарств;
- хроническая бессонница;
- злоупотребление алкоголем;
- изоляция от семьи и друзей;
- информация о смертях пожилых людей от коронавируса;
- стрессовые жизненные события и т. д.



ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ

Социальная тревога. Ощущения тревоги охватывают человека в местах скопления людей. Кто-то ощущает сильное беспокойство, находясь с другими людьми в замкнутом пространстве - это может быть магазин, автобус, метро, лифт. Кому-то кажется, что он всё делает не так, тем самым привлекая к себе повышенное внимание окружающих – это грозит прекращением любых контактов и снижением чувства собственной значимости. Многих людей охватывает чувство тревоги, если им предстоит выступление перед большой аудиторией.

Тревожное расстройство обобщённого типа. Этот вид тревоги часто переходит в депрессию. Казалось бы, видимых причин нет, но тревога и страх поселились в душе. Иногда удаётся забыться, но через какое-то время состояние тревожности снова возвращается. Такие мысли мешают выполнять ежедневные обязанности.

Посттравматическая тревога. В данном случае, человека постоянно преследуют тревожные воспоминания о каком-либо неприятном, или страшном событии, его мысли заняты тем, чтобы в будущем избежать подобного.

Экзистенциальная тревога. Это состояние, при котором человек задумывается о том, что он когда-то умрёт, исчезнет. Это порождает тревожные мысли о смерти, о бесполезности жизни, о собственном моральном несоответствии определённым критериям.



ЛОЖНАЯ ТРЕВОГА

Есть ситуации, когда мы не различаем эмоции, поэтому образуется так называемая «ложная тревога». В этом случае первое, что могут посоветовать психологи — научиться выделять тревогу из большого потока других эмоций. Понаблюдайте за собой — в каких ситуациях вас охватывает беспокойство. Разделите эти ситуации на те, в которых тревога оправдана и те, где нет.

К примеру, вы едете в автобусе и, подъезжая к остановке, вас настигает чувство тревоги. С одной стороны, это может быть вызвано страхом, что вы пропустите свою остановку, или же чувством стыда, так как неловко просить водителя остановить машину.

Или другой пример — вы хотите задать вопрос учителю в классе, но боитесь поднять руку. Этот страх может возникать из-за неуверенности в себе и ожидания, что одноклассники будут над вами смеяться. Порой тревожность рождается из каких-то других чувств, например, стыда или неуверенности. Осознав это и преодолев, у вас отпадает повод для беспокойства, а вместе с ним и пропадает состояние тревожности.



ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОГИ

Тревога проявляется по-разному:

- Человек слишком эмоционально реагирует на свои неудачи.
- Индивид не способен нормально работать в стрессовых ситуациях.
- Возникновение ошибок полностью убивает желание двигаться дальше, у индивида опускаются руки, он бросает начатое дело, которое постигла неудача.
- Воспринимает многие вещи, как потенциально опасные.
- чувство беспокойства перемешивается с раздражением, снижается концентрация внимания, учащается сердцебиение, в горле появляется «комочек»;
- у кого-то повышается потливость, начинается тошнота или кожный зуд;
- сначала возникает чувство легкого дискомфорта, которое вскоре перерастает в настоящую панику.

Самое частое проявление тревоги – это нарушение ночного сна. Пожилые люди часто начинают принимать снотворные препараты, которые помогают заснуть, но не устраняют основную причину нарушения сна. Как только человек перестаёт принимать снотворное, сон опять нарушается. Очень часто тревогу описывают как внутреннее дрожание, невозможность на чём-либо сосредоточиться. При этом постоянно крутятся негативные мысли: «Всё будет плохо, ничего не получится». Человек не может отвлечься от этих мыслей, переключиться на что-то положительное. Такое состояние может продолжаться достаточно долго. Это может быть причиной повышения артериального давления, учащения сердцебиения и т. д.

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Паническая атака — это приступ сильной тревоги. Она возникает внезапно и так же внезапно проходит. Чаще всего она случается в закрытом или тесном помещении, когда возможности передвижения ограничены. Например, во время поездки в метро.

Панические атаки могут серьезно испортить жизнь. Человек может начать избегать ситуаций или мест, где у него случился приступ паники, тем самым провоцируя ухудшение своего состояния: к паническим атакам добавляется также и агорафобия.

Впервые приступ паники может случиться в любом возрасте. Паника может длиться от нескольких минут до получаса — и, в некоторых случаях, даже дольше. По исследованиям, женщины более склонны к развитию панического расстройства, по сравнению с мужчинами.

Состояние панической атаки развивается быстро и интенсивно. Самые частые ощущения: спазмы в животе, учащённое сердцебиение, мысли вроде «я сейчас потеряю сознание и умру», удушье, тремор, головокружение. И дальше по классической схеме: из-за того, что человек верит своим мыслям, он только усиливает тревогу и ухудшает своё состояние.

Убеждайте себя, что ни один из ужасов, который вы представляете, не случится. И это на самом деле так. Паническая атака — только ощущение. От неё никто не умирал и даже не терял сознание. Сопротивление приступам можно натренировать.

КАК ПОБОРОТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ В СВЯЗИ С ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИЕЙ

Обострившийся конфликт с Украиной у многих вызывает самые тревожные чувства.

Но во времена политической и экономической нестабильности особенно важно бороться с паническими настроениями и сохранять жизнестойкость. Панику и страх может вызывать отсутствие достоверной информации, а также ее разрозненность и хаотичность. Когда в одном месте сказано одно, в другом – другое, а соседка передала третье – тяжело сохранять спокойствие. Выход такой – нужно найти один источник новостей, которому доверяете. Если же вас сильно травмирует такая информация, старайтесь избегать обилия политических сводок или же вовсе поставить на них фильтр.

Война – это событие, на которое не может повлиять один человек, и поэтому справиться со страхом сложнее. В таком случае специалист советует обратить внимание на повседневные вещи, больше встречаться с близкими людьми, которые поддержат и успокоят. Также важно стараться не позволять страшным мыслям и фантазиям затмевать разум.

Важно понимать, что страх не может предотвратить какое-либо событие, он лишь принесет лишние переживания. Остается только не поддаваться панике и беречь себя от негативных мыслей и эмоций.

Вот несколько советов о том, как взять тревожные мысли под контроль.

Не обсуждайте новости. Тревога, которую проговорили много раз с разными людьми, — не уменьшается, а увеличивается. Лучше поговорите о своих чувствах и впечатлениях.

Ограничьте круг людей и время. Не обсуждайте ситуацию со всеми подряд. Это должен быть небольшой круг людей или один человек. Иначе разговоры превратятся в наращивание тревоги. Можно договориться, что вы тратите на обмен впечатлениями не более часа в день.

Установите правила для своего окружения. Если вокруг обсуждают новости, а вам неприятно, об этом нужно сказать. Не надо стремиться не обидеть окружающих.

Не бросайте свои привычные дела

В момент острой тревоги многим сложно заниматься привычными делами: гулять с собакой, готовить завтрак, писать сообщения в рабочие чаты. С точки зрения физиологии в этом нет ничего удивительного. Тревога — реакция организма на предполагаемую или реальную опасность. Она запускает стрессовый механизм: уровень кортизола и адреналина в крови начинает зашкаливать, мозг отчаянно пытается найти выход из ситуации. Повседневные дела на этом фоне сразу начинают казаться ненужными и даже неуместными.

Тем не менее психологи советуют сконцентрироваться именно на них. Особенно в ситуациях, изменить которые вы не в силах. Совершая привычные действия, мы возвращаем себе чувство контроля над ситуацией. И, как результат, немного успокаиваемся и концентрируемся на настоящем. Последнее позволяет немного отвлечься от боли и страшных мыслей о будущем.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

Если вы чувствуете, что тревожное состояние усиливается, попробуйте выполнить несколько простых действий.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем вдохните через нос, считая до 4, и задержите дыхание, продолжая считать до 7. На счет 8 медленно выдохните. Повторите упражнение несколько раз.

Включите успокаивающую музыку. Музыка может быть любая: классическая, для медитации, звуки природы — главное, чтобы вам становилось спокойнее.

Начните делать что-то руками. Уберите рабочий стол, порисуйте, начните вязать шарф, мыть посуду... Сосредоточьтесь на любом активном действии, не сидите.

Отвлекитесь от того, что вас тревожит. Если вы начали испытывать тревогу от просмотра новостей, выключите телевизор, включите приятный фильм или видео, почитайте. Необходимо занять голову чем-то другим.

Поймите и примите, что вы не можете всё держать под контролем. Всегда есть место непредсказуемым событиям. Как только вы понимаете, что всё идёт не по плану – постройте новый. Так вы вновь почувствуете почву под ногами, и поймёте, куда двигаться дальше.

Сделайте паузу. Дайте себе время успокоиться и стабилизироваться. Сделайте паузу в 1 час, выпейте чашку чая, помедитируйте. Не работайте на выгорание. Дайте эмоциям выйти. Не замыкайтесь в себе – поплачьте, побейте подушку, пожалуйте кому-либо или напишите список, начинающийся со слов: «Мне тревожно, потому что...».

Смените обстановку. Если вы чувствуете, что вся окружающая обстановка давит на вас – смените её. Отправьтесь домой новой дорогой, съешьте блюдо, которое раньше не пробовали, попробуйте надеть одежду, несвойственную вашему стилю. Это даст вам ощущение того, что время не стоит на месте. При первой возможности отправляйтесь в отпуск и дайте себе отдохнуть от ежедневной рутины.

Чтобы выработать постоянную привычку, нужно выполнять одно и то же действие в течение 21 дня. Дайте себе отдохнуть от гнетущих обязательств в течение 21 дня и займитесь тем, что вам действительно нравится. Психика успеет перестроиться на другой лад.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Справиться с повышенной тревожностью можно и при помощи народных средств. Ромашка. Можно готовить настой или заваривать чай с ромашкой. Данное растение помогает расслабиться, снять тревожность.

1. Зеленый чай. Способствует умиротворению и успокоению, позволяет сконцентрироваться. Также нормализует ритм сердца, уравнивает артериальное давление, уменьшает чувство беспокойства.
2. Хмель. Шишки данного растения можно заваривать или использовать эфирное масло хмеля, его экстракт или настойку. Будьте готовы к тому, что чай из этого растения будет горчить, поэтому лучше к нему добавлять ромашку, мяту или мед. Хмель позволяет улучшить качество сна, особенно если к нему добавить несколько капель валерианы.
3. Валериана. Вызывает сонливость, является отличным седативным средством. Данный препарат можно использовать, как в капсулах, так и в настойках.
4. Мелисса. Важно знать, что это растение необходимо употреблять умеренно, при превышении дозировки тревожность может возрасть. Также необходимо знать, что при пониженном давлении она не применяется.
5. Лаванда. Это растение помогает успокоиться. Она также может влиять на снижение концентрации, поэтому необходимо это учитывать.



МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ

Из-за того, что психологические болезни тема табуированная, большинству людей очень сложно признать собственную беспомощность перед болезнью и обратиться к специалисту. Это необходимо сделать, если:

- постоянное беспокойство сопровождается приступами панического ужаса;
- желание избежать дискомфорта приводит к замкнутости и самоизоляции;
- мучает тянущая боль в грудной клетке, приступы рвоты, головокружения, скачки артериального давления вплоть до потери сознания;
- чувство истощения и бессилия от нескончаемой сильной тревоги.

Помните о том, что психическое расстройство — это тоже болезнь. В ней нет ничего зазорного, также как в простуде. Вы не виноваты в том, что заболели и нуждаетесь в помощи. Специалист сможет определить причины, повлиявшие на развитие данного состояния, укажет на то, как необходимо изменить свою жизнь, научиться себя контролировать, справиться с подобным состоянием, улучшить качество своего существования.

Пообщавшись со специалистом, вы точно будете знать, что стоит делать в вашей ситуации, а что лучше отложить на потом. Вы не будете действовать «методом проб и ошибок», что также способствует вашему успокоению.



КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ?

В зависимости от типа тревожного состояния и наличия сопутствующих проблем с психическим или физическим здоровьем могут назначаться антидепрессанты, успокоительные, снотворные и другие препараты. При чувстве тревоги без причины лечение лекарственными средствами позволит сгладить симптомы и улучшить качество жизни пациента во время его психотерапевтической работы над основной причиной. Бесконтрольный прием медикаментов приводит к опасным побочным эффектам и синдрому отмены, поэтому применять их можно только согласно индивидуальному курсу, который назначил врач.



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ЭТИ ТРЕВОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ У ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА?

Надо выполнять общие правила: уделять больше внимания старшим родственникам, проводить с ними свободное время. Хорошо отвлекают от грустных мыслей внуки и правнуки! Родственникам надо поменьше волновать старого человека, не рассказывать негативные новости. Пожилым людям, как и детям, рекомендовано поменьше смотреть телевизор и интернет. Необходимо проводить больше времени на свежем воздухе – гулять в парке, саду. Желательно установить режим дня, каждый день в одно и то же время вставать утром и ложиться спать.

Тревога отступает, когда человек чем-то занят, увлечён. Тогда у него не будет времени на тревожные мысли и беспокойство.

Рекомендации по уходу за пожилым человеком

- Одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать для близкого человека, страдающего от патологической тревожности – это находиться рядом, чтобы выслушать и обеспечить приятное общение в течение дня.
- При панической атаке у пожилого человека сохраняйте спокойствие, отведите его в безопасное тихое место, где он сможет сесть или полежать, помогите ему замедлить дыхание, медленно вдыхая и выдыхая вместе с ним.
- Доказано, что физические упражнения помогают при тревожности. В зависимости от физического состояния, пожилые люди могут попробовать простейшие упражнения, легкую йогу или просто прогулки. Для активных пожилых людей отлично подойдут занятия водной аэробикой.
- Установите в жизни дедушки или бабушки постоянный распорядок дня. Это сведет к минимуму всякие неожиданности, которые могут спровоцировать тревогу.
- Ограничьте новости о текущих событиях. Важно оставаться в курсе, но слишком много негативных новостей может усилить тревожность.

Есть много способов унять беспокойство у пожилых людей. Но все люди разные, и то, что работает для одного, может не подействовать на другого. Не расстраивайтесь, если один из этих методов не работает – пробуйте другие.