



ТРЕВОЖНОСТ

Тази брошура е създадена, за да ви накара да помислите още веднъж относно това, как гледате на хората, които страдат от тревожност.

Светът е плашещо място. Когато сте били деца и сте били заобиколени от шум и гиганти, винаги сте били близо до човека, който се е грижил за вас. Където и да се е намирал той, това е било вашето сигурно място. При всяко отдалечаване, вие сте проверявали, дали вашият човек е там.

Като пораснали хора, вече сте прехвърлили чувството за сигурност от човека, който се е грижил за вас, във вас самите. Сега можете да се придвижвате в света самостоятелно и сигурно, въпреки опасностите. Като възрастни ние формираме нови взаимоотношения – с приятели, любими, деца. Влизаме в нови рутини – на работа, на забавления и релаксиране. Това са нашите собствени навици, с нашите собствени хора. Ако отидем близо до ръба на зоната си на комфорт – за удоволствие или принудени от външни обстоятелства, ние ще знаем, че всичко ще бъде наред, защото вече имаме навици и хора, които ни подкрепят.

Тревожността прилича малко на превъзбуда и много на страх. Това е чувството, което сте изпитвали, когато човекът, който се е грижил за вас като дете, внезапно е изчезвал от погледа ви. Сигурността си е отишла.

Това усещане може да възникне в най-различни ситуации и под различни форми. Човек, който е поставен в продължителна ситуация на стрес, може да открие, че има все повече физически симптоми. Може да се появи главоболие, болки в гърдите, усещане за умора и напрежение. Може би ще се появи чувство на страх, че всеки момент ще получи инфаркт или инсулт. Но в действителност просто нервната му система е претоварена. Трябва да се успокои, да релаксира, да премахне част от нещата, за които се тревожи в живота си.

Някои хора изпитват истински страх, когато са на места, които не харесват. Понякога дори и седейки в уютна на собствения си дом може да започнете да усещате сърцебиене, изпотяване, невъзможност да поемете дъх и страх, че нещо ужасно предстои да се случи.

В други ситуации нещо ужасно се е случило в действителност. Например, станали сте свидетели на катастрофа и смърт. Образът на случилото се може да ви преследва дълго време. Може да се събудите ужасени от нощни кошмари, да се чувствате отдалечени, раздразнени и изнервени дори с вашите близки и любими хора.

Тревожността може да се прояви в много форми. Както и да се появи и както и да я наречем, това е страх. Може да изглежда преувеличено, когато някой ви каже, че не може да стигне до съседния ъгъл, но това е силата на страха. Може да е извън всякакви рамки, но страхът е парализиращ. Това обаче не трябва да е завинаги. Тревожността, във всички форми, се повлиява от терапия.



• ИСТОРИЯ #1

Осемдесет години по-рано пращадото на този войник е наричан страхливец. Днес войникът е наричан герой. И двама попадат под открит огън на вражеската линия. И двамата мъже не са същите след това. Не могат да спят, преследват ги кошмари, стават изнервени и раздразнителни. И двамата се отдалечават от жените и децата си.

Преди осемдесет години за войници като тези се е казвало, че са получили шок от бойното поле и на това се е гледало като на непоправим дефект. Днес се нарича пост-травматично стресово разстройство. Не само войниците го получават. Жената, която е била изнасилена - също. Тийнейджърът, който е бил нападнат и обран - също. Всички те имат непрестанно повтарящи се спомени за случилото се. Затова се оттеглят от всичко, което може да им напомни за изживяното.

Животът не се променя. Нашето разбиране за него обаче може да се промени. Нека бъдем по-разбиращи и да осъждаме по-малко.

• ИСТОРИЯ #2

65 000 години по-рано предците на тази жена са оцелявали на плантациите в Африка. Едно от нещата, което им е помогнало, е чувството за безпокойство. Някои неща никога не се променят.

Безпокойството има цел. То ни прави по-живи, привежда ни в готовност за действие. Когато се чувстваме нервни и напрегнати, тревожността ни дава възможността да атакуваме или да избягаме. Това е много полезно в джунглата. И може да ни помогне в незначителна степен в супермаркета в събота. Когато тревожността стане прекалено много, сте готови да побегнете. Това се нарича паника. Хората, страдащи от паник атаки, се чувстват така сякаш нещо ужасяващо ще се случи. Сърцето им бие ускорено, не могат да си поемат въздух. Усещат се горещи, потни и зачервени. Изисква се голяма доза смелост дори да отидеш на пазар, ако си мислиш, че ще умреш или ще се случи нещо ужасно.

• ИСТОРИЯ #3

Преди 4 месеца тази жена не беше тук. Тя си беше вкъщи. Не беше излизала от години. Можеше да движи ръцете и краката си. Нямаше проблеми с дишането. Реално изглеждаше много добре. Нейните деца не я разбираха. И когато им се наложи да направят всичко вместо нея, си мислеха, че тя се преструва.

Всъщност тя страдаше от агорафобия. Това означаваше, че не искаше да излезе навън. Не искаше да излиза, тъй като се чувстваше застрашена.

Първо усети пристъп на паника на автобусната спирка и спря да използва автобус. После се почувства уплашена в града. Тогава започна да пазарува само от магазина зад ъгъла.



След това дори само мисълта за това започна да я ужасява. Тогава реши никога повече да не излиза навън.

До този момент. Някой ѝ помогна. Първо отидоха заедно до магазина за тъгля, а след това и до града. Това отне много време и много усилия, но вижте, което е тя сега.

• ИСТОРИЯ #4

Утре този мъж няма да мисли за работата си изобщо. Той прекара шест месеца, за да се научи как да забравя за нея.

Понякога мислим за неща по-често, отколкото бихме искали да го правим. Тревожим се за работата, за сметките, за приятелите ни или семейството. Ако мислите продължават да идват, ако не можем да ги изключим, ако се връщат твърде често и твърде настоятелно, до степен, че която не можем да ги понасяме, тогава сме обсебени.

Характерното на обсебването е, че не можем да го спрем. Или поне се чувстваме така, сякаш не можем да го спрем. Сякаш това е извън твоя контрол. Подлудява ни. Страхуваме се, че ще се случи нещо ужасяващо. Нещо, което не можем да контролираме. Накрая се чувстваме толкова уплашен да не направим нещо грешно, че не можем да направим нищо.

Сега той е обратно на работа. Шефът му е възхитен от него. Най-малкото мислите му са фокусиране върху работата.

• ИСТОРИЯ #5

Преди 300 години тази жена щеше да бъде изгорена на кладата. Сега тя дори не знае, че практикува магия, но прекарва дните си в правене на заклинания. Тя докосва всеки тъгъл на входната врата по три пъти...три пъти... три пъти. Изключва газта три пъти... три пъти...три пъти. Когато пожелава лека нощ на котката си, тя казва „спи спокойно, спи спокойно, спи спокойно.“ толкова пъти, колкото са часовете в ноща. Веднъж се опита да не го направи и не мигна цяла нощ. Беше ужасена, че това ще убие котка ѝ. И беше заета да бди над нея цяла нощ.

Често казваме, че имаме порив да свършим нещо – като например да купим това яке или да изядем втори парче торта.

В повечето случаи този порив е просто извинение. Но когато имаме неконтролируем порив, не просто извинение – това е компулсия (натрапчив импулс). Тогава е въпрос на живот и смърт – докато не прекъснеш заклинанието.

• КАКВО Е ТРЕВОЖНО РАЗСТРОЙСТВО?

Тревожността може да причини много различни физически и психологически проблеми. Някои хора страдат от тревожност през цялото време – това се нарича разгърнатата тревожност. За хора, страдащи от паник атаки, симптомите на безпокойство много често



идват неочаквано. Друг вид тревожност са фобиите, при които хората срещат затруднения в определени ситуации. Пост-травматичния стрес е друг вид форма на тежка тревожност.

Психологическите симптоми на тревожност включва страх, раздразнителност, които увеличават мускулното напрежение и активността на нервната система. Това води до различни физически симптоми като сухота в устата, невъзможност да се поеме дъх, треперене, виене на свят.

Всеки може да бъде обзет от чувство на тревожност. Това усещане може да се появи в отговор на стресова ситуация. Понякога тези чувства могат да бъдат полезни, например, за да увеличат възможността на човек да се представи по-добре в състезание. Тогава тези емоции са полезни и нормални.

Когато симптомите са по-интензивни и продължат по-дълго, те започва да пречи на концентрацията и на възможността за изпълнение на ежедневните задачи. Това може да накава човек умишлено да избягва ситуации, които провокират чувството на безпокойство. По този начин ежедневната рутина се обърква и симптомите на тревожно разстройство могат да накарат човек да потърси медицинска помощ.

• КОЙ СТРАДА ОТ ТРЕВОЖНОСТ?

Тревожните разстройства са често срещани и засягат 5% от населението, но повечето хора не търсят помощ. По-често са засегнати жените. Безпокойството може да започне през 20-те години от живота на човек, но също така е възможно да се появи и по-рано. Понякога възниква и при по-възрастни хора.

• КАКВО ПРИЧИНЯВА ТОВА РАЗСТРОЙСТВО НА ТРЕВОЖНОСТТА?

Причината не винаги е ясна. Безпокойството и разстройствата, свързани с него, са по-често среща при някои семейства, което предполага, че роля имат генетичните фактори. Този тип разстройство могат да се развият в резултат на емоционални или социални проблеми, най-често започващи след стресиращо събитие. Една от теориите е, че някои от тези разстройства се отключват в резултат на чувството за вина.

Например, преувеличения страх, че физическите симптоми (като сърцебиене) заедно с безпокойството ще доведат до нужда от спешна медицинска помощ.

Човек, който има сърцебиене и усеща как сърцето му се забързва, може да е напълно уверен, че получава инфаркт. Това може да доведе до още по-увеличени нива на безпокойство и дори до още по-ускорен пулс и аритмия.

• КАКВО Е ПОДХОДЯЩОТО ЛЕЧЕНИЕ?

Целта на всяко лечение е да се опита да помогне на конкретния човек да намали симптомите на безпокойство до приемливи нива, така че тревожността да не повлиява и да не обърква повече ежедневните му дейности.



Здравните специалисти могат да помогнат като му дадат точно обяснение на симптомите. Лекарят може да обясни и да посочи връзката между психическите и физическите симптоми.

Например, задухът и безпокойството може да се появи при всеки човек под стрес и не означава непременно, че има сериозно заболяване.

Здравните специалисти могат да окуражат човек да опита да идентифицира различни социални или емоционални проблеми. Има различни начини за справяне с тях, но един от най-ползните подходи е да се използват различни техники за разрешаване на проблемите.

Те могат да бъдат сложни и комплексни, но може да бъде и просто изготвяне на списък с проблемите и тяхното приоритизиране. Различни подходи могат да бъдат разгледани, да се обсъдят техните плюсове и минуси и накрая да се избере най-подходящия за действие метод. Разрешаването на проблемите може да бъде техника за самопомощ или да е част от курса на терапия, както на принципа лице – в – лице, така може методите да бъдат разглеждани и в групи за справяне с тревожността.

Това също е част от методите на психотерапията, която може да бъде полезна.

• ТРЕВОЖНОСТ

Други подходи за справяне с тревожността са когнитивните и поведенчески терапии и техники. Понякога е полезно за приятели и роднини също да вземат участие в терапевтичните сесии, за да научат повече за разстройството и да вземат участие в задачите, поставени като домашни упражнения.

Понякога лекарите предписват антидепресанти в комбинация с немедикаментозни лечение. Тези медикаменти могат да намалят нивото на безпокойството.

В други случаи лекарят може да назначи и слаби транквиланти. Те също свалят нивата на безпокойството, но се предписват с повишено внимание, поради риска от дългосрочна зависимост.

Тези, които страдат от тревожност, могат да си помогнат и сами, като усвоят техники за релаксация, по-често се занимаията с нещата, които им носят удоволствие и практикуват редовно различни физически упражнения.

Чрез изучаването на симптомите, можете да разберете, че те не са животозастрашаващи и това ще бъде от полза за по-бързото възстановяване.

• КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИМ КАТО ОБЩЕСТВОТО?

Публичното образование може да ни помогне да разберем по-добре природата на разстройствата, свързани с тревожността. С това разбиране може да дойде и повишеното ниво на толерантност. Важно е да се подчертае, че различните типове разстройства,



свързани с тревожността, могат да причинят значително да повишат нивата на стрес и да окажат негативно влияние на ежедневните ни дейности. Хората, живеещи с тези разстройства и техните семейства, се нуждаят от подкрепа в търсенето и намирането на подходяща терапия.