

2019

# Тривога- користь чи школа

Ваш путівник в світ тривоги

Хилук Галина <https://www.galinakhiluyk.com>  
Акредитований когнітивно-поведінковий психотерапевт  
04.10.2019



## **Для кого буде корисною ця книга:**

Ця книга буде корисною для всіх хто страждає на тривожні розлади (невроз), хто має рідних, які страждають тривожними розладами. І всіх хто цікавиться.

## **Чому її варто почитати:**

В сучасному світі з його швидким темпом життя стрімко зростає кількість людей, що страждають тривожними розладами. В цій книзі зібрані найважливіші відомості про тривогу. Дізнаєтесь, що може посилювати вашу тривогу.

## **Що ж ви знайдете в цій книзі:**

- Що таке тривога і її функції
- Чому ми відчуваємо тривогу
- Способи, що не допомагають справитися з тривогою
- Шкідлива тривога, її руйнівна сила
- Самообстеження
- Пам'ятка по роботі з тривогою
- заключення

## Притча про жінку, яка дуже переживала за свою дитину

Одного разу до Бога прийшла жінка. Її спина була зігнута під вагою великого мішка, голова нахилена вперед, а погляд з-під лоба був тривожним і пильним.



– Ти втомилася, люба жінко? – занепокоївся Господь. – Зніми свою ношу з плечей, присядь, відпочинь.

— Дякую, але я не можу тут розсиджуватися, я ненадовго, — відмовила жінка. — Тільки попрошу — і відразу назад! А то раптом за цей час що-небудь трапиться! Ніколи собі цього не пробачу!

— Чого ж ти не готова собі пробачити?

— Якщо з моєю дитиною щось станеться. Я як раз і прийшла попросити тебе: Господи, спаси і збережи мого сина!

— Я тільки цим і займаюся, — серйозно сказав Господь. — Хіба я дав тобі привід засумніватися в моїй турботі?

— Ні, але ... У цьому житті стільки всяких небезпек, поганого впливу, крутих поворотів! А вік у нього такий — все хочеться спробувати, всюди влізти, у всьому якось самоствердитися. Я дуже боюся, що

його занесе на повороті, він заб'ється і йому буде боляче.

– Що ж, наступного разу він буде обережнішим, тому що на власному досвіді переконається, що таке біль, — відповів Господь. — Це дуже хороший досвід! Чому ж ти не хочеш дати дитині навчитися?

– Тому що хочу позбавити його від цього болю! — пристрасно вигукнула мати. — Ти бачиш — я завжди ношу з собою мішок соломи, щоб підстелити йому там, де він може впасти.

– А впасти він може всюди... — задумливо відповів Господь. — Навіть з власного ліжка можна впасти, хіба ні?

– Ну так... Але ж є таке прислів'я – «знав би, де впадеш, то солому б підстелив». Ось я і намагаюся вберегти його.

– І тепер ти хочеш, щоб я обклав твого сина соломою з усіх боків? Добре. Гляди ж!

І Господь миттю створив цілу купу соломи і кинув її у світ. Солома потрапила точно в ціль: вона кільцем лягла навколо сина тієї жінки, відслонивши його від усіх небезпек, від усіх негараздів, від усіх спокус, а заодно і від життя. Жінка бачила, як її син намагається рухатися то туди, то сюди, розсунути стебла, пробратися крізь солому, але все марно: солома пересувалася разом з ним, готова, якщо впав, пом'якшити удар. Син метався, пробував розірвати солوم'яне кільце, впадав то в розпач, то в люті. А зрештою, він дістав звідкись сірники

і підпалив соломі. Спалахнув вогонь і все миттєво затягло димом.

– Синку! – закричала жінка. – Синку, я йду на допомогу!

– Хочеш підкинути в багаття ще соломи? – запитав Господь. – Май на увазі: чим більше соломи стелять батьки, тим сильніше бажання прорватися крізь неї за будь-яку ціну. Якщо ж це не вдасться, то він може і зовсім почати марнувати життя. Адже він не буде знати, що таке біль, і що таке свобода вибору – теж...

– Але я не можу цього допустити! – заплакала жінка. – Мій мішок соломи врятує його!

– Ти думаєш, що це мішок соломи, але ти помиляєшся, — відповів Господь. – Насправді це — мішок проблем. Всі жахи, які тобі ввижаються,

всі побоювання, які в тобі живуть, всі страхи, якими ти наповнена, знаходяться в цьому мішку. Все, про що ти думаєш і що тебе тривожить, набирає силу і розростається, тому що ти даєш цьому енергію. Тому твоя ноша настільки обтяжлива, а твоя спина втомилася ...

— Виходить, я не повинна піклуватися про сина? — замислилась жінка. — І це говориш мені ти, Господи?

— Дбати — хоч греблю гати. Це справа матері. Але ось турбуватися ти не повинна — це точно. Адже, я ж теж про нього дбаю. Дозволь і мені робити мою справу. Просто не заважай мені! Але це, як я розумію, питання віри ...

– Знаєш що, Господи? – трохи подумавши, заговорила жінка. – Ти можеш дати мені ... сірники?

– Зрозуміло. А що ти хочеш зробити?

– Спалити свій мішок проблем, — посміхнулася жінка. — І навчитися, нарешті, довіряти тобі посправжньому. Падати і підніматися. Помилятися і виправляти помилки. З вдячністю приймати і радість, і біль. І подарувати моєму синові право робити те ж саме.

– Це вірне рішення, — посміхнувся Господь.

– Ну їх, ці тривоги! Гори воно все вогнем! — шепотіла жінка, дивлячись, як палає, корчиться, розсипається і стає попелом її солома, її мішок проблем. І спина її тепер була прямою, голова високо піднятою, а погляд чистим і ясным. — **Я**

**вірю, Господи, що все, що відбувається, послано  
Тобою — для блага нас самих. Тепер я і справді  
вірю!**

<https://tutkatamka.com.ua>

## **Тривога та її функції**

Здатність раціонально мислити розвинена у людей краще, ніж в інших тварин. Ми можемо реалістично оцінювати ситуацію і вибирати стратегію поведінки. Але іноді ірраціональна тривога блокує раціональні і логічні докази і робить нашу поведінку вимушеною. Наш мозок вишукує новий привід для тривоги. Наше бажання уявити наперед, що може піти не так в певній ситуації (виступ перед публікою, при страху захворіти, перед поїздкою, при страху втратити свідомість, серцебиття і т.д.) призводить до переживань і тривоги.



*Тривога-* це суб'єктивне відчуття загрози існуванню людини. Загроза може бути реальна і уявна, помірна і інтенсивна, може

тривати хвилини, декілька годин чи днів і може пройти без наслідків. Але тривога може турбувати вас впродовж певного часу і ви не можете її контролювати, а вона супроводжується тілесними симптомами: неспокій, серцебиття, головний біль і біль в інших частинах тіла, запаморочення, погіршення зору, комок в горлі, дереалізація і ін..

Тривога необхідна людині для її дослідження і пізнання навколишнього світу, його зміні і творення. Помірний рівень тривоги допомагає передбачати можливі перешкоди і труднощі на шляху досягнення успіху і запланувати способи їх подолання. Високий рівень тривоги провокує відмову людини від свободи вибору, сумніви, спроби уникнути тривогу шляхом злиття з іншою людиною, уникнення уявної небезпеки, заходи безпеки і т.д.

### *Компоненти тривоги:*

- 1) пізнавальний- думки про конкретну загрозу;
- 2) фізіологічний – сигнальна реакція у вигляді збудження симпатичної нервової системи (розширення зіниць, прискорення частоти серцевих скорочень, зменшення активності шлунково-кишкового тракту, зменшення виділення слюни, блідість, напруга в тілі), яка збільшує ресурси кисню і

енергії у тканинах, що забезпечує можливість реакції на небезпеку;

3) емоційний — відчуття страху, переляку, паніки;

4) поведінковий — відступ, втеча або боротьба.

Страх і тривога мають різну інтенсивність і не всі їх компоненти повинні розвинутиись одночасно і у кожному в



випадку.

## Чому ми відчуваємо тривогу



У мозку людини є область, мигдалевидне тіло, що запускає стрес, реагуючи на непередбачену неприємну ситуацію першим. Даючи сигнал,

мигдалевидне тіло утворює сигнал тривоги і збуджує весь організм. У людей з підвищеною чутливістю мигдалевидного тіла спостерігається постійна тривожність. Виділяється гормон стресу- кортизол, що підвищує напругу в тілі, він впливає на викид адреналіну, який в тілі ми відчуваємо через різні тілесні відчуття описані вище.

## **Способи, що не допомагають справитись з тривогою**



Більшість людей використовують три основні способи поведінки зі своїми емоціями і з тривогою зокрема:

1) придушення- найгірший спосіб, оскільки придушені емоції і почуття не зникають, а нарастають і накопичуються всередині нас.

2) Вираження емоцій- це ніби звільнення з полону емоцій, що накопичувались. Після цього нам здається, що ми відчули себе добре. Але це зовсім не означає, що ви позбавились від цих почуттів, це всього лиш тимчасове полегшення. Часто за цим йде почуття вини за те, що заділи когось, виражаючи свої природні почуття.

3) Уникнення- спосіб справлятися з тривогою, відволікаючись від них: телевізор, бесіда, паління, алкоголь, секс. Але це не позбавляє напруги.

«Ми варті лише того, чого варті наші тривоги і печалі»

[Моріс Метерлінк](#)

При тривожності людина шукає порятунку в комусь чи чомусь, але при цьому зростає відчуття безпорадності. Зростає недовіра до себе, очікування по типу: «а що, якщо...?». Замкнене коло, багато дій і ніякої ради. Багато думок, переживань, тривога тільки зростає, турбують тілесні відчуття. Постійна боротьба з собою, життя в своїй голові. Життя втрачає фарби. Можливо, ви теж використовували деякі з цих способів, щоб справитись з тривогою, але результату не було або короточасний:



а) заперечуєте, що ваш стан пов'язаний з тривогою, часто проходите обстеження і консультації лікарів, де у вас нічого не діагностують;

б) уникнення свого страху, певних місць через страх опозоритися чи очікування, що там вам стане погано призведе до того, що ваш страх за фіксується в мозку і навіть думка про це місце вже буде викликати тривогу;

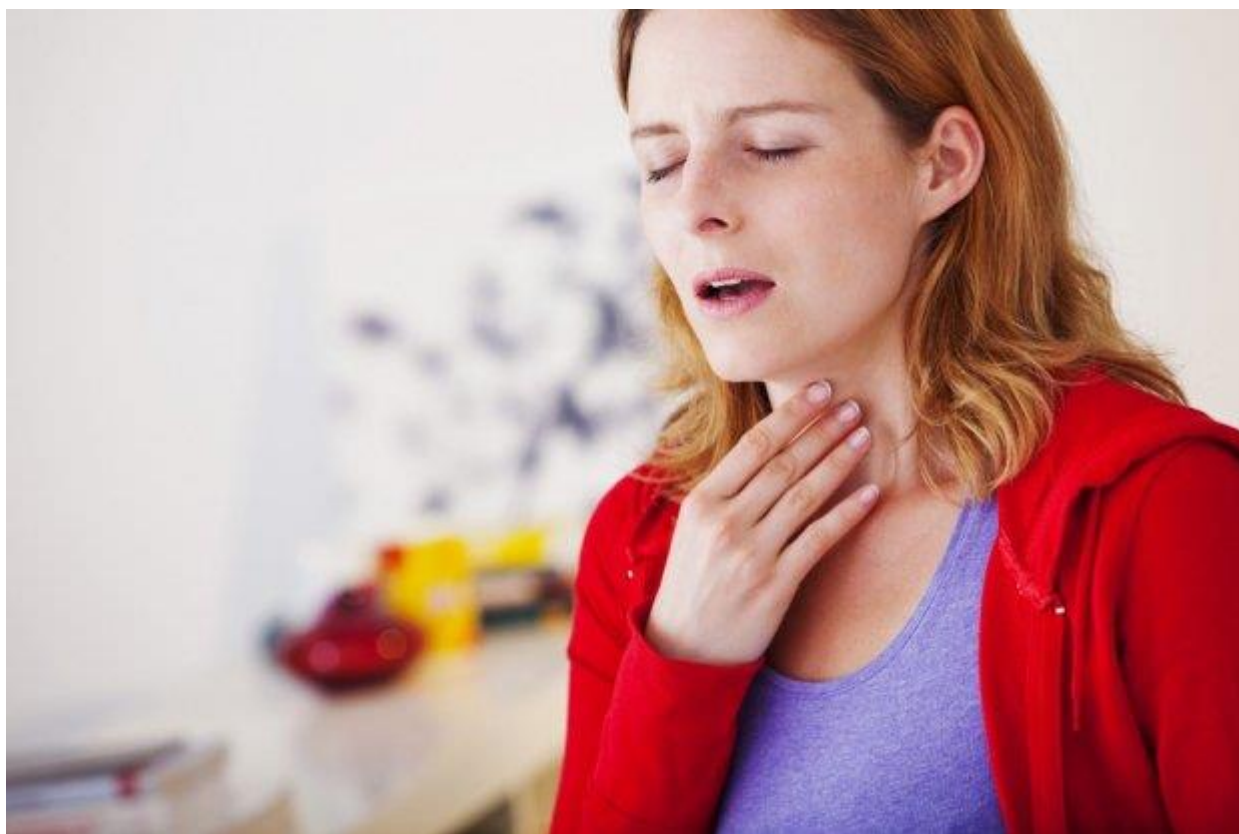


в) як часто буває коли в людини нав'язливі думки чи тривожність їй хочеться, щоб хтось її заспокоїв і запевнив, що

все буде добре. Це призводить до тимчасового полегшення, але наступного разу ми знову «втікаємо від себе»;

г) очікування того, що хтось чи щось («золота пігулка») вас в один день позбавить тривоги – це не реалістичне очікування. Процес терапії займає певний час;

д) заспокійливі чаї, корвалол, валокордин, валеріанка, корвалмент і т. д. – це не вирішення проблеми, а короточасний ефект, що може призвести до залежностей і погіршити роботу з тривогою.



е) спроба зупинити, не думати про всі ті думки, що є при тривозі призводить до ще більшої кількості думок. Будь яка спроба контролювати свої думки призведе до вашої поразки;

є) ліки теж не є панацеєю, вони знижують рівень тривоги, але не забирають тривожні думки, не вчать вас стресостійкості. До того ж монотерапія дієва лише в 30% випадків;

ж) наше бажання пояснити, відповісти на всі запитання, що виникають в нашій голові, все, що ми відчуваємо, думаємо тільки погіршить тривожний стан;

з) алкоголь тільки посилює тривожні симптоми і збільшує кількість думок тривожних. Це спосіб, який не допомагає розслабитися; лікуванням тривоги займаються психотерапевти.

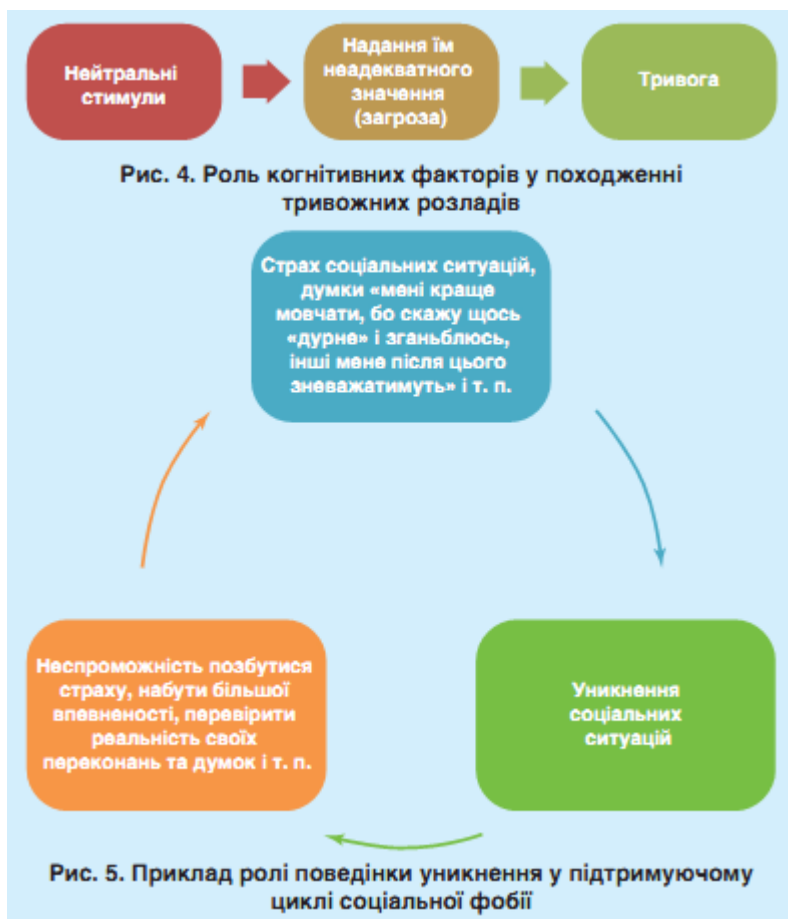
*«Один з найбільших парадоксів життя – це те, що самоаналіз породжує тривогу. Об'єднання (синтез), навпаки, усуває тривогу в крайніх її проявах, і самоаналіз уже не потрібен. Людина, яка закохалася і переживає щасливий період єднання, не схильна до саморефлексії, тому що їй самотнє, охоплене сумнівами я (яке супроводжується страхом ізоляції) стає уже ми. Таким чином, людина позбувається тривоги, але й втрачає сама себе.»*

*Ірвін Ялом*

## Шкідлива тривога, її руйнівна сила

Важливо пам'ятати, що реакція тривоги є нормальною, важливою в житті реакцією на небезпеку. Коли ми очікуємо на небезпеку наше тіло досить швидко виробляє адреналін, що готує нас до відповіді на небезпечні ситуації. Якщо ми стикаємось з очікуваною небезпекою, то відчуваємо страх, а наш мозок і тіло готується, щоб з цим впоратися. Розум розробляє найгірший сценарій, тіло мобілізується, що проявляється тілесними симптомами: серцебиття, збільшення частоти дихання, пітіння, напруження тіла. Реакція тривоги є нормальним процесом і є підсвідомим процесом. Це присутнє в житті кожної людини.

Тривога стає проблемою, коли нормальна реакція перебільшується при відсутності реальної загрози, як результат надмірна реакція у випадку, коли нав'язливі думки і образи, тілесні відчуття приймаються як дійсна небезпека. Страх і небезпека можуть бути дуже перебільшеними, тому людина відчуває, що змушена до певних дій, щоб зменшити свої страхи. І тоді розвивається тривожний розлад. На прикладі соціальних ситуацій:



(О. Романчук)

Тривога готує мозок і тіло до боротьби з небезпекою: мозок зосереджується на негативних речах, що можуть статися, а тіло готується до дії. Отже, тривога включає в себе психологічні і фізичні симптоми, що стають проблемою при тривожних розладах.

*Види тривожних розладів (за DSM-V):*

1. *Специфічна фобія*: постійний страх ситуації чи об'єкта. Страх є перебільшений, є уникнення фобічних стимулів.

*2.Панічний розлад:* складається з повторюваних панічних атак (раптовий приступ тривоги, що супроводжується тілесними симптомами: тахікардія, задишка, запаморочення, відчуття нехватки повітря). Симптоми сприймаються як прояв загрози інсульту/інфаркту чи смерті.

*3.Тривога за здоров'я:* тривожна заклопотаність і страх перед серйозними захворюваннями зараз і в майбутньому.

*4. Соціальна фобія:* виражений і стійкий страх в соціальних ситуаціях, через страх осоромитися або бути приниженою.

*5. Генералізований тривожний розлад:* стійкі і надмірні переживання, страхи і страх майбутнього, що викликає майже постійну тривогу і зниження продуктивності.

*6. Гострий стресовий розлад:* симптоми тривоги, коли людина зіштовхнулася з стресовою ситуацією. Характеризується повторним переживанням події і уникнення стимулів, які викликають спогади про травму. Триває до 1 міс.

*7. Посттравматичний стресовий розлад:* подія, що несла серйозну загрозу для людини чи інших, що викликає відчуття

сильного страху, жаху і безпорадності. Симптоми: нав'язливі спогади про травматичні події (нічні кошмари, події з минулого), уникнення, емоційне оніміння, підвищена збудливість.

8. *Обсесивно-компульсивний розлад*: характеризується obsесіями (нав'язливими думками, образами, імпульсами), які є стійкими і/або компульсіями (ритуальна поведінка, дії), які спрямовані на нейтралізацію obsесій. У людини є розуміння необґрунтованості страхів.

9. *Агарофобія*: форма страху при перебуванні далеко від безпечного місця. Часто зустрічається разом з панічним розладом. Може бути і при інших тривожних розладах.

10. *Адаптаційні розлади*: симптоми невротичних розладів і/чи депресивних порушень, що не відповідають критеріям жодного з них, які розвиваються впродовж місяця від суттєвої зміни життєвої ситуації.

11. *Розлади, що виступають під виглядом соматичних захворювань (соматоформні розлади)*.

1) соматизований розлад (з соматизацією; об'єднує комбіновані психосоматичні розлади):

а) стійкі довготривалі скарги на соматичні симптоми, які не мають соматичної причини;

б) концентрація на симптомах спричинює страждання і зумовлює потребу пацієнта у численних консультаціях, попри запевнення лікарів про те, що немає фізичного підґрунтя для скарг;

в) бувають шлунково-кишкові, серцево-судинні, сечостатеві, шкірні розлади чи біль;

2) соматоформні розлади, недиференційовані — симптоми частково відповідають критеріям соматизованих розладів;

3) іпохондричні розлади — надмірна турбота про свій фізичний стан і сприйняття фізіологічних явищ як симптомів хвороби;

4) автономні розлади — симптоми автономного збудження, які пацієнт інтерпретує як симптоми захворювання (невроз серця, шлунку, синдром подразненого кишечника і т. д.);

5) хронічний психогенний біль — скарги, що не можна пояснити соматичним станом.

б) неврастенія – скарги на відчуття надмірної втоми після розумового чи фізичного навантаження;

Розрізняють також нормальну і невротичну тривожність. Нормальна тривожність- це реакція людини на погрозу її цінностям, які людина вважає для себе дуже важливими для існування себе як особистості. Нормальна тривожність адекватна реальній загрозі, супроводжується переживаннями індивіда протягом всього його життя, але при цьому людина справляється з переживаннями і тривогою, не супроводжується депресією і тривожними розладами (неврозом), не вимагає від людини додаткових невротичних захисних механізмів для контролю себе.

„Быть высоконравственным и значит быть свободным душой. Постоянно гневающийся на кого-нибудь, беспрестанно боящийся чего-нибудь и всецело предающийся страстям не может быть свободен душой. Кто не может сосредоточиться в себе или увлекается чем-нибудь, тот видя не увидит, слыша не услышит, вкушая не различит вкуса.“ — Конфуций

## Самообстеження

Щоб зрозуміти чи маєте ви тривожний розлад (невроз) чи ні, можна пройти цей опитувальник, який називається Шкала тривоги Бека. Уважно прочитайте кожен пункт списку. Вкажіть, в якій степені певні симптоми непокоїли вас протягом минулого тижня, в тому числі сьогоднішній день, ставлячи галочку в відповідному місці таблиці, поряд з кожним симптомом.

|                                                       | Зовсім<br>немає | Трішки,<br>особливо<br>не турбує | Середньо<br>Це було<br>неприємно<br>,але можна<br>було<br>витримати | Серйозно<br>Я важко це<br>витримав |
|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                       | 0               | 1                                | 2                                                                   | 3                                  |
| 1. Оніміння або<br>поколювання                        |                 |                                  |                                                                     |                                    |
| 2.відчуття тепла                                      |                 |                                  |                                                                     |                                    |
| 3.нестійкість в ногах                                 |                 |                                  |                                                                     |                                    |
| 4.нездатність відпочити                               |                 |                                  |                                                                     |                                    |
| 5.страх найстрашнішої<br>події                        |                 |                                  |                                                                     |                                    |
| 6.головокружіння або<br>відчуття втрати<br>свідомості |                 |                                  |                                                                     |                                    |
| 7.серцебиття,<br>пришвидшений пульс                   |                 |                                  |                                                                     |                                    |
| 8.неспокій                                            |                 |                                  |                                                                     |                                    |
| 9.переляк                                             |                 |                                  |                                                                     |                                    |
| 10. нервозність                                       |                 |                                  |                                                                     |                                    |
| 11.відчуття задухи                                    |                 |                                  |                                                                     |                                    |
| 12. тремтіння рук                                     |                 |                                  |                                                                     |                                    |

|                                               |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------|--|--|--|--|
| 13.тремор                                     |  |  |  |  |
| 14.страх втрати контролю                      |  |  |  |  |
| 15.утруднене дихання                          |  |  |  |  |
| 16.страх смерті                               |  |  |  |  |
| 17.паніка                                     |  |  |  |  |
| 18.розлади шлунка і біль в черевній порожнині |  |  |  |  |
| 19.відчуття втрати свідомості                 |  |  |  |  |
| 20.почервоніння обличчя                       |  |  |  |  |
| 21.пітливість                                 |  |  |  |  |

### *Пояснення:*

0-5 балів- норма

6-8 балів- легкий рівень тривоги

9-18 балів- середній рівень тривоги

19 і більше балів- високий рівень тривоги

### **Пам'ятка при неврозі (тривожних розладах)**

Основні спеціалісти, що займаються лікуванням неврозів- це психіатр і/або психотерапевт. При неврозах (тривожних розладах) потрібен психотерапевт, що володіє навиками роботи в когнітивно-поведінковому напрямку. Всі інші види терапії: масаж, фізіотерапевтичні методи лікування, заспокійливі ліки не мають доказової бази, бо не довели своєї ефективності.

При тривожних розладах показана когнітивно-поведінкова психотерапія (КПТ). Часто КПТ показана як монотерапія, іноді сполучається з фармакотерапією, а саме з призначенням антидепресантів.

Основні переваги:

- 1)включені в світові протоколи лікування як терапії першої лінії при тривожних розладах;
- 2)короткотривала (в середньому 10-14 сесій);
- 3)покращення може бути вже з першої сесії;
- 4)зустрічі 1-2 рази на тиждень;
- 5)головний фокус на проблеми людини.

Потрібно пам'ятати, що будь-які зміни можливі, якщо сама людина хоче цих змін і робить кроки, навіть маленькі на зустріч собі.

## **Заклучення**

Відчувати тривогу час від часу - це нормально. В певних випадках незначна тривожність може бути корисною. Наприклад, це відчуття може сприяти тому, що ви більш відповідально поставитесь до важливого завдання.

*Бажаю Вам жити в злагоді з собою!*



