

Тривога

Anxiety

Ukrainian

Тривога

WayAhead
Mental Health Association NSW
Building C, 33-35 Saunders St
Pyrmont 2209

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

Зміст

Тривога – що це?	5
Коли тривога стає проблематичною?	6
Які існують види тривожних розладів?	7
Що спричинає тривожні розлади?	9
Яку допомогу можна отримати?	10
Як я можу собі допомогти?	11
Корисні номери телефонів та вебсайти	12
Послуги усного перекладу	12
Застереження	13

**«Тривога не
позбавляє
завтра своїх
турбот,
а лише
позбавляє
сьогодні його
сили.»**

Charles Spurgeon

Тривога – що це?

Тривога – це природня і нормальна реакція, притаманна час від часу кожному. Люди відчують тривогу у ситуаціях, які вони вважають загрозливими або небезпечними. Коли тривога не надто сильна, вона може бути корисною для підвищення нашої обачності, наприклад, коли ми намагаємося перейти дуже жваву дорогу або робимо щось ризиковане.

Разом зі зміною мислення відбуваються зміни в організмі. Це відомо як реакція «боротьба або втеча». Ця реакція «боротьба або втеча» готує організм до того, щоб він впорався із фізичною загрозою або небезпекою. Ці зміни можуть включати підвищення серцебиття, прискорене дихання, спітнілі долоні, відчуття тремтіння, та головокружіння або запаморочення.

Коли людина відчуває тривогу, це також може вплинути на її поведінку. Це може включати спробу полишити ситуацію, яка викликає тривогу, або зробити щось, що допоможе зменшити тривогу. Наприклад, під час своєї промови людина може уникати поглядів на аудиторію, використовуючи це як один із способів зменшення тривоги.

Коли тривога стає проблематичною?

Тривога впливає на думки, відчуття в організмі, поведінку та дії людини.

Коли людина відчуває тривогу, її думки зосереджені на тому, що може піти не так, і їй може бути дуже важко зосередитися на чомусь іншому.

Тривога стає проблемою, коли вона не дає людям жити так, як вони хочуть. Проблематична тривога може набувати різних форм, як-от:

- Уникнення певних місць, які людина зазвичай хотіла би або повинна була б відвідати (напр., торговий центр).
- Уникнення зустрічей із новими людьми через тривогу про те, що людина може осоромитися.
- Труднощі із контролюванням переживань настільки, що людина не може належним чином виконувати свою роботу.
- Потреба витратити додатковий час щодня на виконання дій, які можуть запобігти тривозі, як-от прибирання або перевірка речей.
- Панічні атаки, що з'являються «на рівному місці».
- Страх, що людина через тривогу збожеволіє, з'їде з глузду, або отримає інфаркт.

Інші симптоми, які зазвичай пов'язані з проблематичною тривогою:

- Часте відчуття роздратованості або неспокою.
- Надмірне занепокоєння з приводу різних речей.
- Труднощі із релаксацією, концентрацією уваги та порушення сну.
- Розробка детальних планів щодо уникнення певних місць, ситуацій або об'єктів.

Які існують види тривожних розладів?

Генералізований тривожний розлад (GAD)

Нереалістичне та надмірне занепокоєння, що супроводжується відчуттям напруженості, дратівливістю, труднощами із релаксацією та/або порушенням сну.

Агорафобія

Страх опинитися у такій ситуації, звідки важко втекти, або де може трапитися панічна атака.

Специфічна фобія

Дуже сильний страх конкретного об'єкту або ситуації.

Соціальний тривожний розлад (соціальна фобія)

Страх перед негативною оцінкою іншими.

Панічний розлад

Неодноразові приступи паніки разом зі страхом, що власне приступ паніки призведе до чогось дуже страшного, як-от повної втрати контролю, божевілля, інфаркту, та/або смерті.

Обсесивно-компульсивний розлад (OCD)

OCD характеризується наявністю або obsesій, або компульсій, або і того, і іншого. Obsesії – це постійні, нав'язливі та небажані думки, які часто порушують життя людини. Компульсії – це дії або ритуали, які людина повторює, щоб полегшити тривогу або запобігти настанню події, якої людина боїться.

Посттравматичний стресовий розлад (PTSD)

Почуття неконтрольованого страху, яке пов'язане із травматичним досвідом, що призводить до відчуження людиною високого рівня тривожності у повсякденному житті навіть через місяці або роки після травми.

Що спричинає тривожні розлади?

Тривожні розлади зазвичай спричиняються комбінацією факторів.

Генетика і темперамент

Тривожні розлади часто передаються у сім'ях. Частково це може бути спричинено тим, що діти успадковують гени, які роблять їх особливо чутливими до тривоги. Сором'язливий або інтровертний темперамент чи стиль особистості пов'язують із підвищеним ризиком розвитку тривожного розладу.

Батьківські чинники

У батьків, які страждають на тривожний розлад, є більша ймовірність того, що у їхніх дітей розвинеться тривожний розлад, через те, що дитина спостерігає за тривожними ситуаціями своїх батьків і навчається від них. Контроль і надмірна опіка дитиною як стилі батьківського виховання, пов'язують із розвитком тривожних розладів.

Стиль мислення (когнітивний)

Певні стилі мислення пов'язують із соціальним тривожним розладом. «Когнітивний стиль загрози» - це схильність думати і зосереджуватися на думках про потенційні небезпеки та ризики, що зростають, незалежно від їхньої ймовірності. Цей стиль мислення пов'язують із тривожними розладами.

Негативний досвід та життєві події

Коли людина переживає негативні життєві події, які є стресовими, травматичними та неконтрольованими, це є тим фактором, який підвищує ймовірність розвитку тривожного розладу. Коли трапляються негативні життєві події, які засмучують нас і є поза нашим контролем, це може призвести до тривоги через невизначеність у майбутньому, та тривоги щодо можливості виникнення більш загрозливих подій чи ситуацій.

Яку допомогу можна отримати?

Тривожні розлади дуже добре піддаються лікуванню. Наукові дослідження показують, що існують різні методи лікування, які ефективно знижують тривогу у багатьох людей із тривожними розладами.

- Психологічна терапія, відома як когнітивно-поведінкова терапія (СВТ)
- Прикладна релаксація
- Ліки
- Самодопомога
- Онлайн СВТ-терапія

Деякі з цих методів лікування більш рекомендовані для лікування певних тривожних розладів, ніж інші (напр., деякі види самодопомоги виявилися ефективними у лікуванні панічного розладу).

Як я можу собі допомогти?

Запишіться на прийом до свого лікаря, щоб обговорити вашу тривогу та можливі методи лікування, напр., консультація психолога або психіатра.

Корисні номери телефонів та вебсайти

Інформаційна служба з питань психічного здоров'я (Mental Health Information service) – 1300 794 991 (понеділок-п'ятниця 9.00-17.00)

Інформаційна служба з питань тривоги (Anxiety Information service) – 1300 794 992 (понеділок-п'ятниця 9.00-17.00)

Телефона лінія Beyond Blue – 1300 22 4636 (працює цілодобово, щодня без вихідних)

Телефонна лінія допомоги для дітей (Kids Help Line) – 1800 55 1800 (працює цілодобово, щодня без вихідних)

Телефонна лінія психічного здоров'я у штаті Новий Південний Уельс (NSW Mental Health Line) – 1800 011 511 (працює цілодобово, щодня без вихідних)

Онлайн-директорія WayAhead – ресурс із вичерпним переліком послуг у штаті Новий Південний Уельс, пов'язаних із психічним здоров'ям – www.directory.wayahead.org.au/

Багатомовна телефонна лінія довіри «Свідок війни» (Witness to War Multilingual Telephone Helpline) – 1800 845 198 (понеділок-п'ятниця 9.00-17.00) www.startts.org.au/services/witness-to-war/

Транскультурна телефонна лінія психічного здоров'я – 1800 648 911 (понеділок-п'ятниця 9.00-16.30) www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre



Послуги усного перекладу

Якщо вам потрібний усний перекладач, будь ласка, зателефонуйте до Служби телефонних перекладів «Telephone Interpreter Service» (TIS) за номером 13 14 50 (працює цілодобово, щодня без вихідних).

Застереження

Цю інформацію надано для освітніх цілей. Ані брошури, ані вебсайти не можуть поставити діагнози, тож, коли це необхідно, завжди важливо отримати професійну консультацію та/або допомогу. WayAhead – Асоціація із питань психічного здоров'я у штаті Південний Новий Уельс (Mental Health Association NSW) заохочує відгуки та вітає коментарі щодо наданої інформації. Цей інформаційний бюлетень може бути відтворений за умови посилання на WayAhead – Асоціацію із питань психічного здоров'я у штаті Південний Новий Уельс (Mental Health Association NSW).

WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,
Pyrmont, NSW 2009
02 9339 6000

Last reviewed by TM - June 2023



