



**ТРЕВОГА.
ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО.
СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ**

Паническое расстройство

В течение жизни какое-либо тревожное расстройство возникает у 10-29% населения.

Тревожные расстройства значительно влияют на качество жизни человека, вызывая постоянный психологический дискомфорт





Тревога – это эмоциональное состояние, возникающее в состоянии неопределённой опасности и появляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Тревожное состояние и состояние страха отличаются друг от друга тем, что страх связан с чем-то определенным, с травматической ситуацией, ее ожиданием или каким-то объектом.

Тревога является диффузным состоянием, она не связана с чем-то конкретным и определенным.



Причины

Высокий уровень стрессогенности жизни – ее высокий темп, частые перемены, интенсивные нагрузки, недостаточная социальная защищенность.

Также способствуют этому некоторые ценности современной культуры: культ успеха и благополучия при высоком уровне конкуренции между людьми заставляют их скрывать свои трудности, жить на пределе сил, мешают вовремя обратиться за помощью.

Некоторая тревожность – нормальна и соответствует здоровому состоянию, но сильная тревога, которая продолжается длительное время, может привести к серьёзным последствиям.

Паническое расстройство – одно из наиболее часто встречающихся и тяжёлых тревожных расстройств.





СОМАТИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА

- одышка, чувство нехватки воздуха
- учащение, усиление или перебои сердцебиения
- боли в области сердца разнообразного характера - ощущения давления, сжатия, жжения, прокалывания и др.
- давление, боль или чувство дискомфорта в грудной клетке
- головокружение, ощущение неустойчивости, головные боли
- ощущение внутренней дрожи
- подрагивание рук и ног или выраженная дрожь
- чувство слабости, вялости, ватности ног и рук

СИМПТОМЫ ПСИХИЧЕСКОГО РЕАГИРОВАНИЯ

- ощущение нереальности происходящего вокруг
- ощущение собственной измененности
- интенсивная тревога разного содержания - страх утраты контроля, страх потери сознания, страх смерти вследствие удушья, остановки сердца или другой телесной катастрофы, страх сойти с ума



ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРЕССОРЫ

переутомление вследствие перегрузок,
длительного недосыпания; прием алкоголя или
психоактивных веществ; различные соматические
заболевания; переживания интенсивных
отрицательных эмоций, в том числе и в
межличностных конфликтах



ИЗБЕГАНИЕ

Возникающая физиологическая буря вызывает мысль о надвигающейся катастрофе (обмороке, публичном позоре, сумасшествии и даже смерти).

Тревога переходит в ужас и панику.

Впоследствии может возникнуть избегание ситуаций, в которых развивались панические приступы, а также ситуаций, в которых может быть затруднено получение быстрой медицинской помощи

Избегание – важный психологический фактор утяжеления заболевания, т.к. оно нарушает социальную адаптацию и подрывает уверенность в себе



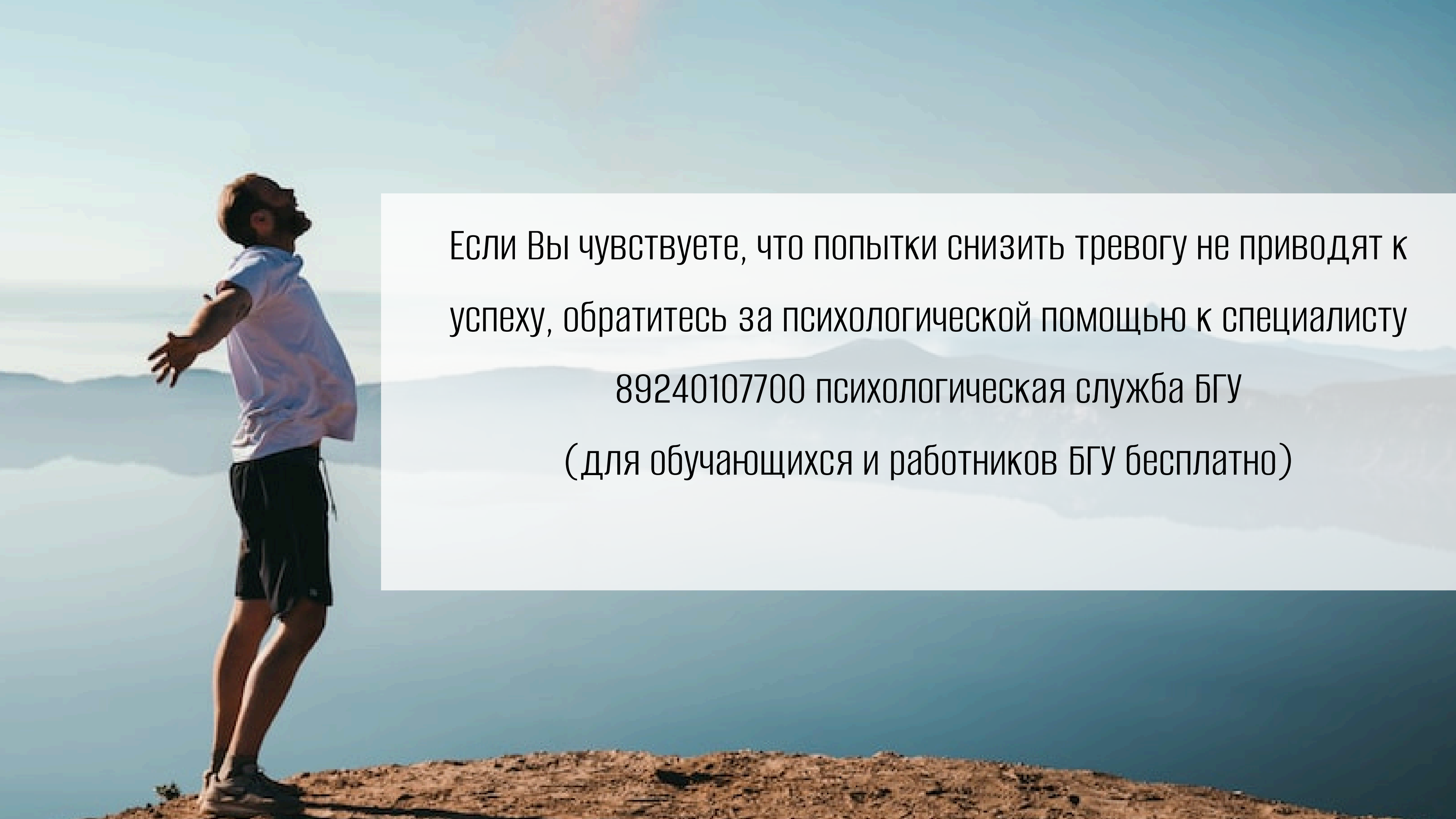
СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Причина - неуверенность в себе и страх
социальной оценки.

Человеку, склонному к социальной тревоге в
социальной ситуации кажется, что он будет
выглядеть смешно и/или глупо, что
окружающие его осудят или унижат

СОЦИАЛЬНАЯ ФОБИЯ

Иррациональный страх перед унижением и смущением в общественных местах, в результате которого человек начинает осознанно избегать пугающие его ситуации. Социофобия приводит к серьёзной дезадаптации и зачастую к отказу от деятельности, связанной с пугающими ситуациями.



Если Вы чувствуете, что попытки снизить тревогу не приводят к успеху, обратитесь за психологической помощью к специалисту

89240107700 психологическая служба БГУ

(для обучающихся и работников БГУ бесплатно)