**КАК ПОБЕДИТЬ ТРЕВОГУ И ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ.**

Сейчас мы повсеместно сталкиваемся с тревогой, бессилием, страхом и паникой — эти чувства парализуют и не дают дышать. Как отличить тревогу от тревожного расстройства, здраво реагировать на обстоятельства и избавиться от постоянного беспокойства?

Состояние тревоги подвержены около 28% населения развитых стран. Состояние хронических тревожных расстройств глубоко влияет на все аспекты нашей жизни, начиная от здоровья, вызывая различные болезни. Хронические стрессы приводят к множествам заболеваний, заканчивая нарушениями в карьере, во взаимоотношениях между близкими людьми и семьей. То есть влияет на все сферы нашей жизни.

Хронические стрессы или тревожное состояние могут сделать нашу жизнь несчастной. В этой статье вы сможете узнать про довольно простой метод борьбы с этой проблемой.

В начале определимся, что можно считать тревожным расстройством? Если в жизни происходит страшное событие, например, потеря близкого человека или война это действительно вызывает серьезные тревожные состояния, но это имеет какую-то объективную причину, и они называются **реактивными состояниями**. Если видимой причины для тревоги нету, вы не испытываете чувство страха – это состояние **тревоги**.

Если вы испытываете хотя бы три симптома в течении полугода и испытываете это в течении большинства времени, то тогда надо понимать, что у вас есть тревожное состояние.

Симптомы:

* Постоянное беспокойство;
* Нарушение концентрации мышления;
* Постоянное чувство усталости;
* Чувство напряжения в мышцах;
* Трудности со сном.

Если у вас есть хотя бы три симптома, то можно ставить диагноз **тревожное расстройство**. Состояние тревоги в жизни распознать проще всего, оценить какое-то событие в будущем и вы заранее начинаете проигрывать негативный сценарий со всеми подробностями. Постоянно возникает внутренний диалог, вы не можете сконцентрироваться на одной стратегии, вас постоянно отвлекают мелочи; вы ничего не можете с собой поделать, переживаете по мелочам. По ночам могут возникать беспочвенные переживания о прошлом или будущем в негативном сценарии. Вспоминаете обиды и постоянно повторяете про себя.

Самое интересное, что человек это делает несознательно. Мозг человека не может сосредоточиться на главном и отвлекается на волнующие моменты. Бывает два типа характера, это не зависит ни от кого, люди просто рождаются такими.

Знаменитый штангист Юрий Власов описывал свои переживания перед выходом на помост в Олимпийских играх и рассказал про своего соперника, который просто до выхода на помост безмятежно спал.

Причина развития тревожных состояний двоякая. Во-первых, нужна психологическая предрасположенность и люди, которые подвержены тревожным состояниям имеют изменения в так называемых миндалевидных телах головного мозга. Это структура, которая находится в белом веществе головного мозга, она относится к древним подкорковых структур, к лимбической системе, которая ответственна за формирование наших эмоций. Люди с повышенным уровнем тревоги испытывают гиперстимуляцию миндалевидного тела, которое потом стимулирует определенные префронтальные зоны коры головного мозга и в результате мы испытываем переживания.

На химическом уровне, это можно объяснить тем, что в головном мозге нарушается метаболизм дофамина, серотонина, норадреналина и гамма-аминомасляной кислоты и с этим человек ничего не сделает. Но будет ли он тревожным или он будет нормально взаимодействовать с окружающей обстановкой? На это влияет окружающая среда, то есть это те взаимодействия, которые у человека были в детстве, семейное окружение, какие-то травмирующие событие с детства. Это всё предрасполагающие факторы химических процессов в головном мозге. А производящие факторы – это факторы внешней среды и человек ничего с этим не может поделать.

Часто люди с повышенным уровнем тревоги требовательны к себе, ставят большие задачи, которые стремятся выполнить. У них может быть развит перфекционизм. **Перфекционизм** – штука неблагодарная, никогда не удается идеально что-то сделать. Это уже повод для неудовлетворения, для тревоги. Второй вариант: чрезмерное переживание за своим здоровьем. Третий вариант — это чрезмерное переживание за своих близких.

В любом случае, тревожное состояние занимает огромную часть психической энергии человека и его жизнь превращается в настоящий кошмар. В общем-то человек откладывает расслабление на выходные дни или на отпуск. На отдыхе не может найти себе успокоение, потому что все равно в голову лезут различные мысли. Даже если все хорошо, то все равно найдется причина для переживаний.

Тревога очень деструктивная и вызывает настолько большое нервное напряжение, что люди часто бывают вынуждены искать какой-то выход. Тревожные люди больше склонны к употреблению алкоголя, наркотиков, к курению. То есть к различным зависимостям. Некоторые заедают стресс сладким, что тоже вредно для организма. Более-менее, положительный выход — это физические нагрузки, таким образом справляются с переживаниями. Но и физические нагрузки бывают неадекватно большие, таким образом наказывая тело, чтобы освободить дух и это тоже в конечном итоге ведёт к перетренировке, различным деструкциям для здоровья.

От постоянных переживаний человек зарабатывает гипертоническую болезнь, нарушение ритма сердца и кардоимиопатию.

**Как же избавиться от тревожного состояния?** В первую очередь надо осознать, что у вас есть тревожное состояние. Есть все симптомы, которые мешают вам жить. Существует три варианта для решения проблемы:

1. Психотерапия
2. Фармакология
3. Нейролингвистическое программирование (НЛП)

Довольно эффективный способ решения проблемы тревожных расстройств — это НЛП. В нем говорится о том, что нужно разграничить свои собственные переживания, то есть эмоции от объективных мыслей. Отличный вариант взглянуть на себя со стороны, когда представляешь себе, что ты смотришь кино про себя. Вы как бы дистанцируешься от себя, смотришь на себя со стороны как будто на чужого человека и тебе сразу становится все понятно, что сделано верно и что нет.

Если самостоятельно не получается, то можно попробовать с психотерапевтом. В случае неэффективности этого способа нужно прибегать к препаратам, так называемым антидепрессантам.

В настоящий время такими препаратами выбора для лечения тревожных расстройств являются ингибиторы обратного захвата серотонина. Чем больше серотонина накапливается, тем лучше антитревожный эффект.

Вот препараты, которые развивают такой эффект:

* Флуоксент или Прозак
* Эсциталопрам
* Вортиоксетин или Бренталикс

Все эти препараты имеют период, когда надо перетерпеть. Препараты имеют накопительный эффект.

Флуоксент или Прозак начинают действовать через 2-4 недели. Эсциталопрам действуют через 10-14 дней. Вортиоксетин или Бренталикс уже через 3 дня. В течении этого периода симптомы могут ухудшиться и человеку надо быть очень детерминированным и очень мотивированным для того чтобы преодолеть первоначальное ухудшение симптомов. В результате действие этих препаратов, блокирующих обратный захват серотонина развивается в полной мере, и вы получаете шанс посмотреть на мир совершенно другими глазами без тревоги, совершенно не смешивая свой разум и чувства. Антидепрессанты дают возможность отвлечься от многочисленных мешающих работе мыслей, повышается умственная производительность, нормализуется сон.

Существуют побочные эффекты антидепрессантов:

* Повышение пролактина
* Снижение сексуальной активности, либидо
* Различные нарушения сердечного ритма

У каждого препарата есть свои плюсы и минусы. Обязательно консультируйтесь с врачом перед применением препаратов. Но вот последние препараты типа Бренталикса уже не имеют таких побочных эффектов.

Не бойтесь, что произойдет привыкание к препарату, наоборот их можно через какое-то время (1-2 года) отменить, чтобы дать возможность почувствовать состояние без тревог и получать удовольствие от жизни.

 Источник: <https://www.youtube.com/watch?v=LUZUf9TvB4E>