**Как преодолеть состояние тревоги?**

Состояние тревоги знакомо каждому человеку. Кто-то переживает за ребенка или престарелых родителей, кто-то беспокоится за друга. Причин для беспокойства в нашей жизни немало.

Тревога – универсальный психофизиологический феномен, связанный с реакцией на стресс. Ее значение состоит в мобилизации организма для быстрого изменения поведения под влиянием внешних и внутренних условий. Различают тревогу нормальную (адаптивную) и болезненную (патологическую).

**Нормальная (адаптивная) тревога** связана с угрожающей ситуацией, усиливается при повышении ее субъективной значимости, возрастает в условиях дефицита времени и информации. Адаптивная тревога, как правило, – преходящее состояние, и оно серьезно не нарушает деятельность человека. Нормальная тревога субъективно переживается как неприятное чувство психологического дискомфорта, связанного с неопределенностью перспектив. Наиболее частые проявления нормальной тревоги – напряженность, сомнения и неприятные предчувствия.

**Патологическая тревога.** При различных вариантах патологической тревоги эти переживания обычно приобретают дополнительные черты: чувство собственной беспомощности, ощущение надвигающейся опасности, напряженное и физически истощающее ожидание неприятностей, овладевающие сознанием озабоченность, колебания и сомнения.

В зависимости от условий возникновения и характера проявления выделяют три основных типа болезненной тревоги: приступообразную, постоянную (хроническую) и постстрессовую (реактивную). Наиболее часто встречается постоянная тревога.

**Основные проявления тревожного расстройства:**

- постоянная тревога (чрезмерные опасения, беспокойство по мелочам, легко возникающие волнения, тревожные ожидания);

- моторное напряжение (суетливость, головные боли напряжения, дрожание конечностей – тремор, неспособность расслабиться);

- вегетативная гиперактивность (увеличение частоты пульса, потливость, сухость слизистых, затруднения дыхания, тошнота, ознобы и др.);

- повышение уровня бодрствования и сверхконтроль (затруднения при засыпании или прерывистый сон, нарушения концентрации внимания, раздражительность и др.).

Типичны разнообразные жалобы на физическое самочувствие: слабость, головные боли, боли в спине и пояснице, мышечные подергивания и др. Эти симптомы в большей мере обусловлены хроническим повышением мышечного тонуса, который сопровождает патологическую тревогу. Тревожное расстройство часто сопровождается и другими соматическими симптомами. Среди них – сердцебиение, перебои в сердце, чувство давления или сжатия в груди, ощущение нехватки воздуха, повышение артериального давления, дрожь, потливость, «мурашки», «гусиная кожа», тошнота, спастические боли в животе.

**Для предварительной экспресс-диагностики ответьте на вопросы:**

1. Чувствовали ли Вы большую часть времени за последние 4 недели беспокойство, напряжение или тревогу?

2. Часто ли у Вас бывает ощущение напряженности, раздраженности, нарушения сна?

Если хотя бы на один из этих вопросов Вы ответили утвердительно, то следует обратиться к специалисту. Простого разубеждения в необоснованности волнений в таких случаях недостаточно.

Лечение патологической тревоги проводится под контролем врача-психиатра и требует времени и упорства. Основными подходами к терапии тревожных расстройств являются психотерапия и лекарственная терапия.

## Депрессия больше, чем просто грусть…

Существует огромная разница между чувством подавленности и депрессией. Когда нас постигают разочарования, когда мы теряем друзей, когда любимый человек серьезно заболевает или умирает, мы, естественно, грустим. Такие события лишают нашу жизнь радости, однако большинство людей достаточно быстро приходит в себя. Однако если печаль не уходит или время от времени возникает вновь, если нарушается сон, ничто не радует, а повседневная работа и общение даются с трудом, тогда, возможно, это уже не просто грусть. Может случиться, что это болезнь, которая называется «депрессия» и требует лечения. И, поскольку это болезнь, без должного лечения она может прогрессировать. Поэтому самое важное – это вовремя обратиться к врачу – психиатру, психотерапевту.

Типичные **симптомы депрессии** заключаются, во-первых, в тоске, тревоге или безразличии на протяжении как минимум двух недель; во-вторых, в утрате интересов и невозможности получить удовольствие от того, что прежде его доставляло. Кроме того, могут быть и другие симптомы:

- ощущение собственной никчемности, безнадежности, вины;

- существенное изменение аппетита;

- расстройство сна (бессонница или, наоборот, сонливость);

- постоянное чувство усталости, отсутствие энергии, ощущение «упадка сил»;

- возбуждение, невозможность усидеть на месте, раздражительность;

- невозможность сосредоточиться на чем-либо и что-либо решить;

- частые мысли о смерти и о самоубийстве.

**Каковы причины депрессии?**

И биологические, и социальные факторы играют роль в возникновении депрессии.

Медицинские исследования показывают, что возникновение депрессии связано с нарушением баланса некоторых химических веществ, которые передают сигнал от одной нервной клетки в мозгу к другой.

Депрессии обычно предшествует какое-либо стрессогенное событие. Как правило, это какая-то потеря в личной, социальной или производственной сфере. Жизненные обстоятельства, например, трудности в общении, стрессы на работе, череда разочарований и разлука с близкими, а также тяжелые и хронические заболевания, послеродовый период, наследственность (депрессия может быть у многих членов семьи) способствуют возникновению депрессии.

Лечение депрессии

Как можно более раннее начало лечения может сократить длительность депрессии, смягчить ее тяжесть и уменьшить риск ее повторного возникновения. Точное следование рекомендациям врача повышает шансы на выздоровление. Основными подходами к терапии депрессии являются психотерапия, лекарственная терапия и их сочетание.