



Как понять, нормальна ли моя тревога?

Чувство, что уровень собственного беспокойства становится проблемой, достаточно субъективно, однако существует несколько показателей тяжести и интенсивности тревожного состояния, на которые можно опираться, оценивая обоснованность или чрезмерность уровня тревоги.

Перечень вопросов, которые можно задать себе, чтобы понять, насколько велик уровень вашей тревожности:

— Влияет ли моя тревога на мои отношения с близкими людьми или рабочим отношениям?

— Мешает ли она мне выполнять свои повседневные обязанности, вредит ли работе либо учебе?

— Часто ли меня отвлекают мысли о том, что может пойти не так в определенных ситуациях?

— Избегаю ли я действий, которые могли бы доставить мне удовольствие, из-за надвигающегося чувства страха?

— Чувствую ли я себя постоянно напряженным или раздражительным даже при отсутствии явного источника беспокойства?

— Испытываю ли я трудности с концентрацией внимания?

Кроме того, вы можете отметить еще некоторые особенности, которые характеризуют тревожные состояния:

— Преследуют ли меня постоянно навязчивые мысли или страхи, которые можно охарактеризовать как «бег по кругу», некую «мыслительную жвачку», избавиться от которой слишком трудно или порой невозможно?

— Есть ли у меня следующие проблемы в самочувствии: мышечное напряжение, расстройства желудочно-кишечного тракта или пищеварительные проблемы, головная боль или головокружения, нервозность, постоянная усталость, бессонница, одышка?

— Длится ли мое состояние долгое время и насколько сильно оно влияет на мое качество жизни?

Если вы затрудняетесь ответить на какие-либо из этих вопросов, вы можете обратиться к своим близким, чтобы они помогли вам оценить, действительно ли нечто в вашем поведении говорит им о том, что ваша тревожность чрезмерна и оказывает негативное влияние на вашу жизнь.

Психолог ООЗ Буглак Е.И