



Какво е тревожност?

Новини | Наука | Спорт и здраве | на 20.07.2022 11:05 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Колкото повече знаем за психичното си здраве, толкова по-добре можем да се грижим за себе си и за другите.

[На всички ни се случва да се тревожим. Ще си намеря ли приятели в новия ни квартал? Ще се справя ли добре на това контролно? Ще изпя ли песента си добре пред публика?](#)

[Понякога обаче тревогата става постоянна.](#)

[Тогава трябва да ѝ обърнем повече внимание.](#)



Тревога или тревожност: две различни неща

Тревогата е моментно състояние. Реагираш на нещо неприятно или се притесняваш от голямо и важно събитие. Това може да продължи минути, часове или докато отmine изпитът на края на срока. В умерени дози тревогата може да помогне. Ако се притесняваш, че няма да свириш добре на концерта, това може да те мотивира да се упражняваш повече.

Тревожността е нещо по-постоянно. Тя не е свързана с определена ситуация. Продължава дълго

време. Разпознава се по това, че започва да пречи на ежедневието, настроение и действия. Ако страдаш от тревожност, ти не просто се притесняваш, че няма да свириш добре на концерта. Започваш да мислиш, че като цяло не се справяш добре с нищо. Може дори да се отрази на това как се храниш, как спиш и общуваш с другите.

Тревожността влияе не само на настроението, но и на самочувствието и поведението. Достатъчно неприятно е някой друг да ни казва отрицателни неща. Още по-трудно е, ако идва от нас самите, защото няма как просто да станем и да кажем "Разговорът не ми е интересен вече, мисля да си тръгвам".

Черта или състояние?

Психолозите и учените, които изучават как мислим и как работи човешкият мозък (когнитивни учени и невроучени), изследват подробно тревожността. Не, тя не е болест! Но се изследва, за да разберем как може да се помогне на хората да се чувстват по-добре.

Учените разделят тревожността на два вида: състояние и свойство/черта на характера. Тревожността като състояние се свързва с определена ситуация: ако имаш проблем или близък в болница, напълно нормално е да се тревожиш. Втората тревожност е постоянна: тревожиш се толкова често и за толкова различни неща, че започва да става част от характера и постоянното ти отношение към света.

Причини и решения

Има различни причини за появата на тревожност: от житейски събития през заболявания и различни страхове и фобии, като страх от раздяла или от общуване с непознати. Изследвания от последните години показват, че донякъде е свързана и с прекомерна реакция към външни заплахи. Предполага се, че е свързано с това как тази реакция се управлява от онези части на мозъка, които са свързани с дългосрочната памет (хипокампус) и взимането на решения (префронтална кора).

Дали тревожността е временна, или постоянна черта, може да се оцени със специален въпросник, който учените наричат STAI, или скала на Спилбъргър. Леката тревожност може да се бори с подобряване на физическото и психичното здраве. Можеш да правиш упражнения за дишане. Можеш да спортуваш. Като цяло да се грижиш повече за себе си. Важно е също да бъдеш открит с приятелите си, да им казваш кога ти е нужна подкрепа.

Ако тревожността е по-сериозна и започва да пречи на ежедневието ти, потърси съвет и мнение от специалист като [училищния психолог](#). Много възрастни и приятели си мислят, че интуицията, личното мнение и интернет са достатъчни източници на знание. Най-често грешат: по важни теми винаги търси мнение на обучен специалист.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
</book/2359-kakvo-e-trevozhnost>

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени

