

Поддержка **в критических ситуациях**



Все о тревожности



Чувство беспокойства или тревожности — неотъемлемая часть повседневной жизни. Все люди время от времени беспокоятся или испытывают тревогу. Легкая или умеренная тревожность может помочь вам сосредоточить свое внимание, энергию и мотивацию. Сильная тревожность может вызвать ощущения беспомощности, замешательства и сильного беспокойства, которые несопоставимы реальной серьезности или вероятности пугающего события. Непреодолимая тревожность, которая мешает повседневной жизни, не является нормальным явлением. Такая тревожность может быть симптомом тревожного расстройства или другой проблемы, например депрессии.

Тревожность может проявляться на физическом и эмоциональном уровнях. Определенная ситуация или страх могут ненадолго вызвать как весь спектр симптомов, так и только некоторые из них. Когда ситуация проходит, симптомы, как правило, уходят.

Физические симптомы тревожности:

- дрожь, судорожные подергивания, трясущиеся конечности;
- ощущение забитости в горле или груди;
- одышка или учащенное сердцебиение;
- легкость в голове или головокружение;
- потливость или холодные, липкие руки;
- нервозность;
- мышечное напряжение, боли или болезненные ощущения в мышцах (миалгия);
- сильная усталость;
- проблемы со сном, в том числе неспособность заснуть или бессонница, раннее пробуждение или беспокойство (при пробуждении нет ощущения, что вы отдохнули).

Тревожность оказывает негативное влияние на часть мозга, помогающую контролировать то, как вы взаимодействуете с миром. Это затрудняет творческое самовыражение и поддержание отношений. Эмоциональные симптомы тревожности:

- беспокойство, раздражительность или ощущение взвинченности;
- чрезмерная обеспокоенность;
- страх, что случится что-то плохое; чувство обреченности;
- неспособность сосредоточиться; ощущение, что в голове пусто.



Тревожные расстройства

Тревожные расстройства возникают, когда у людей проявляются как физические, так и эмоциональные симптомы. Тревожные расстройства мешают взаимодействию человека с другими людьми и оказывают негативное влияние на повседневную деятельность. У женщин тревожные расстройства возникают в два раза чаще, чем у мужчин. Примеры тревожных расстройств: панические атаки, фобии и общее тревожное расстройство.

Часто причины тревожных расстройств остаются неизвестными. Многие люди с тревожным расстройством говорят, что всю жизнь нервничали и беспокоились. Эта проблема может возникнуть в любом возрасте. Дети, у которых хотя бы

у одного из родителей диагностирована депрессия, страдают тревожным расстройством более чем в два раза чаще, чем другие дети.

Тревожные расстройства часто сопровождаются другими проблемами, например:

- психические расстройства, такие как депрессия;
- употребление наркотиков;
- физические проблемы, такие как болезнь сердца или легких. Чтобы диагностировать тревожное расстройство, требуется пройти полное медицинское обследование.



Панические атаки

Паническая атака — это внезапное ощущение крайней тревоги или сильного страха без явной причины или при отсутствии опасности. Панические атаки встречаются довольно часто. Иногда они возникают у совершенно здоровых людей. Панические атаки обычно длятся всего несколько минут, но могут длиться и дольше. У некоторых людей во время панической атаки может существенно усиливаться ощущение тревожности.

Симптомы включают чувство близкой смерти или потери контроля над собой, учащенное дыхание (гипервентиляция), онемение или покалывание рук или губ, а также учащенное сердцебиение. Вы можете чувствовать головокружение, потливость или дрожь. Среди прочих симптомов — затрудненное дыхание, боль или стеснение в груди и нерегулярное сердцебиение. Эти симптомы появляются внезапно и без предупреждения.

Иногда симптомы панической атаки настолько интенсивны, что человеку кажется, что у него случился сердечный приступ. Многие из симптомов панической атаки могут возникать при других заболеваниях, таких как гипертиреоз, ишемическая болезнь сердца или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Чтобы диагностировать тревожное расстройство, требуется пройти полное медицинское обследование.

Бытует мнение, что люди, у которых часто возникают неожиданные панические атаки и которые переживают о возникновении панической атаки, страдают паническим расстройством.



Фобии

Фобии — это чрезмерные и иррациональные страхи, которые мешают повседневной жизни. У людей с фобиями страхи несоизмеримы реальной опасности, и они не в состоянии их контролировать.

Фобии — достаточно распространенное явление. Иногда они сопровождаются другими состояниями, такими как паническое расстройство или синдром Туретта.

Большинство людей справляются с фобиями, избегая ситуации или объекта, которые вызывают у них панику (избегающее поведение).

Фобическое расстройство возникает, когда избегающее поведение становится настолько чрезмерным, что мешает способности заниматься повседневными делами. Существует три основных типа фобических расстройств:

- страх остаться в одиночестве или в общественных местах, где помощь может быть недоступна или откуда невозможно сбежать (агорафобия);
 - страх ситуаций, в которых человек может подвергнуться критике со стороны других (социальная фобия);
 - страх перед конкретными вещами (специфическая фобия).
- Лечение фобий поможет уменьшить выраженность чувства страха и беспокойства.
- Если вы наблюдаете у себя симптомы тревожности, поговорите со своим врачом.



Источники

Author: Healthwise Staff

Medical Review: William H. Bland Jr. MD, FACEP - Emergency Medicine & Kathleen Romito MD - Family Medicine & Adam Husney MD - Family Medicine & David Messinger MD



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.