**Тревога и тревожность: причины,**

**Дария Александровна Гасеми**

Практикующий психолог, телесно-ориентированный терапевт, специалист по физической реабилитации. Автор и ведущая тренингов

Исследования социологов показывают, что тема тревожности не теряет актуальности. А значит клиентов с таким запросом у психологов не убавится. Давайте разберемся, как она проявляется и влияет на организм.

**Содержание статьи:**

* [Симптомы тревожности и ее влияние на физиологию](https://niidpo.ru/blog/trevoga-i-trevozhnost-prichiny-simptomy-vliyanie-na-organizm#1)
* [Причины тревожности и паттерны мышления:](https://niidpo.ru/blog/trevoga-i-trevozhnost-prichiny-simptomy-vliyanie-na-organizm#2)
	+ [Страх определенных событий](https://niidpo.ru/blog/trevoga-i-trevozhnost-prichiny-simptomy-vliyanie-na-organizm#3)
	+ [Паттерны мышления](https://niidpo.ru/blog/trevoga-i-trevozhnost-prichiny-simptomy-vliyanie-na-organizm#4)
	+ [Потребность в безопасности](https://niidpo.ru/blog/trevoga-i-trevozhnost-prichiny-simptomy-vliyanie-na-organizm#5)
	+ [Потребность в идентификации](https://niidpo.ru/blog/trevoga-i-trevozhnost-prichiny-simptomy-vliyanie-na-organizm#6)

Чтобы не запутаться, сначала проясним, что такое тревога, тревожность и страх.

**Страх** как чувство имеет под собой какое-то основание: конкретный предмет, явление или ситуацию, которая вызывает у человека это чувство.

**Тревога** — это всегда один из эмоциональных оттенков страха, его следствие.

Пример
Человек боится летать. Мысль о том, что он скоро полетит и с самолетом может что-то случиться, вызывает тревогу. То есть объект страха — это полет. А мысли «А вдруг что-то случится?», «А если что-то произойдет?» — это тревога, она проявляется заранее, когда полет еще не случился.

У тревоги, в отличие от страха, нет объективного стимула. Мы боимся, что либо станет плохо, либо что-то плохое из прошлого повторится. Мы тревожимся из-за того, чего еще нет, поэтому тревогу называют эмоцией будущего.

Тревога сама по себе — это нормальная, здоровая реакция, которая периодически посещает каждого. Мы все чего-то боимся, у каждого есть свои объекты страха. Но когда тревога переходит в фоновое, хроническое состояние, речь уже идет о **тревожности**. В нем тревога становится неуправляемой, и зачастую кажется, что она возникает без причины.

**Симптомы тревожности и ее влияние на физиологию**

Если человек долго испытывает тревожность, у него могут появиться физиологические симптомы, например:

* тремор (дрожь) в руках и теле;
* учащенное сердцебиение;
* небольшое головокружение;
* легкость в голове;
* легкая дезориентация и деперсонализация.

Симптоматика беспокоит постоянно, но ее интенсивность может варьироваться: например, снижаться, когда человек попадает в условно безопасное для себя пространство или отвлекается.

Постоянное пребывание в состоянии тревожности влияет на физиологию: гормональный фон, работу внутренних органов — разрушает общие защитные свойства организма. Когда у человека учащается сердцебиение на тренировке — это нормально и даже полезно. Но когда у него изо дня в день пульс 100 ударов в минуту в покое, это в перспективе принесет негативные результаты, поэтому с тревожностью важно работать.

Сейчас речь идет не о патологической тревожности, например, при генерализованном тревожном расстройстве. А пока еще о той стадии, когда человек часто находится во взбудораженном, раздраженном состоянии, часто находится в мыслях по типу «Вдруг что-то произойдет?» Здесь мы еще не можем говорить о каком-то тревожном расстройстве, но можем говорить о хроническом стрессе, фоновой тревожности. И конечно, на это тоже стоит обращать внимание клиентов, даже если они еще не придают этому значения. Это важно.

**Причины тревожности и паттерны мышления**

Причиной тревожности могут быть как неудовлетворенные внутренние потребности человека, так и внешние поводы, например, нестабильная ситуация в мире. Рассмотрим их подробнее.

**Страх определенных событий**

В последнее время в политике, экономике и социальный сфере происходит огромное количество различных событий, многих это пугает. Как следствие появляется тревога: «А что же что же будет дальше?», «Вдруг все разрушится?». Если ситуация долго не нормализуется, тревога принимает хронический характер и перерастает в тревожность.

Для нашей психики в эпоху неопределенности и быстрых изменений тревога — это здоровая реакция. Психика считывает постоянство и стабильность как гарант безопасности. То есть все потенциально новое может быть опасным, потому что непонятно, каким это новое будет. Хорошим или плохим? Что оно с собой принесет?

Психике выгодно, чтобы мы и наша реальность не менялись. В том числе и не развивались, потому, даже если вы идете к позитивным изменения, например, меняете профессию, переезжаете, расстаетесь с токсичными партнером, — психика бьет по тормозам и говорит: «Стой! Не надо. Лучше оставайся там, где ты была или был. Потому что там было понятно, а значит, безопасно».

**Паттерны мышления**

Люди с тревожно-мнительным психотипом изначально склонны к тревожности. На формирование такого психотипа повлияло в первую очередь то, как с ними в детстве взаимодействовали родители и насколько развились возрастные структуры на стадиях взросления.

Часто такие клиенты говорят: «У меня беспричинная тревожность. Я не замечаю какого-то очевидного триггера, из-за которого я начал тревожиться». Но психолог должен понимать, что без причины тревоги не бывает. Всегда есть предпосылки, триггеры и неудовлетворенные потребности, которые приводят человека к такому способу восприятия мира. В таком случае работать нужно не с конкретным страхом.

Если клиент приходит и говорит: «Я боюсь лифтов. Мне надо подняться в гости на 5 этаж, у меня появляется тревога» — здесь понятно, с чего начинать работу, откуда заходить. Но если у клиента, по его словам, нет причин для тревоги, то психолог должен сразу понимать — эти причины точно есть, но они будут более глубокими.

Сегодня достаточно причин, которые активизируют внутренние программы и рождают тревогу. Например, тренд на саморазвитие, «успешный успех», блогеры-миллионники... Тревожный человек смотрит на все это, и его паттерн тревоги усиливается. То, что он видит, действует на программу «Я не признан», «Я не успешен». Если у него есть идея, что нужно быть успешным, он непременно провалится в тревогу: «Время течет сквозь пальцы, а я так ничего и не сделал», «Все вокруг богатые и успешные, а я до сих пор нет». За этими фразами стоит установка, и работать психологу нужно именно с ней.

Важно эту установку пошатнуть и помочь клиенту понять — про что успех именно для него. Человек будет постепенно приходить к контакту с собой, будет выстраиваться его личная концепция успеха. Когда опора внутри клиента будет крепчать, тревожность будет уходить. Первичная установка разрушится, и появится новая: «Я живу по своим правилам».

**Потребность в безопасности**

Сегодня мы также часто сталкиваемся с последствиями пандемии. Она подняла у людей много страхов за безопасность. А безопасность — это та структура, которая формируется еще в довербальном периоде: как минимум до года, а то и раньше — в утробе матери. И то, насколько контакт с мамой дал человеку ощущение, что мир безопасен для него, будет влиять на будущее.

Люди, у которых был глубокий контакт с материнской фигурой, живут в состоянии «Мир безопасен для меня». У людей же, склонных к тревожности, как правило, эта структура более шаткая. Ведь страх за свою безопасность самый глубинный. Более того, его сложно проработать вербально, то есть на логическом уровне, потому что структура формировалась в довербальном периоде, и это запечатлено на телесном уровне. Если у клиента эта структура недоформирована, то психологу придется наращивать ее — тема безопасности и доверия с миром будет лейтмотивом всей терапии.

В последние годы страх за жизнь и здоровье появился у многих. Но у тех, кто изначально воспринимал мир как небезопасный, психика получила очередное доказательство, что доверять миру нельзя. Внутренняя опора про безопасность у таких людей пошатнулась еще больше. Здесь важно формировать опору, чтобы у человека появилось представление: «Что бы ни произошло, ты справишься. Ты сможешь. Ты под защитой». Когда у ребенка мама (значимая родительская фигура) является такой опорой, у него появляется ощущение, что он в безопасности, в «коконе». Важно взрастить подобное состояние уже во взрослом человеке, и эта опорная фигура будет в виде его внутренней, взрослой части.

**Потребность в идентификации**

Потребность в идентификации крайне важна — это древняя и глубинная программа, примерно на уровне безопасности. В недавнем прошлом, когда люди жили в деревнях, за родившимся ребенком, кроме мамы, ухаживали бабушки, тетки и целая большая семья. Ребенок ощущал безопасность и принадлежность к какой-то группе людей, с которыми он мог найти свое сходство.

Там формировалась история: «Я один из сообщества. Я один из “своего племени”. Вот моя большая семья, мой род, мой клан, мой народ»‎. В таких условиях ребенок ощущал себя принятым, и даже если мама не была в ресурсном состоянии, то вокруг все равно были люди, на которых он мог опереться. Так удовлетворялась его потребность в идентичности: «Кто я? Какой я? На кого я похож? Каким я могу быть?»

Почему это важно? Потому что потребность в самоидентификации, ответ на вопрос «Кто я?» дает ощущение безопасности, внутренней опоры. Когда человек знает, кто он, ему не надо жить всю жизнь в тревоге, в поиске ответа на вопрос «Кто же я?» У него есть опора и понимание: куда идти, если попадешь в проблему, в состояние небезопасности.

В наши дни есть тенденция к индивидуализации, активному личностному росту, развитию, поиску предназначения и призвания — все это про поиски ответа на вопрос «Кто я?» И когда этот вопрос долго не решается, возникает хроническая тревожность.

Когда клиент говорит, что постоянно испытывает тревожность, важно проверить, насколько он идентифицировался в своей реальности, в своей жизни. Обычно историю про предназначение мы трактуем как выбор профессии, но этот вопрос намного глубже. И постоянный поиск ответа на него порождает состояние тревожности.

Более того, у нас происходит подмена понятий. Поскольку у человека есть глубинная потребность принадлежать к какому-то сообществу, он находится в этом поиске и ощущает небезопасность: «Где же эти люди, которые меня принимают, а я принимаю их? Похожие на меня по каким-то ценностям». У него возникает потребность все равно к кому-то примкнуть. И люди начинают подменять потребность в идентификации на «потребность в любви / во внимании»‎.

Когда человек четко внутри себя ощущает ответы на вопросы «Кто я?» и «Для чего я в этом мире?», у него есть какие-то внутренние смыслы, то он как минимум менее тревожный и более уверенный в себе. У него больше внутренних опор и они ощущаются. Этому человеку не нужно, чтобы ему уделяли очень много внимания и любви. Про таких людей говорят: «Он самодостаточный», «У него есть внутренний стержень». У них, конечно, могут быть свои страхи, но тревожности в разы меньше.

Взращивание опоры помогает человеку раскрывать тот энергетический и психологический потенциал, который у него есть, дает силу и спокойствие.

Я рекомендовала бы поисследовать эти темы, возможно, у себя и клиентов, потому что темы глубокие и не такие очевидные. Важно работать с тем, что человек постоянно находится в стрессе, постоянно боится каких-то явлений. Но при этом необходимо еще и искать глубинные причины. В этом направлении работать дольше и сложнее, но это дает сильные опоры и позволяет где-то сэкономить ресурс — не работать с кругами на воде».