***Теслюк П.В.****, доцент кафедри, кандидат психологічних наук, доцент.*

**Тривога та її психосоматичні наслідки**

Тривога – це емоційна реакція, яка виникає у випадку невизначеності умов тієї чи іншої психологічно напруженої ситуації, а також її наслідків. Тривога є очікуванням появи ситуації, що викликає страх. При цьому очікування уявної небезпеки виснажує психологічні ресурси людини набагато більше, ніж взаємодія з конкретною загрозою. Стан, який супроводжується підвищеним рівнем тривоги, є характерною рисою тривожних особистостей. Тривожність можна розглядати як комбінацію страху з іншими емоційними проявами, такими як вина, сором, гнів, страждання. До підвищеної тривожності схильні люди з високим рівнем вимогливості до себе і оточуючих, наполегливості, схильністю до конкуренції, дратівливості. Такі особистості знаходяться в стані постійного «стресу», не маючи можливості розслабитися.

Слово «тривожність» має походження від латинського терміна «angusto», що можна трактувати, як «звуження». У стані тривожності людина відчуває напруженість і збудження, які «знаходять вихід» як у психологічних, так і в соматичних реакціях, коли змінюється робота вегетативної нервової системи, зростає частота пульсу, підвищуються показники артеріального тиску.

Мозок людини не здатний функціонувати в стані постійної небезпеки, яким є перманентна тривога. У цьому стані людина стає нездатною до розслаблення, що може призвести до виснаження функціональних резервів, розвитку дистресу, психосоматичних захворювань.

Тривожність може послаблювати імунітет і підвищувати схильність організму до інфекційних захворювань, починаючи від легкої застуди і закінчуючи важкими формами запальних процесів.

У людини, яка тривалий час перебуває в стані тривоги, підвищується ризик захворювання на ГРВІ, грип, кишкову інфекцію. Це відбувається через вироблення залозами значної кількості кортизолу – гормону, який пригнічує імунну систему. Його продукція є захисним механізмом, який у природі реалізується в період вимушеного стресу, пов'язаного з необхідністю добування їжі або втечі від хижака. Однак у людей з високим рівнем тривоги стан очікування небезпеки триває постійно. При цьому стимулюються підкіркові відділи головного мозку, такі як відділ верхнього стовбура головного мозку і лімбічна система. Людина стає вкрай збудливою і відволікається на будь-які, навіть незначні стимули.

Тривожність виступає симптомом різних психічних і соматичних захворювань. Наприклад, почуття тривоги поєднується з депресією, ідеями самозвинувачення, фобіями, панічними атаками тощо. З іншого боку, хронічна тривога може спровокувати обсесивно-компульсивний розлад, коли хворі страждають від нав'язливих дій і думок.

Найяскравішим прикладом підвищеної тривоги «у чистому вигляді» є генералізований тривожний розлад. У людини, яка страждає цим розладом, спостерігаються постійна тривога, а також переживання і страхи за будь-якого, навіть незначного приводу. Така людина постійно боїться, що з нею або з її близькими може трапитися щось небезпечне (хвороба, нещасний випадок і т. ін.). При цьому тривога не викликана певними реально існуючими негативними обставинами.

Тривалі і важкі соматичні хвороби (наприклад, кардіологічна або онкологічна патології) виснажують хворих, що також може призводити до виникнення підвищеної тривоги. З іншого боку, давно відомий зв'язок тривалих стресів і тривожності з появою артеріальної гіпертонії, а також ішемічної хвороби серця. На сьогоднішній день доведено роль (етіологічна причина) психологічної травми або конфлікту у виникненні захворювань серцево-судинної системи та інших психосоматичних хвороб.

Щоб тривога не стала ключовим вектором людського життя, його психологічною основою має стати позитивне мислення. Важливе значення має також розвиток здібностей саморефлексії, а при необхідності – індивідуальна чи групова психокорекційна робота. Стан суттєвої декомпенсації потрібно лікувати медикаментозно. У цьому випадку застосовуються транквілізатори, седативні препарати, у тому числі рослинного походження. Дуже важливо розібратися у глибинно-психологічних причинах підвищеної тривожності, а також визначити можливе захворювання, при якому тривога є його симптомом. Для кожної людини можна застосувати той чи інший вид психотерапії або психологічної корекції.