

Тревога и грусть. Я сдаюсь?

Современный ритм жизни заставляет нас постоянно сталкиваться с напряжением, проблемами и неопределённостью. Чувства грусти и тревожности стали частью ежедневного существования для современного человека. Несмотря на привычку подавлять в себе этот негатив, длительная подверженность таким эмоциям оказывает разрушительное воздействие на наше физическое и ментальное благополучие.

Негативные эмоции человека — это нормальная реакция, которая возникает в ответ на стрессовые или неприятные ситуации. Например, из-за конфликтов или неудач мы можем чувствовать грусть и гнев. Но во что могут перерасти эти эмоции, если не уметь с ними справляться?

Плохие эмоции (как и хорошие) — это энергия, требующая выхода. Но если с первыми не справляться, они могут пагубно и разрушительно влиять на психику и физическое здоровье. Например, подавленная тревога образует мышечное напряжение, возникают проблемы с ЖКТ, сердечно-сосудистые заболевания и происходит снижение иммунитета. А в эмоциональном плане могут возникать такие заболевания, как хронический стресс, апатия, депрессия и другие.

Человек любой профессии подвержен стрессу. Но в каких сферах работают люди с наибольшим процентом тревожности? По статистике, наиболее тревожные люди работают в сфере здравоохранения, силовых структурах, работники в сфере медиа и в добыче ресурсов.

С вопросами о ментальном здоровье при тревоге и грусти нам поможет разобраться психолог Мария Максимова.

Журн.: Как психолог может помочь справиться с тревогой и грустью?

Мария: В первую очередь психолог может помочь осознать ваши эмоций, научить вас самих их правильно распознавать и находить связь между мыслями, чувствами и поведением. А это уже первый шаг к контролю над ними. Вместе с клиентом психолог всегда детально изучает ситуации, вызвавшие эти чувства, предлагает альтернативные взгляды на обстоятельства, снижающие

эмоциональную нагрузку. Психолог может обучить серии методик для релаксации, дыхательным техникам и другим способам управления своим состоянием.

Журн.: Почему некоторые люди больше подвержены тревожности?

Мария: На этот вопрос нельзя дать однозначного ответа. Повышенная тревожность у некоторых людей обусловлена рядом взаимосвязанных факторов. Например, здесь может быть генетический компонент тревожности. Люди, чьи родственники страдают тревожными расстройствами, имеют повышенный риск развития аналогичных симптомов. Или определённые личностные черты увеличивают склонность к тревожности. Перфекционисты, стремящиеся достичь совершенства во всём, особенно подвержены чувству тревоги и неудовлетворённости результатами. Детский травмирующий опыт, негативные события и хронический стресс тоже могут повлиять на усиление чувства тревоги.

Журн.: Возможно ли справиться с грустью и тревогой самостоятельно?

Марина: Да, это вполне реально, и многие люди добиваются значительных успехов в этом направлении. Но важно помнить, что и здесь эффективность собственных усилий зависит от многих факторов, включая степень тяжести проблем, индивидуальные способности и наличие необходимых инструментов. В борьбе с грустью можно попробовать регулярно вести дневник и записывать свои мысли и чувства. Это помогает увидеть закономерности в возникновении таких состояний и выработать новые способы восприятия ситуаций. Стоит попробовать каждый день фиксировать три вещи, за которые вы благодарны. Такая практика постепенно смещает фокус внимания с негатива на позитив, улучшая общее самочувствие. Не забывайте и про физическую активность, правильное питание, достаточный сон и отказ от вредных привычек. Всё это тоже существенно улучшает эмоциональное состояние и повышают общий тонус организма.

Что касается самоизбавления от тревожности, важно помнить, что тревога — многогранное явление, и индивидуальные реакции каждого человека различны. Обратите внимание на события или обстоятельства, провоцирующие вашу тревогу. Понимание её источников позволит вам избегать их или научиться эффективнее на них реагировать. Научитесь замечать автоматические мысли и подвергать их критическому осмыслению. Усталость и недостаток энергии часто усиливают чувство беспокойства, а медитация, йога,

дыхательные упражнения и прогрессивная мышечная релаксация уменьшают напряжение тела и ума. Когда тревога становится невыносимой, переключайтесь на другое занятие — спорт, творчество, общение с друзьями.

Работа над своей тревожностью и грустью эффективна, если она происходит регулярно. Но бывают случаи, когда человеку сложно самому выйти из этих подавляющих состояний. Если негативные переживания затягиваются надолго или мешают повседневной жизни, лучше обратиться к профессиональному психологу, который сможет оказать квалифицированную поддержку.