

Розповідаємо спільно
з психологинею
Надією
Браницькою

ЗВИЧКИ, ЯКІ ПОСИЛЮЮТЬ ТРИВОЖНІСТЬ



1 ПЕРЕВІРЯТИ/ ПЕРЕПИТУВАТИ

Така звичка змушує мозок думати, що все добре лише завдяки постійній перевірці та контролю.

Відповідно, потреба перевіряти заради відчуття безпеки постійно посилюється. І це призводить до посилення тривоги.

Спробуйте відмовитися від постійних перевірок та зміцнити думку «Я загалом у безпеці».





ПОШУК ІНФОРМАЦІЇ ПРО ПОТЕНЦІЙНІ НЕБЕЗПЕКИ



Тривога існує, тому що фокус уваги – на потенційній небезпеці, яка ще не настала. У разі постійного пошуку інформації фокус уваги утримується на цій ймовірності небезпеки, і тривога зростає.

Може здаватися, що додаткова інформація може вберегти. Втім, це працює лише навпаки, і людина стає більш вразливою до небезпек.



УНИКНЕННЯ/ ВІДКЛАДАННЯ НА ПОТІМ

Тривога часто перебільшує значущість небезпеки та її ймовірність.



Уникнення обмежує життєвий досвід, а також позбавляє можливості переконатися, що небезпеки насправді немає.

Наприклад, людина боїться, що в неї якась хвороба. Уникає обстеження, але роками живе в муках тривоги щодо цього.



ШУКАТИ В ІНШИХ ЛЮДЕЙ ЗАВІРЕННЯ, ЩО «ВСЕ БУДЕ ДОБРЕ»



У такий спосіб людина наче перекладає відповідальність за результат на інших.

І через це не має змоги переконатися, що вона здатна впоратися з труднощами сама. Так закріплюється переконання «Я не впораюсь».

У разі настання наступних перешкод або викликів у житті тривога буде лише посилюватися.



НАДМІРНЕ ПЛАНУВАННЯ ТА ПІДГОТОВКА

У тривожної людини надмірне планування та підготовка забирають надзвичайно багато часу та зусиль. У такий спосіб вона намагається наче гарантувати собі успіх або безпеку.

Відтак закріплюється ідея про те, що «я в безпеці лише завдяки значній підготовці». Тоді як такий результат настав би й без надмірної підготовки.





НАДМІРНІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ (ГІПЕРОПІКА, ВІДМОВА ВІД ДЕЛЕГУВАННЯ)

Така поведінка виникає, коли людина впевнена, що лише вона здатна все зробити правильно. Така думка переважно хибна.

Наприклад, діти часто набагато більш спроможні про себе подбати, ніж думають їхні тривожні батьки.



Втім, відмова від делегування або гіперопіка не дозволяють тривожній людині отримати новий досвід та поставити під сумнів своє переконання.

Як наслідок – зростання тривожності та передача хвилювань людям навколо (наприклад, дитина виростає з думкою «Я не впораюсь без допомоги»).





ТРИВОГА ТА СТРАХ — ЦЕ РІЗНІ РЕЧІ

СТРАХ —

це захисний
механізм
і реакція на наявну
небезпеку,
наприклад зустріти
ведмедя в лісі,
зіткнутися
з погрозами.

ТРИВОГА —

це реакція
на потенційну,
небезпеку, якої не
існує, у форматі
«а що як...»,
наприклад «а що
як мене звільнять
з роботи?»

Тривожний мозок схильний дуже
перебільшувати ймовірність небезпеки, і кожен
нейтральний факт інтерпретується як доказ
реальності загрози.



ЯК ВПОРАТИСЯ З ТРИВОЖНІСТЮ?

З тривою можна працювати через «коригувальний досвід». Тобто ви відмовляєтеся від цих звичок.

Наприклад, втримуєтеся від перевірки або запевнення, і через певний час тривожність проявляється менше.

Ефективно буде планувати такий коригувальний досвід разом із психотерапевтом.



