Люди з тривожністю: навчитися розуміти їх та підтримувати

Кожен із нас хоч раз у житті відчував тривожність. Чи то через іспити в університеті, чи перед виходом на нову роботу, чи перед іншими важливими життєвими подіями. Зазвичай переживання тривають від кількох хвилин до кількох днів. Але є люди, які живуть у напрузі не день і не два, а тижні, місяці чи навіть роки. В результаті цей тривалий стрес переростає у тривожний розлад. Людина в такому стані має постійне або дуже часте почуття безпричинного страху. Це виснажує і не дає жити життям на повну.

Якщо це про вас, тоді спробуйте унормувати свій графік, щоб у ньому завжди був час на відпочинок, повноцінне харчування, час для себе. Спробуйте щоденні техніки для заспокоєння, а якщо не вдається подолати розлад самостійно – зверніться до психотерапевта.

Якщо ж постійна тривожність – це про ваших близьких, у ваших силах навчитися сприймати їх в їхньому стані з розумінням та підтримкою.

Не варто сваритися чи ображатися, якщо людина:

- Довго не відповідає на повідомлення або ігнорує дзвінки. Якщо людина у стані тривоги, тоді навала повідомлень чи дзвінків можуть лише посилювати це відчуття.
- Раптом змінює плани. Раптова хвиля тривоги може змусити людину скасувати плани в останню мить.
- Уникає особистих зустрічей, віддаляється. У вільний час людині з посиленою тривожністю важко відвідувати заходи чи зустрічатися із друзями, а часто хочеться залишатися на самоті.
- У розмові уникає зорового контакту: він може приносити дискомфорт. Для людини із тривожністю властиво часто уникати особистих контактів, прагнути, аби на неї геть не звертали увагу.
- Говорить без упину і перебиває. У стані тривожності буває важко контролювати емоції й думки, які рвуться назовні. А інколи людям настільки нестерпні паузи в розмові, тому вони всіляко намагаються їх заповнити.
- Поводиться зверхньо, дратується через дрібниці, спалахує гнівом. Людина з тривожністю часто перебуває “на грані”, і будь-яка емоція може стати “останньою краплею”.

Отже, перелічені дії не завжди є проявом неповаги. Врахуйте, що на стан людини та її поведінку можуть впливати події, про які ви не знаєте. Тому не поспішайте з’ясовувати стосунки, а краще просто спитайте, чи можете чимось допомогти.

Джерело: Всеукраїнська програма ментального здоров’я за ініціативою Олени Зеленської “Ти як?”