



ФОНД ИНФРАСТРУКТУРНЫХ
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОГРАММ

SCIENCE Bar Hopping

Бумага
paperpaper.ru

20 ноября 2020 года

Что с нами будет? Письма ученых о самом важном

Это письмо о том, почему возникает и на что влияет тревога

Привет!

Это Оля. В сегодняшнем письме речь пойдет о тревоге. Но прежде чем начать, сообщу, что в следующее воскресенье мы проводим [Science Bar Hopping Online](#). В новом формате! В этот раз журналист и ведущая ютуб-шоу «А поговорить?» Ирина Шихман обсудит с учеными и экспертами экологию, международную стабильность, экономические последствия пандемии и многое другое. Попробуем разобраться, о чем нам действительно стоит беспокоиться, а о чем — нет.

[Зарегистрироваться](#)

Теперь к теме письма. В октябре специалисты компании развития общественных связей выпустили «[Национальный индекс тревожностей](#)». В нем представлены тревоги и фобии, формируемые СМИ и жизненным опытом россиян. В топе — вторая волна пандемии, втягивание России в политический кризис в Беларуси и безработица.

Чем тревога по поводу масштабных событий в стране и мире отличается от реакции на рядовые жизненные ситуации, каким образом тревожное состояние может искажать восприятие реальности и является ли жизнь в постоянной тревоге новой нормой? Чтобы разобраться, я поговорила с психологом Натальей Кисельниковой.

Почему возникает тревога?

Тревога — это базовая эмоция, связанная с неизвестностью и неопределенностью. Есть [два типа](#) тревоги: нормальная (адаптивная) и патологическая. Нормальная тревога связана с угрожающей ситуацией и является временным ощущением, длительность которого зависит от продолжительности травмирующих событий. Патологическая тревога — это беспочвенное волнение и предчувствие опасности, не связанное с реальной угрозой.

Сразу уточню, что в этом письме речь пойдет о нормальной тревоге, которая появляется как реакция на ожидание чего-то неопределенного и потенциально опасного и проходит при исчезновении этих факторов.

Наталья Кисельникова говорит, что вне зависимости от причин, будь то личные переживания или события глобального масштаба, механизм возникновения тревоги одинаковый. Мы реагируем на уровень неопределенности и неподконтрольности нам жизненных обстоятельств — чем он выше, тем сильнее мы переживаем.

При этом, по словам психолога, нетипичные ситуации, которые ставят под угрозу важные для человека потребности и ценности, вызывают более интенсивные и устойчивые по времени переживания тревоги. Например, во время пандемии мы оказались в центре природного, по сути, явления мирового масштаба, на которое практически не в силах повлиять. Повышенная тревога в таком случае — естественная реакция. По той же схеме она возникает в связи с ситуацией в Беларуси, безработицей и другими событиями, которые оказались в списке причин тревоги россиян, — это потенциально опасные и неконтролируемые явления, тревожиться из-за которых естественно.

С учетом всего происходящего в мире тревога — это новая норма?

По словам Натальи Кисельниковой, если говорить о статистической норме — в нашем случае это состояние [большинства](#) людей, — можно сказать, что это норма и сейчас действительно подавляющее большинство переживает такое состояние.

Однако с точки зрения психического здоровья, сложившаяся ситуация, конечно, ненормальна. Психолог говорит, что

несмотря на то, что тревога — это естественная реакция на неконтролируемые явления, к ней нельзя привыкнуть настолько, чтобы комфортно существовать и воспринимать ее как обычное состояние. И в долгосрочной перспективе она может иметь негативные последствия.

Чем опасна тревога?

Американская психотерапевтка Кэтлин Смит, [пишет](#), что тревожность препятствует решению проблем. Вот как, по ее мнению, ведут себя люди, которые испытывают тревогу:

- становятся подозрительнее;
- болезненно реагируют, когда с ними не согласны другие;
- склонны провоцировать;
- блокируют информацию, которая противоречит их мнению;
- отказываются от своих убеждений, чтобы угодить другим;
- ведут себя беспомощно;
- винят во всем одного человека;
- колеблются между атакой и избеганием проблем;
- упрощают существующие проблемы.

Как и любая эмоция, тревога может искажать интерпретацию данных. И если человек длительное время пребывает в состоянии тревоги, чувствует себя уязвимым и не в безопасности, он может начать неадекватно реагировать на те или иные ситуации.

Тревога влияет и на экономическое благосостояние. Этот вопрос изучен на примере кризиса 2008 года. В одном из [исследований](#) указано, что тревога по поводу потери работы может действовать на людей как хронический стресс-фактор с кумулятивным действием. Ученые говорят, что проблемы, связанные с работой, особенно безработица, являются ключевыми факторами риска возникновения проблем с психическим здоровьем.

Наталья Кисельникова отмечает, что в таких ситуациях возрастает нагрузка на систему здравоохранения и поддержки людей с ментальными расстройствами. При этом кризис касается всех, и в больницах тоже происходит сокращение рабочих мест. В результате — потребность в помощи растет, а количество специалистов, которые могут ее

оказывать, уменьшается. Получается такой снежный ком — на каждом следующем этапе ситуация ухудшается.

Что касается перехода нормальной тревоги в разряд патологической, то здесь можно ориентироваться по четырем признакам: взаимодействие с людьми, поведение, эмоциональное и физическое состояние.

На физическом уровне тревога может вызывать бессонницу, потерю аппетита, усталость, головную боль, обострение хронических заболеваний. На эмоциональном — раздражительность, неусидчивость и напряжение. Человек может начать ошибаться в привычных рабочих задачах, стать рассеянным и забывчивым, избегать контактов с другими людьми.

По словам Натальи Кисельниковой, можно пройтись по этим четырем группам, и если хотя бы в двух из них есть признаки, которые проявляются и не проходят продолжительное время, две недели, например, — это повод задуматься и проконсультироваться со специалистом.

Что еще почитать на эту тему?

- Книга «[Свобода от тревоги](#)». В ней психолог Роберт Лихи рассказывает, как справиться с различными тревожными расстройствами. Вот его [схема](#) борьбы с тревогой.
- Книга «[Сума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города](#)». В ней популярно объясняется, что такое депрессия, биполярное расстройство, ПТСР, СДВГ и другие психические заболевания.
- Фрагменты [лекции](#) «Обесценивающее изобилие» психолога Константина Кунаха о том, почему жителей больших городов редко волнуют страдания окружающих и как мегаполис влияет на нервную систему.

А еще на следующей неделе выходит новый сезон [подкаста](#) Science Bar Hopping. В нем ведущие, ученые и эксперты будут обсуждать страхи, связанные с окружающим миром, и то, как наука и научный подход помогают их преодолевать. Послушайте [анонс](#).

На этом у меня всё. Благодарю психолога Наталью

Кисельникову, которая помогла написать и проверила это письмо. Если у вас есть вопросы, рекомендации и пожелания пишите в наш [чат](#) в телеграме.

Хороших выходных!

Science Bar Hopping — это совместный проект [Фонда инфраструктурных и образовательных программ \(Группа РОСНАНО\)](#) и [«Бумаги»](#). Обычно мы проводим научно-популярный фестиваль в Москве и Петербурге, но во время пандемии проект перешел в онлайн. Теперь мы делаем научную рассылку, вебинары, подкаст и онлайн-фестиваль.

Вы получили это письмо, потому что подписались на рассылку проекта [Science Bar Hopping](#). Спасибо!

[Отписаться](#)