

ТРЕВОГА ВРЁТ УБЕДИТЕЛЬНО

Научи мозг больше
ей не верить

А ЧТО, ЕСЛИ?

ТЫ
НЕ СПРАВИШЬСЯ

ВСЁ
БУДЕТ ПЛОХО

ТЫ
НЕДОСТАТОЧНО
ХОРОШ(А)

ОНИ
ОСУДЯТ

СЛИШКОМ
ПОЗДНО

ЭТО
ОПАСНО

Адриан Нортвейл

Адриан Нортвейл

Тревога врёт

убедительно. Научи мозг

больше ей не верить

<https://litres.ru/74461224>

SelfPub; 2026

Аннотация

Тревога умеет говорить голосом фактов: «опасность рядом», «ты не справишься», «с тобой что-то не так». И чем дольше ей веришь, тем уже становится жизнь. Эта книга разбирает тревогу по слоям: эмоциональные, телесные и мыслительные симптомы, фобии, навязчивости, хроническое напряжение, бессонницу и психосоматические реакции. Затем начинается главное: как перестать бояться самой тревоги, успокоить тело, проверять катастрофические мысли, сокращать избегание и возвращаться к тому, от чего страх заставлял бежать. Отдельные главы соединяют психологические методы с исламской духовной практикой, а также рассматривают питание, движение и релаксацию. Это не книга для чтения «когда-нибудь». Это руководство для момента, когда ты устал каждый день принимать тревожный прогноз мозга за приговор.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Психологическое беспокойство:	13
определение, виды и симптомы	
Определение психологического беспокойства	17
Во-вторых: беспокойство в психологическом терминологии	18
Во-первых: психологические и эмоциональные симптомы	25
Во-вторых: когнитивные и интеллектуальные симптомы	26
В-третьих: физические симптомы	27
В-четвертых: поведенческие симптомы	28
Виды тревоги и связанные с ней расстройства	39
Во-первых: простой фобия	40
Во-вторых: агорафобия	41
В-третьих: социофобия	42
В-четвертых: обсессивно-компульсивное расстройство	43
В-пятых: посттравматическое расстройство	44
Седьмое: генерализованное тревожное расстройство	45
Во-первых: объективная или естественная тревога	52

Во-вторых: невротическая или патологическая тревога	53
В-третьих: острая тревога	54
В-четвертых: хроническая тревожность	55
Во-первых: влияние тревоги на сердце и кровообращение	59
Во-вторых: влияние тревоги на пищеварительную систему	60
В-третьих: влияние тревоги на дыхательную систему	61
В-четвертых: влияние тревоги на мышцы и нервную систему	62
В-пятых: влияние тревоги на сон	63
Психосоматические заболевания и их связь с тревогой	91
Во-первых: кожа и волосы	93
Конец ознакомительного фрагмента.	94

Адриан Нортвейл Тревога врёт убедительно. Научи мозг больше ей не верить

Предисловие

Тревога является одним из наиболее распространенных психологических явлений в современной жизни, и практически не бывает человека, который бы ни в какой-то момент своей жизни не испытывал ее в той или иной степени. Ведь тревога по своей сути — это естественное человеческое чувство, как и радость, печаль или страх; она связана с внутренним ощущением напряжения, ожидания и неуверенности и может сопровождаться общим чувством опасности или предчувствием чего-то нежелательного. В древности в арабском языке значения тревоги выражались близкими по смыслу словами, такими как «страх», «ужас», «паника», «беспокойство» и «заботы», тогда как в современную эпоху термин «тревога» широко вошёл в употребление в психологической и медицинской лексике.

Многие исследователи называют современную эпоху

«эпохой тревоги» из-за сложности жизни, нарастающего давления, ускорения темпов перемен и множества психологических, социальных, профессиональных и экономических требований. Современный человек живет в окружении множества раздражителей, переплетенных обязанностей, растущих ожиданий и опасений, связанных с будущим, работой, здоровьем, отношениями, стабильностью, успехом и неудачами. Поэтому тема тревоги заняла важное место в психологии и психическом здоровье, поскольку она является одной из наиболее распространенных психологических проблем и влияет на мышление, эмоции, физическое состояние, поведение, отношения, продуктивность и качество жизни.

Не следует всегда рассматривать тревогу как абсолютное зло; в небольших дозах она может быть полезной, поскольку пробуждает внимание, подготавливает человека к повседневным ситуациям, побуждает его к готовности, организации усилий, избеганию опасностей и улучшению результатов. Студенту нужна умеренная доза тревоги, чтобы подготовиться к экзамену; работнику нужна определенная степень внимания и ответственности, чтобы качественно выполнять свою работу; а человеку в целом необходимо внутреннее чувство, побуждающее его к осторожности и планированию. Исходя из этого можно сказать, что умеренная тревога может служить положительным стимулом для адаптации к реальности и её требованиям.

Однако проблема возникает, когда тревога превышает

естественные пределы, длится слишком долго, появляется без видимой причины или становится настолько сильной, что нарушает нормальный уклад жизни человека. В таком случае беспокойство перестает быть просто мимолетным эмоциональным состоянием, а может превратиться в психическое расстройство, которое изматывает человека и заставляет его жить в постоянном напряжении, мучительном ожидании, нервном напряжении, страдать от нарушений сна, снижения концентрации внимания, истощения энергии и снижения продуктивности, а также может сопровождаться сердцебиением, одышкой, расстройством желудка, головными болями, усталостью и повышенной возбудимостью. В этом случае тревога становится состоянием, требующим понимания, регулирования и соответствующего лечения, чтобы она не превратилась в тяжёлое бремя для души и тела.

К тревожным расстройствам относится ряд известных психических состояний, в том числе: генерализованное тревожное расстройство, панические атаки, социофобия, специфические фобии, такие как боязнь замкнутых пространств, высоты, полетов или некоторых животных, агорафобия, а также обсессивно-компульсивное расстройство в некоторых его классификациях и тревожных проявлениях, посттравматическое стрессовое расстройство и острое тревожное расстройство. Эти расстройства могут различаться по симптомам, степени тяжести и причинам, но их часто объединяет наличие чрезмерного страха, постоянного

напряжения, тревожных мыслей, поведенческого избегания или чрезмерной физической реакции на реальную или мнимую угрозу.

Здесь важно проводить различие между естественной тревогой и патологической тревогой. Естественная тревога связана с конкретной ситуацией, соразмерна ей и, как правило, проходит с устранением причины или завершением ситуации. Что же касается патологического беспокойства, то оно может быть сильным, повторяющимся, несоразмерным реальности или длительным, и может подталкивать человека к избеганию, уходу в себя, чрезмерной потребности в успокоении и потере способности вести нормальную жизнь. Поэтому понимание природы беспокойства, его причин и симптомов является важным шагом на пути к лечению и выздоровлению.

Эта книга исходит из интегративного подхода, согласно которому человек — это не разум, отделенный от тела, и не тело, отделенное от души, а целостное существо, в котором взаимодействуют мысли, эмоции, поведение, отношения, тело, ценности и духовные смыслы. Тревога может возникать из-за особенностей мышления, болезненных переживаний, жизненных стрессов или неэффективных способов решения проблем; она также может подпитываться недостатком уверенности, потерей смысла, чрезмерной привязанностью к будущему и сильным страхом перед неизвестным. Поэтому работа с ним требует глубокого психологического понима-

ния, практических инструментов и внутренней работы, которая вернет человеку равновесие и душевное спокойствие.

Эта книга предлагает читателю набор методов самопсихотерапии, которые помогут ему понять свою тревогу, наблюдать за своими мыслями, эмоциями и поведением без преувеличений и паники, а затем постепенно работать над их корректировкой. Самопсихотерапия не означает, что человек всегда может обойтись без помощи специалистов, и не означает отрицание необходимости обращения к психиатру или психотерапевту в случае тяжелого или затяжного состояния, а означает, что человек осваивает полезные навыки, которые помогают ему управлять собой, укреплять самосознание, регулировать эмоции, снижать напряжение и улучшать отношения с самим собой и окружающими. Что же касается тяжелых случаев, сопровождающихся острой депрессией, суицидальными мыслями, повторяющимися приступами паники или явной неспособностью выполнять повседневные задачи, то они требуют незамедлительного обращения к психологу или психиатру.

Под самопсихотерапией в данном случае подразумевается, что человек выявляет источники внутренних конфликтов и беспокойства путем анализа своих мыслей, эмоций, поведения и способа интерпретации событий, затем стремится исправить ошибочные представления о себе, других и жизни, укрепить уверенность в себе, развить способность к адаптации и решению проблем, а также достичь большей

уравновешенности, осознанности и психологической зрелости. Эта терапия основана на ответственности человека за самого себя, на его искреннем стремлении к изменениям и на его желании достичь более высокого уровня психологического, духовного и поведенческого здоровья.

Кроме того, эта книга опирается на сбалансированное исламское мировоззрение, которое видит в Священном Коране и Пророческой Сунне великие источники руководства, душевного покоя и духовного совершенствования. Поминание Аллаха, молитва, покаяние, терпение, доверие к Аллаху, благое мнение об Аллахе, чтение Корана и размышление над жизнеописанием Пророка, да благословит его Аллах и приветствует, — все это не просто формальные обряды, а могут служить глубокими средствами для умиротворения сердца, регулирования эмоций, восстановления смысла жизни и направления поведения к праведности и душевному спокойствию. В некоторых исследованиях в области религиозной психологической помощи уделялось внимание изучению влияния этих практик на снижение тревоги и напряжения, особенно когда они используются осознанно и сбалансированно, сочетая правильное психологическое понимание с глубоким духовным содержанием.

К средствам, которые могут способствовать снижению тревоги и психологического напряжения, относятся: совершение молитвы с благоговейностью, чтение Корана с размышлением, частое повторение азвак и традиционных мо-

литв, регулирование сна, улучшение питания, практика релаксации и глубокого дыхания, отказ от вредной изоляции, установление поддерживающих человеческих отношений, пересмотр негативных мыслей, смягчение склонности к катастрофизму, а также тренировка постепенного преодоления страхов вместо бегства от них. Кроме того, пост, умеренное уединение в вере, самоанализ, покаяние, поддержание родственных связей и служение другим могут дать человеку более глубокое ощущение смысла, душевного спокойствия и принадлежности. Цель этой книги — помочь читателю перейти от покорности тревоге к её пониманию, от бегства от стресса к его управлению, от внутреннего беспокойства к обретению душевного покоя. Кроме того, она стремится предложить практические модели для коррекции некоторых когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов, что способствует развитию концентрации, повышению психологической гибкости, укреплению самоконтроля и смягчению незрелых поведенческих моделей, таких как вспыльчивость, нетерпимость, повышенная чувствительность, зависимость, регрессия и детских реакций при столкновении с кризисными ситуациями. Среди ожидаемых положительных результатов такого рода организованной самоработы: повышение самопринятия, улучшение отношений с окружающими, расширение способности к терпимости, повышение уровня эмоциональной зрелости и улучшение способности строить более теплые, понимающие и ста-

бильные социальные отношения. Ведь когда человек учится наблюдать за своими мыслями, не становясь их рабом, успокаивать свои эмоции, не подавляя их, и противостоять своим страхам, не сломавшись перед ними, он становится более способным жить осознанно и спокойно.

Эта книга не заменяет специализированного медицинского или психологического лечения в случае необходимости, но является вспомогательным руководством для читателя, желающего понять себя и воспользоваться психологическими, духовными и поведенческими инструментами в борьбе с тревогой и стрессом. Она представляет собой призыв к балансу между учетом психологических и научных факторов, упованием на Аллаха и возвращением к Священному Корану и Сунне Пророка как источникам руководства, душевного спокойствия, исправления сердца и поведения. Ведь цель заключается не просто в устранении тревоги, а в формировании более осознанной личности, более умиротворённого сердца, более уравновешенного поведения и жизни, более близкой к удовлетворённости, смыслу и душевному здоровью.

Глава 1. Психологическое беспокойство: определение, виды и симптомы

Введение

С ростом давления современной жизни, множеством материальных и социальных кризисов, ускорением темпов перемен и обилием повседневных проблем, с которыми сталкивается человек, тревога и психологическое напряжение стали одними из самых распространенных явлений в жизни людей. Многие люди сегодня страдают от различных степеней тревоги, внутреннего беспокойства, депрессии и трудностей с психологической и социальной адаптацией, так что современную эпоху стало принято называть «эпохой тревоги».

Это обусловлено сложностью образа жизни, быстрыми социальными преобразованиями, ослаблением семейных уз во многих средах, ростом экономических и профессиональных требований, частыми сравнениями, давлением успеха, страхом перед будущим, а также ослаблением религиозных и ценностных ориентиров у некоторых людей и утратой внутреннего смысла жизни. Когда человек теряет духовный и нравственный ориентир, живет под давлением материальных забот, а внутри него борются желания и страхи, он становится более подверженным тревоге, напряжению и потере

душевного спокойствия.

Тревога — это не просто однозначное состояние, а сложное психологическое явление, в котором переплетаются мысли, эмоции, физическое состояние и поведение. Беспокойство может начаться с тревожной мысли о будущем, затем перерасти во внутреннее напряжение, а затем проявиться в виде физических симптомов, таких как сердцебиение, одышка, расстройство желудка, бессонница и усталость, после чего отразиться на поведении в виде избегания, замкнутости, нервозности, нерешительности или ослабления способности принимать решения.

Когда человек стремится к достижению своих целей, но сталкивается с повторяющимися препятствиями, или чувствует, что его амбиции превосходят его возможности, или что обстоятельства мешают ему достичь желаемого, он может испытывать напряжение и беспокойство, которые иногда перерастают в разочарование, грусть или депрессию. Однако тревога по своей сути не всегда является заболеванием, а может быть естественным чувством, если она находится в умеренных пределах. Человеку нужна определенная доля тревоги, чтобы подготовиться к экзамену, предупредить опасность, пересмотреть свои решения или выполнить свои обязанности. Но если тревога выходит за пределы нормы, длится долгое время и начинает контролировать мысли, тело и поведение, то она превращается в психологическую проблему, требующую понимания и лечения.

Неправильно утверждать, что каждый человек страдает тревожным расстройством в клиническом смысле, но верно то, что каждый человек может испытывать различные степени тревоги в зависимости от своих обстоятельств, склонностей и образа мышления. Беспокойство затрагивает мужчин и женщин, детей и взрослых, богатых и бедных, образованных и не связано с каким-либо конкретным социальным слоем. Его интенсивность может усиливаться в обществах, переживающих войны, политические потрясения, экономические кризисы, распад семьи, миграцию, утрату безопасности или недостаток социальной поддержки.

В некоторых случаях сильная тревога может быть связана с серьезными проблемами, такими как острая депрессия, утрата надежды или мысли о самоубийстве. Поэтому к тревоге следует относиться осознанно и ответственно, не преуменьшая и не преувеличивая её. Ведь тревога — это не признак слабости характера, не всегда свидетельство слабости веры и не просто иллюзия, от которой можно избавиться одним мимолетным словом; это психологическое состояние, которое может потребовать понимания, терпения, тренировки, поддержки, а иногда и профессионального вмешательства психиатра или психотерапевта.

Тем не менее, у верующего человека есть великие источники душевного спокойствия, если он правильно их понимает и использует. Священный Коран, Пророческая Сунна, молитва, мольба, поминание Аллаха, доверие к Нему, тер-

ление и благое мнение об Аллахе — все это глубокие средства для обретения внутреннего покоя. Но это не означает пренебрежение психологическими и медицинскими причинами, а означает сочетание законного лечения, осознанной психологической работы и упования на Аллаха Всевышнего. Истинная вера не исключает лечения, а правильное лечение не противоречит вере.

Именно поэтому данная глава призвана заложить основу для понимания психологической тревоги: что она из себя представляет? Когда она является нормальной? А когда становится патологической? Какие бывают её виды? Каковы её психологические, физические и поведенческие симптомы? И как на неё можно взглянуть с точки зрения сбалансированного подхода, сочетающего психологический и религиозный аспекты?

Раздел первый

Определение психологического беспокойства

Во-первых: тревога в языке

В лингвистическом смысле тревога связана с беспокойством, волнением, нестабильностью и движением после покоя. Говорят: «тревога вещи» — когда она не находится в состоянии покоя; «тревога человека» — когда он взволнован и обеспокоен; «дело вызывает у него тревогу» — когда оно беспокоит его и выводит из состояния покоя в состояние волнения. Это лингвистическое значение очень близко к психологическому, поскольку тревога по сути своей представляет собой состояние внутренней нестабильности, при котором человек чувствует, будто его душа не находит покоя, мысли не успокаиваются, а сердце не обретает умиротворения.

Таким образом, в лингвистическом смысле «беспокойство» указывает на внутреннее волнение, на чувство дискомфорта и на утрату душевного покоя. Это значение ясно проявляется в жизни беспокойного человека: он чувствует, что внутри него всё напряжено, а его ум перескакивает от одной возможности к другой, от одного страха к другому, от одного ожидания к другому, так что кажется, будто он не может остановиться ни на одном состоянии.

Во-вторых: беспокойство в психологическом терминологии

Что же касается психологической терминологии, то беспокойство — это эмоциональное состояние, характеризующееся напряжением, неопределенным страхом, ожиданием опасности и отсутствием уверенности, которое может сопровождаться физическими, психологическими и поведенческими симптомами. Это неприятное чувство побуждает человека к осторожности и бдительности, но становится расстройством, когда оно чрезмерно, повторяется, носит постоянный характер или несоразмерно реальности. Психологическую тревогу можно определить как: состояние напряжения, беспокойства и ожидаемого страха, при котором человек ощущает реальную или мнимую угрозу, а её последствия проявляются в мышлении, эмоциях, физическом состоянии и поведении. Источник тревоги может быть явным, например, человек беспокоится из-за экзамена, болезни, финансовых проблем, социальной ситуации или потери близкого человека. А может быть и неопределённым: человек испытывает напряжение и страх, не зная конкретной причины. Именно этот неопределённый вид тревоги доставляет больше беспокойства, поскольку человек не знает, чего именно боится и как успокоить себя. Беспокойство отличается от страха. Страх чаще всего связан с известной и конкретной опасностью.

стью, например, с хищным животным, предстоящей аварией или непосредственной угрозой. А беспокойство — это страх перед чем-то возможным или неопределенным; оно может быть связано с будущим, с ожиданием неудачи, болезни, потери, отказа, смерти или наступления несчастья.

С психологической точки зрения беспокойство может возникать в результате внутреннего конфликта между противоречивыми желаниями, из-за прошлых болезненных переживаний, из-за склонности к преувеличению и ожиданию худшего, из-за низкой самооценки, из-за сильного давления или из-за чувства беспомощности перед жизненными обстоятельствами. Он также может возникать из-за физических и биологических факторов, таких как нарушение сна, хронический стресс, гиперактивность нервной системы, некоторые гормональные проблемы, чрезмерное употребление стимуляторов или некоторые органические заболевания.

Поэтому правильное понимание тревоги не сводится к какому-то одному аспекту. Тревога — это не просто мысль, не просто слабость веры, не просто физическое заболевание и не просто социальная проблема, а взаимодействие между разумом, телом, эмоциями, окружающей средой и духовным смыслом жизни.

Тревога: от естественного состояния до патологического расстройства

Важно различать естественную тревогу и патологическую тревогу. Естественная тревога — это привычная челове-

ская реакция, возникающая при столкновении с трудной ситуацией, важной ответственностью или потенциальной опасностью. Она, как правило, носит временный характер, соразмерна событию и не мешает человеку выполнять повседневные обязанности.

Что же касается патологического беспокойства, то это беспокойство, выходящее за пределы нормы: оно становится сильным, постоянным или повторяющимся, влияет на жизнь человека и лишает его возможности учиться, работать, поддерживать отношения, молиться, спать или наслаждаться жизнью. В этом случае беспокойство перестает быть просто мимолетным чувством, а превращается в расстройство, требующее лечения, тренировок и поддержки.

Студент, который перед экзаменом испытывает беспокойство, побуждающее его к подготовке, переживает нормальное беспокойство. А вот студент, который теряет сон, страдает от сильного сердцебиения, ожидает провала, несмотря на свою подготовку, и не может войти в экзаменационный зал, возможно, страдает патологическим беспокойством. Точно так же человек, который остерегается болезней и заботится о своём здоровье, ведет себя нормально, а тот, кто весь день следит за своим телом, интерпретирует каждое мелкое ощущение как серьёзное заболевание и без необходимости повторяет обследования, возможно, страдает патологической тревожностью.

Виды тревожных расстройств

К тревожным расстройствам относятся различные формы и состояния, которые различаются по своей природе и симптомам, но объединены наличием чрезмерного страха, сильного напряжения или ожидания опасности. К наиболее важным из них

видов:

1. Генерализованное тревожное расстройство

Это состояние постоянной и чрезмерной тревоги по поводу повседневных вопросов, таких как здоровье, работа, семья, будущее, деньги и обязанности. Человек, страдающий этим типом расстройства, чувствует, что его ум не перестаёт думать, что он переходит от одной заботы к другой, от одного предположения к другому. Часто это сопровождается мышечным напряжением, усталостью, нарушением сна, трудностями с концентрацией внимания и повышенной возбудимостью.

2. Панические атаки

Приступ паники — это внезапная и сильная волна страха, которая часто сопровождается выраженными физическими симптомами, такими как сердцебиение, одышка, потливость, дрожь, головокружение, ощущение удушья, а также страх смерти или потери контроля. Во время приступа человек может подумать, что у него сердечный приступ или что ему угрожает реальная опасность, хотя сам приступ не является смертельным, но доставляет сильный дискомфорт.

3. Социальная фобия

Это сильный страх перед социальными ситуациями, в которых человек чувствует, что за ним наблюдают, его оценивают, критикуют или ставят в неловкое положение. Он может бояться выступать перед людьми, есть в присутствии других, знакомиться с незнакомыми людьми, посещать мероприятия или высказывать своё мнение. Этот страх может подтолкнуть его к избеганию и уходу в себя, что сказывается на его отношениях, а также на профессиональных и научных перспективах.

4. Специфическая фобия

Это сильный страх перед чем-то конкретным или определённой ситуацией, например, страх перед полётами, высотой, замкнутыми пространствами, некоторыми животными, кровью, уколами или лифтами. Человек, страдающий этим расстройством, может осознавать, что его страх преувеличен, но не может легко его контролировать.

5. Агорафобия

Это страх перед местами или ситуациями, из которых трудно сбежать или получить помощь в случае приступа тревоги или паники. Поэтому человек может избегать рынков, общественного транспорта, людных мест или путешествий в одиночку, а в тяжелых случаях это может дойти до неспособности выйти из дома.

6. Обсессивно-компульсивное расстройство

Во многих своих проявлениях обсессивно-компульсивное расстройство связано с тревогой: человека преследуют

навязчивые, беспокоящие мысли, которых он не хочет, и он пытается облегчить вызванную ими тревогу с помощью компульсивных действий, таких как многократное мытье рук, проверки, подсчёт, повторное совершение молитвы или омовения, либо поиск утешения. И хотя обсессивно-компульсивное расстройство имеет свою специфику, тревога является центральной частью страданий многих людей, страдающих этим расстройством.

7. Посттравматическое стрессовое расстройство

Возникает после переживания травмирующего события, такого как серьезное происшествие, война, нападение, внезапная утрата или ситуация, угрожавшая жизни человека. Пациент может страдать от ночных кошмаров, навязчивых воспоминаний, избегания ситуаций, напоминающих о травме, повышенной бдительности, постоянного страха, нарушения сна и настроения.

8. Острое дистрессовое расстройство

Похож на посттравматическое тревожное расстройство, но проявляется в период, непосредственно следующий за травмирующим событием. У некоторых людей он может перерасти в длительное расстройство, если они не получают надлежащую поддержку и лечение.

Симптомы психологического беспокойства

Тревога проявляется не только в психике, но и в теле, поведении и мышлении. Поэтому некоторые пациенты могут обращаться к кардиологам, гастроэнтерологам или невроло-

гам, прежде чем осознают, что причина проблемы лежит в психике или связана со стрессом.

Во-первых: психологические и эмоциональные симптомы

К наиболее выраженным психологическим симптомам тревоги относятся: чувство страха, напряжённости, ожидания, дискомфорта, повышенная возбудимость, чрезмерная чувствительность, ощущение, что произойдёт что-то плохое, неспособность расслабиться, постоянные размышления о будущем и трудности с обретением внутреннего спокойствия. Человек может чувствовать внутреннюю усталость и постоянное напряжение.

Во-вторых: когнитивные и интеллектуальные симптомы

К интеллектуальным симптомам тревоги относятся:

постоянные размышления, ожидание худшего, трудности с концентрацией внимания, нерешительность, преувеличение значения событий, страх неудачи, страх заболеть, страх критики со стороны окружающих и постоянная озабоченность тем, что может произойти. Человек может повторять в уме такие вопросы: «А что, если я потерплю неудачу? «А что, если я заболею?», «А что, если я потеряю любимого человека?», «А что, если произойдет катастрофа?». Когда эти вопросы повторяются без контроля, они истощают психическую энергию и усиливают тревогу.

В-третьих: физические симптомы

Тревога может проявляться в виде сердцебиения, одышки, боли в груди, дрожи, потливости, сухости во рту, расстройства желудка, синдрома раздраженного кишечника, головной боли, головокружения, мышечного напряжения, постоянной усталости, бессонницы или частых пробуждений ночью. Это свидетельствует о тесной связи между душой и телом и о том, что при усилении психоэмоционального напряжения оно может проявляться в органах тела.

В-четвертых: поведенческие симптомы

Тревога может подталкивать человека к избеганию ситуаций, которые его пугают, к уходу из отношений, к частому поиску утешения, к нерешительности при принятии решений, к откладыванию дел, к нервозности, к навязчивой озабоченности деталями или к чрезмерной проверке и перепроверке. Некоторые люди могут прибегать к вредным привычкам, чтобы временно облегчить беспокойство, таким как переедание, курение, употребление стимуляторов, самоизоляция или чрезмерное использование телефона, что в долгосрочной перспективе усугубляет проблему.

Причины психологической тревоги

Не существует одной единственной причины тревоги; на её формирование влияет целый комплекс факторов. Свою роль могут играть наследственность и нервная предрасположенность, а также суровое воспитание или чрезмерная опека. Склонность к тревоге может возникнуть в результате пережитого в детстве, психологических травм, низкой самооценки или накопления многочисленных стрессов. Кроме того, большую роль играет образ мышления: человек, который преувеличивает риски, ожидает худшего, боится ошибиться и стремится к совершенству во всём, более подвержен тревоге.

Еще одной важной причиной является отсутствие внутреннего смысла жизни. Если человек утратил цель, ослабла его связь с Аллахом, он оторвался от источников душевного спокойствия и стал пленником сравнений, материальных благ и страха перед людьми, его внутреннее беспокойство усиливается. Тем не менее религиозный дискурс в данном случае должен быть милосердным и сбалансированным: нельзя каждому, кто испытывает беспокойство, говорить, что его причина — слабость веры, и нельзя каждому, кто находится в смятении, говорить, что он далёк от Бога, ведь некоторые верующие могут подвергаться испытаниям в виде беспокойства так же, как и физических болезней, но вера помогает им проявить терпение, даёт им средства для стойкости и открывает перед ними двери надежды.

Беспокойство с точки зрения веры

Ислам рассматривает человека как почитаемое существо, обладающее телом, разумом, сердцем и душой. Поэтому он не относится к беспокойству поверхностно, а направляет человека к принятию мер, к самосовершенствованию, к укреплению связи с Аллахом и к обретению внутреннего спокойствия. В Священном Коране упоминаются страх, печаль, тревога, ужас, покой, уверенность, терпение и упование на Аллаха — все это понятия, имеющие непосредственное отношение к психической жизни человека.

Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, искал у Аллаха защиты от беспокойства и печали, бессилия и ле-

ни, обременения долгами и угнетения со стороны людей. Это свидетельствует о том, что беспокойство, печаль и психологическое давление — это реальные явления, от которых следует искать защиты у Аллаха, и что человек нуждается в милости Аллаха и Его помощи в борьбе с ними. Кроме того, Пророческая Сунна призывает отказываться от того, что вызывает сомнения и внутреннее беспокойство, и выбирать правду, ясность и душевное спокойствие, как сказано в словах Пророка, да благословит его Аллах и приветствует: «Оставь то, что вызывает у тебя сомнения, и обратись к тому, что их не вызывает, ибо правда — это душевное спокойствие, а ложь — это сомнение».

В то же время ислам не означает, что верующий никогда не беспокоится. Верующий может беспокоиться из-за страха не выполнить свои обязанности перед Аллахом, из заботы о выполнении доверенного ему, из-за страха за своих детей, или из-за печали о заблуждении людей, или из-за боли за беды мусульман. Однако если эта тревога остается в пределах умеренности, она является бдительностью сердца и нравственной ответственностью; а если она превращается в навязчивые мысли, отчаяние, уныние, парализует жизнь или приводит к дурному мнению об Аллахе, то она нуждается в исправлении и корректировке.

Похвальное беспокойство — это то, которое побуждает к праведным делам, покаянию, восстановлению прав, исправлению ошибок, служению людям и богобоязненности без от-

чаяния. А порицаемое беспокойство — это то, которое парализует волю, погружает человека в страх, заставляет его жить в водовороте навязчивых мыслей и мрачных предчувствий и мешает ему доверять милости Аллаха и прибегать к средствам.

Праведная тревога и патологическая тревога

Существует чёткое различие между бдительностью совести и душевным беспокойством. Человек может беспокоиться из-за того, что не выполнил свой долг, или потому, что боится, будто обидел кого-то, или потому, что хочет вернуть право его обладателю, или потому, что боится предстать перед Аллахом, будучи виновным в невыполнении долга. Этот вид беспокойства близок к самоанализу в духе веры и является похвальным, если ведёт к исправлению, действию и покаянию.

Что же касается патологического беспокойства, то оно не приводит к полезным делам, а заставляет человека кружиться в замкнутом круге страха, напряжения и навязчивых мыслей. Оно не приближает человека к Аллаху и не побуждает его к истинному исправлению, а, напротив, истощает его, мучает и лишает способности выполнять свои обязанности. Примером этого может служить человек, который многократно повторяет омовение и молитву из страха, что они могут быть недействительными, или живет в постоянном страхе, что впал в неверие лишь из-за мимолетной мысли, которой он не хочет, или плохо думает о себе и о своем Господе

из-за навязчивых мыслей, от которых ему нелегко избавиться.

Здесь очень важен баланс. Верующий должен отчитывать себя, но не бичевать. Он должен бояться халатности, но не терять надежду на милость Аллаха. Он должен прибегать к средствам, но не поклоняться им. Он должен остерегаться грехов, но не превращать страх перед ними в путь к навязчивым мыслям и душевному краху. Ислам принес милость и снял тяготы, а не призвал уничтожать душу сомнениями и навязчивыми мыслями.

Священный Коран приводит великолепные примеры душевного спокойствия в самых тяжелых ситуациях, как, например, в случае с Пророком, да благословит его Аллах и приветствует, и Абу Бакром, да будет доволен им Аллах, в пещере, когда он сказал ему: «Не печалься, ведь Аллах с нами». Эта ситуация учит человека тому, что опасность может существовать, и страх может быть естественным, но сердце верующего находит опору в сопутствии Аллаха и успокаивается, несмотря на тяжесть положения.

Влияние беспокойства на жизнь человека

Если беспокойство длится долго без лечения, оно может повлиять на многие аспекты жизни человека. Оно может ослабить концентрацию, снизить продуктивность, повлиять на сон, усилить нервозность, ослабить отношения, сделать человека легкоуязвимым, склонным к жалобам и нетерпеливым. Это может привести к физическим проблемам, свя-

занным со стрессом, таким как хронические головные боли, расстройства работы толстой кишки, мышечные боли, усталость и нарушение аппетита.

Кроме того, тревога может сузить круг интересов человека. Вместо того чтобы сталкиваться с жизнью, он начинает избегать её. Он избегает путешествий, встреч, работы, учебы, обязанностей или даже религиозных обрядов, если они ассоциируются у него с навязчивыми мыслями и страхом. И чем больше он избегает, тем сильнее становится тревога, потому что психика учится, что бегство — это решение, тогда как настоящее лечение чаще всего основано на понимании, постепенном столкновении с проблемой, изменении образа мышления и развитии навыков успокоения.

Когда при беспокойстве требуется помощь специалиста?

Следует обратиться за психологической или медицинской помощью, когда тревога становится сильной или постоянной, когда она мешает человеку выполнять свою работу, учиться, совершать обряды или поддерживать отношения, а также когда она сопровождается повторяющимися приступами паники, сильной бессонницей, депрессией, мыслями о самоповреждении или чрезмерным употреблением успокоительных средств или вредных веществ. Также следует обратиться к врачу при появлении выраженных физических симптомов, таких как боль в груди, одышка или обмороки, чтобы исключить органическую причину.

Обращение за помощью — это не порок и не слабость, а разумный подход к решению проблемы. Человеку может потребоваться когнитивно-поведенческая терапия, тренировки релаксации, в некоторых случаях медикаментозное лечение, семейное консультирование или сбалансированная духовная поддержка. Сочетание правильной психотерапии и упования на Аллаха — это наиболее сбалансированный путь.

Краткое содержание главы

Психологическая тревога — распространенное человеческое состояние, которое может быть естественным и полезным, если остается в пределах разумного, и может стать патологическим, если усиливается, продолжается и мешает жить. Он проявляется в мышлении, эмоциях, физическом состоянии и поведении и имеет множество разновидностей, таких как общая тревожность, приступы паники, социальная фобия, специфическая фобия, агорафобия, посттравматическая тревожность и некоторые формы обсессивно-компульсивного расстройства.

Неправильно рассматривать тревогу только с одной точки зрения; это одновременно психологическое, физическое, социальное и духовное явление. Поэтому для работы с ней необходимо всестороннее понимание, сочетающее науку и веру, психотерапию и духовное совершенствование, а также устранение причин и доверие к Аллаху.

Ведь цель не в том, чтобы человек жил без какого-либо

страха, — это нереально, — а в том, чтобы он научился правильно оценивать свой страх, успокаивать свое тело, исправлять свои мысли, стойко встречать жизненные испытания и черпать из своей веры силу и умиротворение. И когда беспокойство становится дверью к пониманию, действию, покаянию и зрелости, оно перестает быть разрушительной силой, а превращается в возможность перестроить свою душу на более глубоком фундаменте осознанности, душевного покоя и доверия к Аллаху.

Благотворное беспокойство и патологическое беспокойство

Не всякое беспокойство предосудительно, и не всякий страх является признаком слабости или смятения. Иногда беспокойство может быть признаком живого сердца, бдительности совести и искренней ответственности. Ведь человек может беспокоиться о своей вере, бояться не выполнить свои обязательства перед Аллахом, опасаться, что обидит кого-то, скорбеть о том, что не выполнил свой долг, или заботиться о благе людей и их благополучии. Такое беспокойство не является болезнью, а представляет собой нравственное и духовное чувство, побуждающее человека к исправлению, покаянию, восстановлению прав и добрым делам. Примером тому может служить беспокойство Абу Бакра ас-Сидика, да будет доволен им Аллах, в пещере, когда он испугался за Посланника Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, и Пророк, да благословит его Аллах и приветствует.

ет, успокоил его, сказав: «Что ты думаешь о двоих, когда Аллах — третий из них?» Этот страх не был проявлением слабости веры, а был страхом за религию и миссию, и утешение пришло от Аллаха Всевышнего, как сказал Он, слава Ему: «Не печалься, ибо Аллах с нами». Точно так же Умар ибн аль-Хаттаб, да будет доволен им Аллах, несла на себе заботу о подданных даже перед самой смертью и думала о вдовах, слабых и нуждающихся, и это является проявлением совершенства ответственности, а не патологического беспокойства.

Похвальное беспокойство — это то, что подталкивает человека к добрым делам, исправлению ошибок, выполнению долга, защите прав, служению людям и стремлению к повиновению Аллаху. Что же касается патологического беспокойства, то оно парализует человека, замыкает его в круге страха, мешает ему выполнять свои обязанности, усиливает его слабость, нерешительность и смятение и не приводит к полезным делам. Поэтому следует различать бдительность сердца и болезнь души. Верующий может испытывать страх, но он не впадает в отчаяние. Он может печалиться, но не сломается. Он может беспокоиться, но обращается к Аллаху, использует доступные средства, ищет лекарство и прибегает к терпению, молитве, мольбе и труду. В Священном Коране приводятся примеры умиротворения, которое Аллах ниспосылает Своим рабам в самых тяжелых ситуациях, в том числе слова Всевышнего о верующих в битве при Бадре: «Ко-

гда вас одолевала сонливость, это было умиротворением от Него». Сонливость здесь не была рассеянностью, а была божественным умиротворением во время страха. То же самое произошло с обитателями пещеры: они ушли, следуя своей вере, опасаясь гонений, и Аллах сохранил их и даровал им сон как милость и безопасность. Это указывает на то, что умиротворение — это не отсутствие причин для беспокойства, а свет, который Аллах вливает в сердце, когда его обладатель уповает на Него и принимает необходимые меры.

Отсюда можно сказать, что умеренная степень беспокойства может быть полезной и позитивной, поскольку она побуждает человека к осторожности, деятельности и готовности. Так, студент, испытывающий умеренную степень беспокойства перед экзаменом, может благодаря этому усерднее заниматься и лучше усваивать материал; однако если беспокойство усиливается настолько, что парализует его мышление, ослабляет концентрацию, лишает сна и способности воспринимать информацию, то оно превращается из положительного стимула в психологическое препятствие.

Тревога может проявляться как временное состояние, связанное с конкретными обстоятельствами, а может проявляться как постоянная черта личности. Тревога как состояние носит временный характер: она возникает перед экзаменом, собеседованием при приеме на работу, при болезни или семейных проблемах, а затем ослабевает после устранения причины. Что же касается тревоги как черты характера,

то это постоянная склонность личности, которая заставляет человека испытывать напряжение и предчувствовать опасность даже в обычных ситуациях; это может быть связано с переживаниями в детстве, методами воспитания, психологической чувствительностью, внутренними конфликтами или образом мышления.

Раздел второй

Виды тревоги и связанные с ней расстройства

Говоря о психологической тревоге, мы имеем в виду не одно состояние, а целый комплекс психических расстройств, объединенных чрезмерным страхом, напряжением и ожиданием опасности, причем проявления этого страха у разных людей могут различаться. К числу наиболее распространенных таких расстройств относятся:

Во-первых: простой фобия

Простая фобия — это сильный и несоразмерный страх перед чем-то конкретным или в определённой ситуации, например, страх перед животными, высотой, полётами, замкнутыми пространствами, кровью или уколами. Человек может осознавать, что его страх преувеличен, но не может легко контролировать свою реакцию. Если он приближается к тому, чего боится, у него появляются такие выраженные симптомы, как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь и желание сбежать.

Во-вторых: агорафобия

Агорафобия — это страх перед местами, где человек чувствует, что не сможет убежать или получить помощь, если у него начнется приступ тревоги или паники. Страдающий этим расстройством может избегать рынков, общественного транспорта, людных мест, путешествий в одиночку, а в некоторых случаях дело доходит до того, что он не выходит из дома, если его не сопровождает человек, который его успокаивает.

В-третьих: социophobia

Социальная фобия — это сильный страх перед социальными ситуациями, в которых человек чувствует, что за ним наблюдают или что он подвергается осуждению, критике или насмешкам. Этот страх может проявляться при выступлении перед людьми, знакомстве с новыми людьми, приеме пищи в присутствии других, участии в собрании или выступлении с речью. Такой вид тревоги может привести к изоляции, снижению самооценки и упущению многих академических, профессиональных и социальных возможностей.

В-четвертых: обсессивно-компульсивное расстройство

Обсессивно-компульсивное расстройство во многих своих проявлениях связано с тревогой, поскольку человека преследуют повторяющиеся и беспокоящие мысли, которых он не хочет, и он пытается облегчить вызванную ими тревогу с помощью компульсивных действий, таких как многократное мытье рук, повторное совершение омовения, частая проверка, подсчёт или поиск утешения. С религиозной точки зрения могут возникать навязчивые мысли, касающиеся чистоты, молитвы, вероучения или намерения, и больной полагает, что появление такой мысли свидетельствует о порочности сердца, тогда как на самом деле навязчивая мысль может быть просто навязчивой и беспокоящей и не отражать ни желания человека, ни его веры.

В-пятых: посттравматическое расстройство

Это сильное беспокойство, возникающее после переживания травмирующего события, такого как война, нападение, серьёзный несчастный случай, внезапная утрата или катастрофа. Страдающий этим расстройством может испытывать навязчивые болезненные воспоминания, кошмары, избегать мест или людей, напоминающих ему о случившемся, а также постоянное напряжение, повышенную бдительность и проблемы со сном.

В-шестых: острое дистрессовое расстройство

Похож на посттравматическое расстройство, но обычно проявляется в период, непосредственно следующий за травмирующим событием. Может быть временным, но может перерасти в более длительное расстройство, если человек не получит надлежащей психологической и социальной поддержки.

Седьмое: генерализованное тревожное расстройство

Это одно из наиболее распространённых тревожных расстройств, которое проявляется в постоянной и чрезмерной тревоге по поводу повседневных вопросов, таких как здоровье, деньги, работа, дети и будущее. Часто человек, страдающий этим расстройством, чувствует, что не может перестать думать, и что его ум постоянно занят мрачными предположениями, даже если вероятность их реализации ничтожно мала.

Во-восьмых: тревога, вызванная органическими причинами

Иногда тревога может быть вызвана физическим заболеванием, таким как нарушение функции щитовидной железы, пониженный уровень сахара, некоторые сердечные заболевания, нарушения дыхания, дефицит определенных элементов или нарушение сна. Поэтому не следует пренебрегать медицинским обследованием при появлении выраженных или внезапных физических симптомов.

В-девятых: тревога, связанная с лекарствами и стимуляторами

Тревога может возникать в результате приема некоторых лекарств, чрезмерного употребления стимуляторов, таких как кофе и энергетические напитки, или из-за абстиненции

от некоторых успокаивающих или стимулирующих веществ. Поэтому человеку не следует злоупотреблять стимуляторами, если он страдает от сердцебиения, бессонницы или напряжения.

Десятое: тревога, сопутствующая депрессии

Часто тревога и депрессия сопутствуют друг другу. Человек может испытывать постоянную тревогу и в то же время чувствовать грусть, утрату интереса к жизни, снижение энергии, нарушения сна и отчаяние. В таких случаях человеку необходима тщательная психологическая оценка, поскольку лечение может варьироваться в зависимости от тяжести и характера симптомов.

Причины психологического беспокойства

Тревога, как правило, возникает не из-за одной причины, а является результатом взаимодействия целого ряда психологических, биологических, социальных и духовных факторов. У одних людей причина может быть очевидной, например, стресс на работе или семейные проблемы, а у других — более глубокой и косвенной, например, переживания в детстве, особенности мышления или генетическая предрасположенность.

1. Психологические и динамические факторы

Тревога может возникать из-за подавленных внутренних конфликтов, противоречивых желаний или чувств, которые человек не смог правильно выразить. Человек может находиться в разрыве между тем, чего он хочет, и тем, чего боит-

ся: между стремлением к успеху и страхом неудачи, между потребностью в любви и страхом отвержения, между сдерживаемым гневом и обязанностями, которые он на себя налагает. И чем больше накапливаются эти конфликты, оставаясь непонятыми, неразрешенными и непереработанными, тем сильнее становится внутреннее беспокойство.

2. Поведенческие факторы

Тревога может быть приобретённым поведением. Если человек пережил болезненный опыт в определённой ситуации, он может начать связывать эту ситуацию со страхом. Например, если он пережил приступ паники на оживлённом рынке, то весь рынок может стать для него источником тревоги, и он будет его избегать. Чем чаще он избегает эту ситуацию, тем больше временно облегчается, но в долгосрочной перспективе его страх только усиливается. Таким образом, разум учится, что бегство — это решение, тогда как на самом деле избегание подпитывает тревогу и усиливает её.

3. Биологические и нервные факторы

Нервная система играет важную роль в возникновении тревоги. Когда человек чувствует опасность, активируется вегетативная нервная система, особенно симпатическая, и организм выделяет адреналин и норадреналин, в результате чего учащается сердцебиение, ускоряется дыхание и повышается уровень физической возбудимости. Эта реакция полезна при наличии реальной опасности, но становится проблематичной, когда срабатывает в ситуациях, не требующих

такой степени возбуждения.

Некоторые нейромедиаторы в головном мозге играют роль в регуляции тревоги, например, серотонин, норадреналин и нейромедиатор, известный как ГАМК. Когда баланс этих систем нарушается, человек может стать более подверженным стрессу, страху и нарушениям сна.

4. Генетические факторы

У некоторых людей может быть генетическая или семейная предрасположенность к тревоге. Если в семье есть история тревожных расстройств, панических атак или обсессивно-компульсивного расстройства, человек может быть более подвержен их развитию, но генетика не означает неизбежность. Окружающая среда, воспитание, образ мышления, социальная поддержка, вера и повседневные привычки — все эти факторы могут как ослабить, так и усилить эту предрасположенность.

5. Детские переживания и воспитание

Тревога может возникать в результате методов воспитания, основанных на страхе, постоянной критике, сравнении, угрозах или чрезмерной опеке. Ребёнок, которому постоянно запрещают пробовать что-либо новое, которого пугают всем подряд или заставляют чувствовать себя беспомощным, может вырасти, воспринимая мир как опасное место и считая себя неспособным противостоять ему. Кроме того, пренебрежение, насилие, утрата близких или нестабильность в семье могут оставить глубокие следы в психике.

6. Социальный и культурный давление

Современная жизнь накладывает на человека множество давления: высокий темп работы, финансовые проблемы, дороговизна жизни, конкуренция, забота о внешнем виде, сравнение через социальные сети, ослабление семейных связей и обилие тревожных новостей. Все это держит психику в состоянии постоянного возбуждения и снижает способность человека к спокойствию, размышлениям и отдыху.

7. Поведенческие и духовные причины

Среди причин, которые могут усиливать беспокойство:

пренебрежение поминанием Аллаха, слабая связь с молитвой, чрезмерная привязанность к мирскому, сильный страх перед людьми, чрезмерная озабоченность будущим, чрезмерная чувствительность к мнению окружающих, стремление к совершенству во всём, постоянный пессимизм, а также частые размышления о потерях и кризисах. Однако об этом следует говорить с умеренностью и милосердием; ведь не каждый, кого одолевает беспокойство, слаб в вере, и не каждое душевное расстройство вызвано отдалением от Аллаха, ибо верующий может подвергаться испытаниям в виде беспокойства так же, как и физических болезней. Тем не менее вера, поминание Аллаха, доверие к Нему и благое мнение об Аллахе — одни из величайших средств, помогающих человеку сохранить стойкость и излечиться.

Как возникает беспокойство в организме?

Когда человек чувствует опасность, будь она реальной или мнимой, мозг посылает сигналы телу, чтобы оно приготовилось. Активируется симпатическая нервная система, повышается уровень гормонов стресса, и организм готовится к так называемой реакции «борьба или бегство». Эта реакция приводит к учащению сердцебиения, ускорению дыхания, напряжению мышц, притоку крови к конечностям в готовности к движению, а также к временному снижению пищеварительной активности.

Этот процесс является естественным и полезным, если опасность реальна. Однако при патологической тревожности эта система работает в избыточном режиме даже в обычных ситуациях, и человек ощущает сердцебиение, одышку, дрожь или головокружение, полагая, что у него серьёзное заболевание, в результате чего его страх усиливается, а симптомы усугубляются. Таким образом, он попадает в замкнутый круг: страх вызывает симптомы, а симптомы вызывают ещё больший страх. Важно, чтобы пациент знал: многие физические симптомы тревоги не являются признаком серьёзного заболевания, а являются результатом чрезмерной активации нервной системы. Тем не менее, при появлении сильных или новых симптомов, особенно боли в груди, обмороков или сильной одышки, необходимо обратиться к врачу, чтобы убедиться в отсутствии серьёзных проблем со здоровьем.

Степени тревоги: тревогу можно классифицировать по

степени выраженности и характеру на различные степени и типы.

Во-первых: объективная или естественная тревога

Это тревога, возникающая при наличии явного объективного повода. Например, тревога студента перед экзаменом, тревога отца за своего больного сына, тревога человека перед хирургической операцией, тревога перед свадьбой, поездкой или ожиданием результатов медицинских анализов. Такая тревога, как правило, является нормальной, если она остается в разумных пределах, поскольку побуждает человека подготовиться и принять правильное решение.

Во-вторых: невротическая или патологическая тревога

Это беспокойство, которое не соответствует ситуации, длится слишком долго, возникает без явной причины или мешает нормальной жизни человека. При этом типе беспокойства человек может бояться вещей или ситуаций, не представляющих реальной опасности, у него могут появляться повторяющиеся психологические и физические симптомы, такие как сердцебиение, бессонница, мышечное напряжение, головокружение, навязчивые мысли и избегание.

В-третьих: острая тревога

Это сильное беспокойство, возникающее внезапно и сопровождающееся сильным страхом и выраженными физическими симптомами. Одной из его форм является паническая атака, при которой человек чувствует, что с ним происходит что-то опасное, и может думать, что умрёт или потеряет контроль. Чаще всего приступ достигает пика в течение нескольких минут, а затем начинает стихать, но оставляет после себя страх его повторения.

В-четвертых:

хроническая тревожность

Это длительное или повторяющееся беспокойство, сопровождающееся общим напряжением, усталостью, нарушением сна, чрезмерной озабоченностью будущим и трудностями с расслаблением. Оно может превратиться в повседневную модель поведения, заставляющую человека жить в постоянном ожидании даже при отсутствии явной угрозы.

Общие симптомы тревоги

Симптомы тревоги варьируются от человека к человеку, но чаще всего проявляются в четырёх основных сферах: психической, когнитивной, физической и поведенческой.

Психологические и эмоциональные симптомы

Человек, страдающий тревожностью, испытывает страх, напряжение, беспокойство, ожидание, дискомфорт, вспыльчивость, повышенную чувствительность и ощущение, что произойдет что-то плохое. Он может испытывать внутреннее беспокойство, которое не может описать, или постоянное чувство незащищенности.

Мыслительные и когнитивные симптомы

К числу наиболее заметных симптомов тревоги относятся: постоянные размышления, ожидание худшего, трудности с концентрацией внимания, нерешительность, страх перед будущим, преувеличение негативных сценариев и частые во-

просы: «А что, если...?», «А что, если я потерплю неудачу?», «А что, если я заболēju?», «А что, если я проиграю?». «А что, если люди отвергнут меня?» По мере того как эти вопросы не умолкают, ум истощает свои силы и теряет ясность.

Физические симптомы

К распространенным физическим симптомам относятся:

сердцебиение, временное повышение артериального давления, учащенное дыхание, сухость во рту, бледность лица, потливость, дрожь, мышечное напряжение, головная боль, головокружение, расстройство желудка, тошнота, диарея или запор, учащенное мочеиспускание, нарушение сна, потеря аппетита или его повышение. Человек может ощущать стеснение в груди или затруднение при глубоком вдохе, что усиливает его страх перед возможным заболеванием сердца или лёгких.

Поведенческие симптомы

Тревога может проявляться в виде избегания, изоляции, нерешительности, нервозности, частых просьб об успокоении, повторных медицинских обследований, чрезмерного переосмысления ситуаций или отказа от выполнения некоторых обязанностей из-за страха неудачи. Некоторые люди могут пытаться уйти от своего беспокойства с помощью чрезмерной занятости, сна, еды, телефона, курения или других видов поведения, которые дают временное облегчение, но не устраняют причину.

Острая тревога и приступы паники

Острая тревога может проявляться в виде внезапного приступа сильного страха, который называется приступом паники. При этом человек испытывает внезапный ужас, сопровождающийся учащенным сердцебиением, одышкой, сухостью в горле, потливостью, дрожью, головокружением, онемением конечностей и, возможно, ощущением удушья или приближающейся смерти. Пострадавший может кричать, плакать или звать на помощь, поскольку ему кажется, что происходящее представляет серьезную физическую угрозу.

На самом деле приступ паники очень неприятен, но сам по себе не является смертельным. Чаще всего он является результатом внезапного всплеска реакции страха в организме. Однако проблема заключается в том, что после приступа человек начинает бояться его повторения, постоянно следит за своим телом, и при малейшем сердцебиении или легком головокружении ему кажется, что приступ вернется, в результате чего его беспокойство усиливается, и симптомы появляются вновь.

К проявлениям острого беспокойства также относится состояние ужаса или оцепенения, когда человек чувствует, что не способен двигаться или говорить; это может происходить во время войн, стихийных бедствий, землетрясений и внезапных происшествий. Иногда может наблюдаться и противоположное явление в виде внезапного рывка, крика или

беспорядочного бегства.

Продолжительность острого беспокойства в течение нескольких дней или недель может привести к сильному истощению, бессоннице, умственному оцепенению, снижению концентрации внимания, а также к ощущению психологического и физического истощения. Если не лечить это состояние, оно может перейти в хроническое беспокойство.

Хроническая тревога и её психосоматические последствия

Хроническая тревога — это тревога, которая длится в течение длительного времени, пока не становится частью повседневной жизни человека. В этом случае её влияние не ограничивается психикой, а распространяется на тело, проявляясь в виде соматических симптомов, которые иногда называют психосоматическими, то есть их причина или значительная часть имеет психологическое происхождение, но они явно проявляются в теле.

Пациент может обращаться в кардиологические, пульмонологические, гастроэнтерологические или неврологические клиники, проходить множество обследований, но не находить явной органической причины или обнаруживать незначительные симптомы, которые не объясняют всю тяжесть его страданий. Именно здесь понимание взаимосвязи между тревогой и телом приобретает огромное значение, чтобы пациент не оказался в замкнутом круге бесконечных обследований.

Во-первых: влияние тревоги на сердце и кровообращение

Пациент может испытывать боль в груди, сердцебиение, нерегулярные удары сердца или ощущение пульсации в голове; из-за волнения у него может временно повыситься артериальное давление. Это заставляет его опасаться наличия серьезного сердечного заболевания, и он начинает повторно проходить обследования; чем больше он думает о своем сердце, тем сильнее становится сердцебиение, а чем сильнее сердцебиение, тем сильнее страх. Таким образом, он попадает в замкнутый круг.

Причиной многих из этих симптомов является возбуждение вегетативной нервной системы сердца вследствие тревоги. Тем не менее, не следует пренебрегать медицинским обследованием при появлении сильной боли в груди, сильной одышки, обморока или новых симптомов, поскольку уверенность в отсутствии заболевания является важной частью лечения.

Во-вторых: влияние тревоги на пищеварительную систему

Пищеварительная система очень чувствительна к психологическому состоянию. Тревога может проявляться в виде затруднения глотания, расстройства пищеварения, вздутия живота, тошноты, рвоты, коликов, диареи, запора или симптомов, похожих на синдром раздраженного кишечника. Многие люди замечают, что желудок и толстый кишечник непосредственно реагируют на стресс, страх или гнев.

Это объясняется тесной связью между мозгом и пищеварительной системой: эмоции влияют на перистальтику желудка и кишечника, а также на их секрецию. Поэтому лечение тревоги во многих случаях может привести к заметному улучшению симптомов со стороны желудка и толстой кишки.

В-третьих: влияние тревоги на дыхательную систему

Человек, испытывающий тревогу, может чувствовать, что не в состоянии сделать глубокий вдох, что у него сдавливает грудь или что ему приходится часто вздыхать. Тревога может привести к неосознанному учащению дыхания, что вызывает снижение уровня углекислого газа в крови, в результате чего человек ощущает онемение в конечностях, головокружение, мышечные спазмы и, возможно, предчувствие обморока. Он может подумать, что у него серьёзное заболевание, тогда как причиной может быть гипервентиляция, вызванная тревогой.

Поэтому освоение техники спокойного медленного дыхания, выполнение расслабляющих упражнений, пребывание в безопасном месте и напоминание себе о том, что симптомы носят временный характер, являются важными способами облегчения этого состояния.

В-четвертых: влияние тревоги на мышцы и нервную систему

Тревога приводит к постоянному напряжению мышц, из-за чего человек может испытывать боли в шее, плечах и спине, напряженную головную боль, дрожь, онемение или ощущение тяжести и усталости. По мере продолжения мышечного напряжения боль усиливается, а вместе с болью усиливается и тревога, и так замыкается круг.

В-пятых: влияние тревоги на сон

Бессонница — один из наиболее распространённых симптомов тревоги. Человек может лечь спать, но его ум продолжает работать без остановки. Он размышляет о прошлом, боится будущего, перебирает в уме различные ситуации и предвидит проблемы. Он может часто просыпаться ночью или просыпаться рано утром, чувствуя усталость. Недостаток сна усиливает тревогу на следующий день, и человек попадает в замкнутый круг напряжения и бессонницы.

Важная информация для понимания тревоги и её лечения

Важно, чтобы читатель знал:

тревога поддается лечению и не является неизбежным приговором для человека. Среди наиболее эффективных способов борьбы с ним: понимание его природы, коррективная преувеличенных мыслей, уменьшение избегания, тренировка дыхания и расслабления, регулирование сна, уменьшение раздражителей, занятия спортом, укрепление связи с Аллахом, соблюдение молитвы, поминания и мольбы, а также обращение за специализированной помощью в случае необходимости.

Также следует обратить внимание на то, что некоторые люди неправильно интерпретируют симптомы тревоги: считают сердцебиение смертельной болезнью, головокружение

— признаком скорого обморока, а одышку — удушьем, хотя эти симптомы могут быть частью тревожной реакции. Поэтому психологическое просвещение пациента является неотъемлемой частью лечения, ведь когда он понимает, что происходит в его организме, его страх перед симптомами уменьшается, а влияние тревоги на него ослабевает.

Также важно не ограничиваться общими наставлениями при лечении тревоги. Ведь человек, страдающий тревогой, нуждается в сострадании, понимании, обучении и поддержке. Ему может потребоваться когнитивно-поведенческая терапия, медикаментозное лечение, семейная терапия или медицинское наблюдение. Между законным изгнанием нечистой силы, молитвой и обращением к специалисту нет противоречия, поскольку всё это относится к принятию необходимых мер.

Вывод по данному вопросу

Тревога — это широко распространенное явление, которое бывает как естественным и полезным, так и патологическим и мешающим нормальной жизни. Похвальная тревога — это та, которая пробуждает совесть и побуждает к действию и исправлению, а патологическая тревога — это та, которая истощает душу и тело и мешает человеку вести сбалансированную жизнь.

Беспокойство возникает под влиянием множества факторов:

психологических, поведенческих, биологических, наслед-

ственных, социальных и духовных. Его симптомы проявляются в работе сердца, дыхании, пищеварении, мышцах, сне, мышлении и поведении. Поэтому его лечение требует комплексного подхода, сочетающего науку и веру, понимание души и очищение сердца, а также психотерапию и применение шариатских и медицинских методов.

Человек не в силах полностью исключить из своей жизни все причины страха, но он может научиться справляться с ними, успокаивать своё тело, упорядочивать мысли, укреплять своё сердце, обращаться к Аллаху и просить помощи, когда она ему нужна. Таким образом, тревога превращается из разрушительной силы в путь к пониманию, зрелости и возвращению к душевному спокойствию. Тревога явно влияет на нервную систему, поскольку тревожный человек находится в состоянии постоянной внутренней готовности, как будто его тело ожидает приближающейся опасности. Поэтому у него может появиться дрожь в конечностях, особенно в руках, сопровождающаяся головокружением, тошнотой, головной болью, тяжестью в голове, онемением, нарушением равновесия и ощущением, что тело усталое или неустойчивое. Многие пациенты обращаются к врачам из-за разрозненных болей в теле, особенно мышечных болей в ногах, руках, спине, шее и груди. Пациент может полагать, что у него ревматизм или какое-то серьёзное органическое заболевание, и принимать лекарства, которые не приносят ему особой пользы, поскольку в некоторых случаях причина боли

связана с психоэмоциональным напряжением и мышечным спазмом, вызванным тревогой.

Это не означает, что любая физическая боль вызвана тревогой — при необходимости следует пройти медицинское обследование, — но важно понимать, что хроническая тревога может вызывать реальные боли в теле, даже если нет явных органических заболеваний. Ведь когда душа не может выразить себя словами, она иногда выражает свои конфликты и страдания через тело. Поэтому лечение тревоги не ограничивается лишь успокоением ума, но включает в себя успокоение тела, регулирование дыхания, снятие мышечного напряжения и понимание внутренних переживаний человека.

Важно отметить, что напряженная головная боль является одним из наиболее распространенных симптомов у людей, страдающих тревожностью, и часто проявляется в виде ощущения, будто на голову натянут обруч, или в виде боли в затылке и шее, которая может усиливаться при чрезмерном размышлении и недосыпании. Кроме того, головокружение, вызванное тревогой, может быть связано не с нарушением работы уха или мозга, а с гипервентиляцией, мышечным напряжением или постоянным страхом потери контроля.

Влияние тревоги на мочеполовую систему

Тревога может проявляться также в мочевыделительной и половой системах. Многие люди замечают учащенное мочеиспускание перед экзаменами, важными собеседованиями, в напряженных ситуациях, а также при страхе и волнении.

Иногда может происходить и обратное: человек испытывает сильное желание помочиться, но не может этого сделать в общественных местах или в присутствии других людей, что часто связано с напряжением, застенчивостью и страхом быть замеченным.

Что касается сексуальной сферы, то у некоторых мужчин тревога может вызывать эректильную дисфункцию, преждевременную эякуляцию или снижение уверенности в себе во время интимной близости. Иногда проблема начинается с единичного случая, а затем перерастает в постоянный страх неудачи: мужчина начинает контролировать свои действия вместо того, чтобы вести себя естественно, и чем больше он себя контролирует, тем сильнее становится его напряжение, а чем сильнее напряжение, тем слабее физическая реакция. Таким образом, он попадает в замкнутый круг тревоги и страха неудачи.

Эта проблема может возникнуть в начале брака из-за недостатка опыта, завышенных ожиданий, застенчивости, страха осуждения, физической усталости, семейного давления, чувства вины или негативных мыслей о своей сексуальной способности. Во многих таких случаях причина носит скорее психологический, чем органический характер, особенно если мужчина молод и не страдает хроническими заболеваниями. Тем не менее, при сохранении проблемы необходимо пройти медицинское обследование, поскольку некоторые органические причины, такие как диабет, гормональ-

ные нарушения, заболевания сосудов и прием некоторых лекарств, также могут влиять на сексуальную функцию.

Что касается женщин, то тревога может проявляться в виде снижения полового влечения, затрудненной сексуальной реакции, спазмов, боли, нарушения менструального цикла или усиления предменструальных симптомов. Эти симптомы могут быть связаны со стрессом, страхом, проблемами в браке, негативным опытом, переутомлением или депрессией. Поэтому правильное решение этих проблем требует сострадания и зрелого супружеского диалога, а не обвинений, упреков или насмешек.

Очень важно в данном вопросе не сводить проблему к бессистемным рекомендациям или стимулирующим препаратам без понимания причины. Ведь во многих случаях сексуальной дисфункции, связанной с тревогой, состояние улучшается, когда снижается напряжение, повышается уверенность в себе, ослабевает страх неудачи, а супружеские отношения становятся более безопасными и основанными на взаимопонимании. Если проблема сохраняется, может потребоваться психологическая или супружеская помощь.

Влияние тревоги на мышечную систему

Тревога приводит к постоянному мышечному напряжению, особенно в мышцах шеи, плеч, спины, челюсти, груди и ног. Пациент может чувствовать, что его тело постоянно напряжено, или просыпаться уставшим, как будто он приложил огромные усилия. Это связано с тем, что организм, на-

ходящийся в состоянии тревоги, остается в состоянии готовности, бессознательно сжимая мышцы.

Это состояние может проявляться в виде перемещающихся болей, скованности в шее, головной боли, боли между лопатками, боли в пояснице или мышечных спазмов. Иногда пациент чрезмерно употребляет обезболивающие препараты, не получая устойчивого облегчения, поскольку первопричина заключается не только в мышцах, но и в напряженной нервной системе, которая удерживает мышцы в состоянии сокращения.

В этом случае полезно освоить упражнения постепенного мышечного расслабления, регулярные прогулки, растяжку, медленное дыхание, сокращение длительного сидения, регулирование сна и отказ от чрезмерных раздражителей. Кроме того, благоговейная молитва, спокойное поминание Аллаха, поклонение и медленное чтение Корана могут помочь успокоить и душу, и тело, если они совершаются с сосредоточенностью сердца, а не просто механически.

Влияние тревоги на кожу и волосы

Между состоянием кожи и психологическим состоянием существует тесная связь. Беспокойство может усугубить или обострить некоторые кожные заболевания, такие как зуд, крапивница, экзема, акне, псориаз и выпадение волос. Некоторые люди могут заметить, что кожные симптомы усиливаются в периоды экзаменов, семейных конфликтов, стресса на работе, бессонницы или печали.

Это не означает, что каждое кожное заболевание вызвано тревогой — существуют генетические, иммунные, гормональные и экологические факторы, но тревога может быть сопутствующим фактором, способствующим появлению или обострению симптомов. Поэтому при наличии явной связи между стрессом и обострением заболевания дерматологу лучше сотрудничать с врачом или психотерапевтом, поскольку лечения кожи одного может оказаться недостаточно, если психика находится в состоянии постоянного стресса.

Также важно отметить, что некоторые люди, страдающие тревожностью, демонстрируют поведение, усугубляющее кожные проблемы, например, постоянное расчесывание кожи, выщипывание волос, выдавливание прыщей или навязчивое осммотр кожи. Этому поведению следует уделять внимание, поскольку оно может перерасти в навязчивые привычки, связанные со стрессом.

Краткое изложение физических симптомов тревоги

Наиболее важные физические симптомы тревоги можно обобщить следующим образом:

мышечное напряжение, дрожь, тремор, быстрая утомляемость, мышечные боли, сердцебиение, учащённое сердцебиение, временное повышение артериального давления, потливость, озноб в конечностях, затруднённое дыхание, чувство удушья, головокружение, расширение зрачков, сухость в горле, снижение слюноотделения, тошнота, расстройство

желудка, диарея или запор, учащенное мочеиспускание, головная боль, боль в шее и спине, нарушение сна, потеря или повышение аппетита, а также онемение или покалывание в конечностях.

Необязательно, чтобы все эти симптомы проявлялись у одного и того же человека. У одного человека могут наблюдаться сердцебиение и одышка, у другого — расстройство желудка и головная боль, а у третьего — бессонница и мышечное напряжение. Кроме того, наличие некоторых из этих симптомов не обязательно означает, что у человека тревожное расстройство; для постановки диагноза необходимо учитывать степень выраженности симптомов, их продолжительность и влияние на жизнь человека, а также исключить органические или медикаментозные причины или чрезмерное употребление стимуляторов.

Важно, чтобы читатель знал, что кофе, крепкий чай, энергетические напитки, недосыпание, курение, некоторые лекарства и некоторые заболевания щитовидной железы могут усиливать симптомы тревоги или напоминать их. Поэтому следует обращать внимание на образ жизни и не интерпретировать каждый симптом с психологической точки зрения, не убедившись сначала в отсутствии других факторов.

Психические и когнитивные симптомы тревоги

Тревога не ограничивается телом, она ярко проявляется в душе и мыслях. Человек может испытывать внутренний страх, который он не может объяснить, постоянное напря-

жение или ощущение, что скоро произойдет что-то плохое. Он может стать легко возбудимым, чувствительным к шуму, нетерпеливым, вспыльчивым, эмоционально реагирующим на незначительные поводы.

Тревога может проявляться в виде снижения концентрации внимания, забывчивости, рассеянности и трудностей с принятием решений. Например, тревожный студент может часами сидеть над учебником, не усваивая материал, не потому, что не хочет учиться, а потому, что его ум занят страхом неудачи, ожиданием худшего, слежением за временем и сравнением себя с другими. Он может постоянно ходить по комнате, открывать и закрывать учебник, испытывать скуку и раздражение, а затем винить себя, отчего его беспокойство только усиливается.

К распространённым психологическим симптомам также относятся:

бессонница, тревожные сны, потеря аппетита, страх смерти, гипохондрия, сомнения, чувство незащищённости, пессимизм, ожидание катастроф, повышенная настороженность и ожидание, а также страх перед социальными ситуациями, экзаменами или ответственностью.

Таким образом, психологические симптомы тревоги можно обобщить следующим образом:

неопределённый страх, нервное напряжение, повышенная возбудимость, снижение концентрации внимания, забывчивость, пессимизм, ожидание опасности, повышенная

чувствительность, трудности с расслаблением, бессонница, чрезмерное размышление, страх перед болезнью или смертью, а также избегание ситуаций, вызывающих тревогу.

Важно отметить, что тревога часто связана с особым стилем мышления, таким как катастрофическое мышление, преувеличение вероятностей, «чтение» мыслей других людей, ожидание неудачи, стремление к совершенству и страх ошибиться. Тревожный человек страдает не только от самого события, но и от своего толкования этого события. Например, если его сын немного опоздал, он может подумать: «Наверняка произошло что-то плохое». Если он почувствует легкое сердцебиение, то может решить, что это серьезное заболевание. Если он допустит ошибку в социальной ситуации, то может подумать, что все над ним смеются. Такие интерпретации усиливают тревогу и приводят к ее повторению.

Общая психологическая тревожность

Общая психологическая тревожность — это состояние напряжения и чрезмерной озабоченности множеством жизненных вопросов, таких как здоровье, семья, работа, деньги, будущее, дети и учеба. Эта тревога сохраняется в течение большей части дней в течение длительного времени, и человеку, как правило, трудно её контролировать. Она сопровождается такими симптомами, как мышечное напряжение, усталость, снижение концентрации внимания, нарушение сна, повышенная возбудимость и чувство неуверенности.

Человек, страдающий генерализованным тревожным расстройством, обычно много размышляет, легко впадает в беспокойство и живет так, будто постоянно ожидает наступления какой-то проблемы. Он может беспокоиться даже тогда, когда для этого нет явной причины, или переживать из-за мелочей, как будто это крупные бедствия. Ему трудно успокоиться, он не может позволить делам идти своим чередом без постоянного контроля и может считать, что беспокойство защищает его от неожиданностей, хотя на самом деле чрезмерное беспокойство истощает его силы и не предотвращает судьбу. Общее беспокойство может сказываться на семейной, социальной и профессиональной жизни. Беспокойный человек может становиться слишком любопытным, часто предупреждать о опасностях, создавать напряженность в отношениях с домочадцами и невольно передавать своё беспокойство окружающим. На работе он может становиться нерешительным, бояться ошибиться, быть неспособным принять решение или испытывать усталость из-за чрезмерных размышлений.

Здесь важно связать психотерапию со сбалансированным пониманием веры. Вера в Аллаха, смирение с Его предначертанием, полное упование на Него, молитва и поминание Аллаха — всё это является величайшими источниками душевного спокойствия. Аллах, да будет он возвышен, сказал: «И если рабы Мои спросят тебя обо Мне, то знайте: Я близок и отвечаю на молитву молящегося, когда он взывает». И Ал-

лах, да будет он возвышен, сказал: «Кто отвечает на мольбу нуждающегося, когда тот взывает к Нему, и снимает беду?» Однако вера не означает отказ от средств, а означает, что человек должен использовать эти средства и успокаивать своё сердце, уповая на Аллаха, не делая будущее богом, которого он боится, и не делая мирской жизнь главной заботой.

Виды тревоги с точки зрения их природы

Беспокойство можно разделить по-разному, и одним из важнейших способов является деление на социальное и личное беспокойство, либо на естественное и патологическое.

Социальная тревога

Социальная тревога — это тревога, проявляющаяся в отношениях человека с окружающими, особенно когда он боится критики, унижения, отказа или неудачи перед другими. Она может проявляться в учебе, на работе, в отношениях, на мероприятиях или при выступлении перед людьми. Если эта тревога усиливается, она может перерасти в социальную фобию, мешающую человеку участвовать в общественной жизни, выражать свои мысли и общаться.

Личное беспокойство

Личное беспокойство — это беспокойство, связанное с внутренним миром человека, например, с его внутренней борьбой, страхом перед будущим, чувством вины, чрезмерными размышлениями о болезни, смерти, неудаче, благосостоянии и судьбе. Причины этого вида беспокойства могут быть явными, а могут быть неопределенными или связанными

ми с глубокими причинами, которые человек не осознает ясно.

Естественное или нормальное беспокойство

Это тревога, имеющая явную причину, соответствующая ситуации и побуждающая человека к действию. Например, тревога студента перед экзаменом, тревога отца за своих детей, тревога человека перед новой работой, перед свадьбой или при ожидании результатов медицинского обследования. Такая тревога становится полезной, если побуждает человека к подготовке, осторожности, молитве, планированию и приложению усилий.

Патологическое беспокойство

Это беспокойство, которое бывает чрезмерным, постоянным, несоразмерным реальности или мешающим жить. Оно может сопровождаться катастрофическими мыслями, постоянным ожиданием худшего, избеганием определенных ситуаций и повторяющимися физическими симптомами. Такой вид беспокойства не побуждает к полезным действиям, а, напротив, истощает энергию и ослабляет способность справиться с трудностями.

Разница между страхом и тревогой

Страх и тревога близки по сути, но между ними есть важное различие. Страх чаще всего является реакцией на явную и конкретную опасность, например, при виде быстро приближающейся машины, при звуке взрыва или при непосредственной угрозе. Тревога же — это страх перед возможной

или неопределённой опасностью, чаще всего связанной с будущим или ожиданиями.

Страх говорит: «Перед мной сейчас существует опасность». А беспокойство говорит: «Возможно, опасность возникнет позже». Поэтому беспокойство в большей степени связано с воображением и ожиданиями, тогда как страх — с непосредственной реальностью.

Мусульманские учёные использовали термины, близкие по значению к «беспокойству», такие как «хэм», «страх», «трепет», «печаль» и «уныние». «Хэм» чаще всего связан с тем, чего человек боится в будущем, «печаль» — с тем, что произошло в прошлом, «страх» — с настоящей или ожидаемой опасностью, а «беспокойство» объединяет в себе некоторые из этих значений, поскольку представляет собой внутреннее волнение, находящееся между страхом, «хэмом» и ожиданием беды.

Важно, чтобы естественный страх не превратился в патологическое беспокойство. Например, страх за детей может быть оправданным, если он побуждает родителей воспитывать их, заботиться о них и защищать их без чрезмерности, но он становится вредным, если превращается в постоянные запреты, чрезмерные подозрения, удушающий контроль и непрерывные предупреждения, поскольку это ослабляет личность детей и заставляет их чувствовать себя беспомощными и бояться жизни.

Катастрофическое мышление и его роль в тревоге

Одной из важнейших сведений, которую следует добавить в этом разделе, является то, что тревога питается не только событиями, но и тем, как мы их интерпретируем. Одним из самых опасных типов мышления, связанных с тревогой, является так называемое катастрофическое мышление, при котором человек быстро переходит от незначительной вероятности к наихудшему из возможных исходов.

Если сын опаздывает домой, родитель представляет себе ужасную аварию. Если человек чувствует небольшую боль, он представляет себе серьёзное заболевание. Если он оговорился перед людьми, он думает, что все его презирают. Если он потерял небольшую сумму, он представляет себе бедность и крах. Таким образом, человек живёт не в реальности, а в пугающих сценариях, которые создаёт его ум.

Лечение этого паттерна начинается с вопросов, которые нужно задать себе: какое реальное доказательство этого страха? Есть ли другое объяснение? То, чего я ожидаю, — это вероятность или реальность? Что бы я сказал другу, если бы он думал таким образом? Какие практические действия мне следует предпринять сейчас, вместо того чтобы погружаться в фантазии? Эти вопросы помогают разуму вернуться из мира воображаемой катастрофы в реальность.

Духовные и поведенческие причины, усиливающие беспокойство

Среди причин, которые могут усиливать беспокойство, — неудовлетворённость, частые жалобы, чрезмерная привязан-

ность к мирскому, страх утраты благодати, постоянное сравнение с другими и забывание о нынешних дарах Аллаха из-за озабоченности тем, чего ещё не произошло. Ведь если человек делает мирской жизнь главной заботой, его сердце становится привязанным к тому, что изменяется, а всё, что изменяется, порождает страх. Это не означает, что стремление к пропитанию, успеху или стабильности является чем-то предосудительным; скорее, необходимо, чтобы мирская жизнь была в руках человека, а не в его сердце. Он стремится, трудится и строит планы, но не поклоняется результатам, не падает духом, если желаемое задерживается, и не забывает, что пропитание и срок жизни находятся в руках Аллаха. Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, сказал в достоверном хадисе: «Кто заботится о будущей жизни, тому Аллах соберёт его дела воедино и наполнит его сердце богатством, а кто заботится о мирской жизни, тому Аллах рассеет его дела и поставит бедность перед его глазами».

Одним из средств лечения беспокойства с точки зрения веры является то, что человек должен научиться довольству, благодарности, молитве и доброму мнению об Аллахе, а также ставить перед собой высокие цели, выходящие за рамки узкого личного страха. Ведь человек, живущий ради великого смысла, способен лучше переносить невзгоды, чем тот, кто живёт в плену беспокойства о мелких деталях.

Паническое расстройство или острый страх

Паническое расстройство — это внезапные приступы

сильного страха, сопровождающиеся выраженными физическими симптомами, такими как сердцебиение, потливость, дрожь, одышка, ощущение удушья, боль в груди, тошнота, головокружение, онемение, а также страх смерти или потери контроля. Чаще всего приступ паники достигает пика в течение нескольких минут, но оставляет сильный психологический след, из-за чего человек начинает бояться его повторения.

Приступ может возникнуть без видимой причины, а может — после сильного психоэмоционального напряжения, физической нагрузки, недосыпания, употребления большого количества кофе или стимуляторов, после болезни или в многолюдном месте. Многие страдающие этим расстройством обращаются в отделение неотложной помощи, полагая, что у них сердечный приступ, но результаты обследований оказываются нормальными или успокаивающими.

Важно отметить, что страх перед приступом может стать проблемой, более серьёзной, чем сам приступ. Человек может начать избегать путешествий, посещения рынков, молитвы в мечети, вождения автомобиля или пребывания в одиночестве из-за страха перед приступом. Такое избегание усугубляет беспокойство. Поэтому лечение основано на понимании сути приступа, медицинском успокоении пациента, обучении его спокойному дыханию, постепенном преодолении стрессовых ситуаций и корректировке его интерпретации физических симптомов.

Фобия или необоснованный страх

Фобия — это сильный и постоянный страх перед чем-то или в определённой ситуации, который зачастую несоразмерен степени реальной опасности. Человек, страдающий фобией, может осознавать, что его страх преувеличен, но ему трудно его контролировать. Он может прилагать значительные усилия, чтобы избежать источника страха, что ограничивает его жизнь и ущемляет его свободу.

Специфическая фобия

Специфическая фобия — это страх перед чем-то конкретным, например перед полетами на самолете, лифтами, закрытыми помещениями, животными, кровью, уколами, штормами или высотой. Он может возникнуть в детстве или подростковом возрасте и, если его не лечить, может сохраняться. Фобия становится проблемой, когда она мешает человеку учиться, работать, путешествовать, лечиться или вести нормальный образ жизни.

Социальная фобия

Социальная фобия — это сильный страх перед ситуациями, в которых человек может оказаться под пристальным вниманием или подвергнуться оценке со стороны окружающих. Человек, страдающий этой фобией, может бояться говорить перед другими, есть в общественном месте, встречаться с начальством, посещать мероприятия, задавать вопросы, вести молитву или выступать с речью. Этот страх часто связан с боязнью оказаться в неловком положении, расте-

ряться, покраснеть, запнуться или показаться слабым. Социальная фобия может быть очень мешающей, поскольку она не позволяет человеку проявить свои способности. Человек может быть умным и квалифицированным, но теряет много возможностей из-за страха выступить перед публикой. Его лечение требует коррекции мыслей, постепенной тренировки в социальных ситуациях, укрепления уверенности в себе и ослабления самоконтроля.

Фобия открытых или многолюдных мест

Этот тип связан со страхом того, что приступ паники произойдет в месте, из которого трудно сбежать или где трудно получить помощь, например, на рынках, мостах, в общественном транспорте, лифтах, на просторных площадках или в толпе. В тяжелых случаях это может привести к тому, что человек будет оставаться дома и полагаться на кого-то, кто постоянно будет сопровождать его. Лечение основано на постепенной и систематической экспозиции, а не на потакании избеганию.

Обсессивно-компульсивное расстройство и его связь с тревогой

Обсессивно-компульсивное расстройство во многих своих проявлениях близко к тревожным расстройствам, поскольку основано на повторяющихся тревожных мыслях, вызывающих сильную тревогу, после чего человек прибегает к действиям или ритуалам, чтобы облегчить эту тревогу. Навязчивые мысли могут представлять собой идеи, ментальные

образы или тревожные импульсы, которые человек воспринимает как чужеродные и нежелательные.

Навязчивые мысли могут касаться чистоты, молитвы, вероисповедания, болезни, загрязнения, закрытия дверей, причинения вреда другим, упорядочивания, счёта или сомнений. И хотя больной иногда осознаёт, что мысль нелогична, тревога заставляет его повторять действие для подтверждения или успокоения.

Что касается компульсивных действий, то это повторяющиеся поступки, которые человек совершает, чтобы облегчить своё беспокойство, например, мытье рук, повторное омовение, повторение молитвы, проверка двери и газа, расстановка предметов определённым образом, повторение молитвы в компульсивном стиле или неоднократное обращение к другим за успокоением. Эти действия могут занимать много времени и влиять на выполнение обрядов, работу и отношения с окружающими.

Очень важная информация о религиозных навязчивых мыслях заключается в том, что появление тревожной мысли не означает, что человек согласен с ней или верит в неё. Навязчивая мысль — это то, что вторгается в душу и причиняет ей боль, а ненависть человека к ней свидетельствует о том, что он не хочет её. Поэтому человека, страдающего навязчивыми мыслями, не следует рассматривать как слабого в вере или имеющего дурные намерения; он нуждается в правильном знании шариата, милосердии и соответствующей

щем психологическом лечении, особенно в когнитивно-поведенческой терапии, основанной на экспозиции и подавлении реакции, то есть он должен научиться противостоять навязчивым мыслям, не поддаваясь компульсивным ритуалам.

Вывод этой части

Из вышесказанного становится ясно, что тревога не остается запертой в душе, а распространяется на весь организм: на нервную систему, сердце, дыхание, пищеварение, мышцы, кожу, сон, мочевыделительную и половую системы. Поэтому человек может полагать, что страдает от множества заболеваний, тогда как тревога является основным фактором появления или усиления симптомов.

Кроме того, тревога может проявляться в различных формах: общая тревога, приступы паники, специфические фобии, социальная фобия, фобия открытых или многолюдных мест, обсессивно-компульсивное расстройство, а также тревога, сопутствующая депрессии или посттравматическому стрессу. У каждого вида есть свои особенности, но общим фактором является чрезмерный страх, напряжение, ожидание опасности, попытки бегства или чрезмерный контроль.

Правильный путь заключается не в отрицании тревоги и не в капитуляции перед ней, а в её понимании, анализе причин, успокоении тела, корректировке мыслей, уменьшении избегания, укреплении веры и обращении за специализированной помощью в случае необходимости. Ведь тревога поддается лечению, и человек, с Божьей помощью, способен пе-

рейти от беспокойного страха к осознанному спокойствию, от изнурительного напряжения к умиротворению и продуктивной деятельности.

Посттравматическое стрессовое расстройство

Иногда тревога может проявиться после переживания тяжелого происшествия или болезненного опыта, угрожающего жизни человека или подрывающего его душевное равновесие. Этот тип известен как посттравматическое расстройство — психологическое состояние, которое может развиться у тех, кто пережил тяжелые испытания, такие как война, нападение, серьезные дорожно-транспортные происшествия, стихийные бедствия, свидетельство внезапной смерти, насилие в детстве или болезненную утрату близкого человека.

Последствия травмы не всегда проявляются только в момент самого события, но могут продолжаться в течение длительного времени после него. Человек может вернуться к своей внешней жизни, но внутренне он остаётся застревшим в том пережитом. Его преследуют нежелательные навязчивые воспоминания, повторяющиеся кошмары, мимолетные образы происшествия или ощущение, будто событие происходит заново. Он может избегать мест, людей, запахов и звуков, напоминающих ему о случившемся, а также становится легко пугающимся, чрезмерно осторожным, напряжённым, мало спит и теряет доверие к людям или к жизни.

Одним из важных симптомов посттравматического рас-

строительства является чувство эмоциональной отстраненности, как будто человек не испытывает тех же чувств, что и раньше, или как будто он отдалился от людей, неспособен радоваться или живет в состоянии эмоционального оцепенения. Это может сопровождаться депрессией, гневом, чувством вины, стыда или утратой смысла жизни.

Важно относиться к этому расстройству с большим состраданием. Человек, перенесший травму, не преувеличивает и не капризничает, а несет в своей нервной системе след переживания, которое в определенный момент превысило его способность выдержать. Поэтому ему нужны безопасность, поддержка, внимание и соответствующая психотерапия, а не упреки, давление или поспешность. В таких случаях могут помочь некоторые специализированные терапевтические методы, такие как когнитивно-поведенческая терапия посттравматического стресса, терапия постепенного подвергания, а также некоторые методы, помогающие мозгу переработать болезненные воспоминания менее болезненным образом.

Распространенность тревожных расстройств в обществе

Тревожные расстройства считаются одними из самых распространённых психических расстройств в мире. Они не связаны ни с одним конкретным обществом, ни с определённым социальным слоем, ни с конкретным возрастом. От них могут страдать дети, подростки, молодёжь, взрослые и по-

жилые люди. Они могут проявляться как у мужчин, так и у женщин, хотя некоторые формы тревоги чаще встречаются у женщин, в то время как некоторые мужчины могут скрывать свою тревогу за гневом, молчанием, чрезмерной занятостью или компенсаторными формами поведения.

Уровень тревожности повышается в условиях войн, вынужденного переселения, бедности, безработицы, распада семьи, насилия, экономического давления и низкого уровня социальной защищенности. Кроме того, современный образ жизни, обилие негативных новостей, давление со стороны социальных сетей, постоянные сравнения и стремление к совершенству — все эти факторы повышают уровень психологического напряжения.

Обнадёживает то, что в большинстве случаев тревогу можно достаточно успешно лечить. Психотерапия, коррективка образа жизни, обучение техникам релаксации, коррекция мышления, укрепление социальной поддержки и углубление связи с Богом — все это факторы, способствующие выздоровлению. В некоторых случаях человеку может потребоваться лекарство, назначенное психиатром на определенный период, и это не противоречит ни вере, ни силе характера, а является одним из средств достижения цели.

Тем не менее многие страдающие этим расстройством не обращаются за помощью: либо потому, что не знают, что их состояние поддается лечению, либо потому, что боятся осуждения окружающих, либо считают посещение психиат-

ра позором, либо путают психическое заболевание с безумием. Эти заблуждения необходимо исправить; ведь психическое здоровье — это часть общего здоровья человека, а обращение за лечением — признак осознанности и ответственности.

Последствия тревоги в жизни человека

Если тревога затягивается и усиливается, она оказывает обширное влияние на психику, тело, отношения, работу и религиозную практику. Одним из наиболее заметных последствий является то, что она лишает человека душевного спокойствия и заставляет его жить в постоянном ожидании, как будто вся жизнь представляет собой бомбу замедленного действия, готовую взорваться в любой момент. Это может привести к снижению концентрации внимания, рассеянности мыслей, вспыльчивости, истощению, нарушению сна, снижению производительности, а также к напряжённости в семейных и социальных отношениях. Тревога может подтолкнуть некоторых людей к поиску неверных способов убегания от реальности, таких как чрезмерный сон, переедание, употребление стимуляторов, курение, наркотики, чрезмерная увлеченность развлечениями, зависимость от телефона или просмотр контента, усиливающего напряжение. Такое поведение может принести временное облегчение, но не устраняет первопричину, а со временем может даже усугубить проблему. Сильная тревога, особенно в сочетании с депрессией и потерей надежды, может привести

к опасным мыслям, таким как желание нанести себе вред или совершить самоубийство. В этом случае к ситуации нужно отнестись со всей серьезностью и немедленно обратиться за помощью к специалистам, в службу экстренной помощи или к надежному человеку из ближайшего окружения пациента. Нельзя оставлять человека наедине, если он выражает желание умереть или нанести себе вред, и в таких случаях нельзя ограничиваться общими советами. Одним из важных последствий тревоги также является ослабление доверия к окружающим, усиление подозрительности и склонность к негативной интерпретации обычных ситуаций. Кроме того, тревога может привести к распаду семьи, когда один из членов семьи становится вспыльчивым, чрезмерно боязливым, чрезмерно контролирующим или склонным к обвинениям и жалобам. Поэтому лечение тревоги приносит пользу не только самому человеку, но и благотворно сказывается на семье, работе и обществе. С точки зрения веры неконтролируемое беспокойство может привести к дурным предположениям, недостатку довольства, погружению в страх перед будущим или увлечению мирскими делами в ущерб загробной жизни. Однако здесь следует быть точным в высказываниях: не всякое беспокойство является признаком слабости веры, и не каждый, кто испытывает беспокойство, далек от Аллаха. Ведь Аллах может испытывать верующего тревогой, как и болезнью, однако истинная вера дарует ему силу терпения, прозрение в понимании, путь к возвращению к Ал-

лаху и внутреннюю опору, удерживающую его от краха.

Вредные последствия тревоги, если она перерастает в патологическое состояние

Когда тревога превращается в длительное патологическое состояние, она может привести к душевному нестабильности, потере внутреннего спокойствия, панике по поводу мелочей, ослаблению способности к спокойному мышлению, снижению работоспособности, нарушению отношений, постоянным сомнениям и утрате чувства безопасности. Человек может стать пленником бесконечных вопросов и страхов, которые не укладываются в одну картину. Одним из самых опасных последствий беспокойства является то, что оно создает замкнутый круг. Человек беспокоится, его концентрация ослабевает, его продуктивность снижается, он винит себя, и его беспокойство усиливается. Или он чувствует сердцебиение, боится серьёзного заболевания, сердцебиение усиливается, страх усиливается. Или он избегает какой-то социальной ситуации, временно обретает облегчение, а затем его страх перед будущими ситуациями усиливается. Поэтому для того, чтобы разорвать этот круг, требуются осознанность и тренировка, а не просто ожидание, пока тревога пройдет сама по себе.

Третье требование

Психосоматические заболевания и их связь с тревогой

Психосоматические заболевания — это состояния, при которых психологический фактор взаимодействует с физическим, в результате чего появляются органические симптомы или их выраженность усиливается из-за тревоги, стресса или психологического конфликта. Речь здесь идет не о том, что болезнь мнимая или что пациент воображает боль, а о том, что психологическое возбуждение действительно влияет на органы и функции организма.

Ведь мозг и нервная система связаны со всеми системами организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, кожей, железами, мышцами и иммунной системой. Когда человек находится в состоянии хронического беспокойства, его организм постоянно пребывает в состоянии тревоги: повышается уровень гормонов стресса, таких как адреналин, норадреналин и кортизол, изменяются сердечный ритм, дыхание, пищеварение, сон, иммунитет и мышечное напряжение. Со временем физические симптомы могут приобрести самостоятельный характер, даже если их первопричина связана с психологическим стрессом.

Поэтому мы говорим, что душа и тело неразделимы. Печаль может проявляться в груди, страх — в желудке, а беспокойство — в сердце, коже, мышцах и во сне. Точно так же

органические заболевания могут приводить к беспокойству и депрессии, так как эта связь является двунаправленной.

Во-первых: кожа и волосы

Кожа часто отражает психологическое состояние. Лицо может покраснеть от стыда, побледнеть от страха, а при напряжении усиливается потоотделение. Кроме того, беспокойство может усугублять некоторые кожные проблемы, такие как экзема, крапивница, псориаз, акне, зуд и выпадение волос.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.