

**Страхи і тривоги у підлітків.
Причини виникнення та
алгоритми подолання.**

Чи завжди тривога – це погано?

НІ!

Насправді, інколи тривога потрібна і навіть необхідна



АЛЕ
У свій час

*Сисема тривоги – еволюційний подарунок,
який часом може повернутися проти нас.*

Адже інколи тривога виникає без жодних об'єктивних причин

Тут ми завдячуємо нашій
уяві, яка ставить перед
нами запитання



Причини виникнення тривоги

Реальні

**Загрози і небезпеки,
що дійсно існують**

Уявні

**Думки про можливі
небезпеки і загрози**

Нормальний цикл роботи системи тривоги

Небезпека

Сигнал
тривоги

Мобілізація
тіла і психіки

Поведінкова реакція
нейтралізації
небезпеки

Відновлення
безпеки



Фізіологічні механізми тривоги

Запаморочення

Стрибки температури

Пришвидшення
дихання

Посилене
потовиділення

Пригнічення роботи
системи травлення



Сухість у роті

Пришвидшення
серцебиття

Тремтіння кінцівок

Формула тривоги

**Імовірність
небезпеки**



**Жахливість
наслідків
небезпечної події**

**Здатність
справитись з
небезпекою і її
наслідками**



**Наявність
зовнішньої
допомоги, ресурсів**

Замкнуте коло тривоги



Знижується працездатність, якість роботи, що виконується;

Знижується якість взаємодії з оточуючими;

Можуть виникати труднощі у взаємодії з близькими;

Знижується якість відпочинку;

Можливі обмеження свободи пересування;

Можливий розвиток депресії;

Загальне зниження якості життя.

Чому надмірна тривога – це погано?

**Паніч-ний
розлад**

**Генералізо-ваний
тривожний
розлад**

**Тривожні та близькі
до них розлади**

**Посттрав-матичний
стресовий розлад**

**Соціальна
фобія**

Прості фобії

Ознаки фобій



**Стійкий, виражений,
непропорційний до реальної
загрози страх**

Активне уникнення стимулів

Тривалість понад 6 місяців

**Сильний стрес та погіршення
функціонування**

Чому виникають фобії?



1

- Переконатись, що тривога є дійсно некорисною

2

- Спонукаати людину «поглянути в очі» своєму страху та бути поруч з нею у цьому процесі

3

- Навчити людину розпізнавати появу страхів у майбутньому та запобігати рецидивам

Як працювати з фобіями?

«Поглянути в очі» страху

- Виявіть декілька ситуацій, яких людина уникає
- Попросіть людину конкретно описати кожну ситуацію
- Упорядкуйте ситуації від найменш до найбільш страшних (можна за шкалою від 1 до 10)
- Прослідкуйте, щоб було охоплено усю шкалу
- Спонукайте людину декілька разів пропрацювати кожну ситуацію у різних контекстах, доки не буде досягнуто зниження тривоги.
- Коли всі сходинки буде пройдено, можна потренуватись, проходячи їх в комбінованому/непередбачуваному порядку

Попередження рецидивів

