



Есть известная история: овцу и волка посадили в соседние клетки, при этом овцу кормили, обеспечивали необходимыми условиями и все такое прочее. Но она все равно умерла примерно через месяц. От стресса, вызванного тревогой. А причиной тревоги была близость волка. И не важно, что хищник никак не мог до нее добраться. Важно, что она видела его.

Так уж вышло, что в последние годы каждый день, открывая новости в телефоне или включая телевизор, мы

не просто развлекаемся, а следим за информацией, которая, с нашей точки зрения, может напрямую изменить нашу жизнь. Мы — как те самые овцы, которые смотрят на воображаемого волка.

Цены на валюту и нефть в этом списке далеко не на первом месте. Идет специальная военная операция, мир еще не исцелился от коронавируса, погибают политики и простые граждане. Остаться спокойным в этом информационном поле очень сложно.

Обилие плохих новостей, нагнетание паники в СМИ и социальных сетях заставляют нервничать даже уравновешенных людей. На фоне тревоги обостряются многие психологические проблемы — фобии, страхи, комплексы, зависимости...

Вот немного статистики: 4,05% населения земного шара страдают тревожным расстройством, это примерно 301 миллион человек. Притом у женщин вероятность возникновения тревожных расстройств в 1,66 раза выше, чем у мужчин *.

Если взять во внимание пандемию COVID-19, то исследования показывают, что она способствовала росту распространения тревожных расстройств и депрессий на 25% **.

Что же такое тревожные расстройства? Почему я акцентирую на них внимание? У большинства людей, ко-

* Данные взяты из статьи «Эпидемиология тревожных расстройств: глобальное бремя и социально-демографические ассоциации», опубликованной 26 мая 2023 г. на сайте SpringerOpen.

** Согласно научной справке Всемирной организации здравоохранения, опубликованной 2 марта 2022 года.

которые не имеют медицинского образования и ни разу не обращались за помощью к психиатру, слово «тревога» не вызовет серьезного отношения. Это слово — часть нашего обычного лексикона, и если кто-то чем-то *встревожен*, то обычно не смотрит на это как на маркер психического здоровья или нездоровья. Однако тревожные расстройства — это целая группа психических состояний. Они серьезно влияют на качество жизни людей, на их моральное и физическое самочувствие.

На просторах интернета несложно найти истории знаменитостей, которые в разное время боролись с тревожными расстройствами. Среди них — американская актриса Ким Бейсингер, английский футболист Дэвид Бекхэм, канадский певец Джастин Бибер, актеры Джонни Депп, Леонардо Ди Каприо и Харрисон Форд, певица и актриса Селена Гомес, телеведущая и актриса Вупи Голдберг. А еще Скарлетт Йоханссон, Николь Кидман, Мишель Пфайффер, Дэниел Рэдклифф, Райан Рейнольдс. И это далеко не весь список.

Американская актриса Эмма Стоун страдала от приступов тревоги и паники с десяти лет. Все началось так: она пришла в гости к другу и внезапно поняла, что не может встать с дивана. Юную Эмму парализовал страх, ей казалось, что дом охвачен огнем. Родителям девочки пришлось приехать и забрать ее. Но панические атаки преследовали Эмму еще много лет, до тех пор, пока она не прошла курс лечения у психотерапевта.

Принц Гарри, герцог Сассекский, в двенадцать лет (то есть после гибели матери, принцессы Дианы) начал стра-

дать приступами безосновательной тревоги и паники. Особенно тяжело ему было в окружении большого числа людей — притом что британской королевской семье всегда приходится быть в центре внимания.

У Аманды Сейфрид панические атаки начались вместе с приходом славы. Сначала актриса и певица чувствовала только беспричинную тревогу, потом страх сделать что-то не то на глазах толпы, затем ужас, связанный с тем, что она наденет что-то не то. И наконец, она просто перестала выходить из дома.

Британская супермодель Кейт Мосс заболела тревожным расстройством в самом начале своей карьеры. Позже она не раз упоминала, что в модельном бизнесе никого не волнует психоэмоциональное состояние моделей.

Из числа наших звезд шоу-бизнеса Ксения Бородина, Анфиса Чехова, Иосиф Пригожин, Ида Галич публично признавались, что страдали от панических атак.

Путь всех этих знаменитостей к исцелению был долгим, сложным, очень личным. И многие еще не прошли его до конца.

Что же такое тревога, как она влияет на человека? И когда тревога полезна, а когда — вредна?

Для начала разберемся в терминологии. Испуг, страх, тревога — все это результаты работы тех частей мозга и нервной системы, которые отвечают за нашу безопасность.

Испуг — рефлекторная реакция на потенциальную угрозу. Он возникает помимо нашей воли, автоматически — когда мы видим, слышим или чувствуем что-то

потенциально опасное, например на улице раздается громкий визг тормозов или за забором неожиданно лает собака.

Итак, мы «автоматически» испугались, теперь мозгу нужно как-то реагировать на это ощущение. В зависимости от ситуации он выбирает один из трех вариантов:

- страх — «реакция бегства». Если угроза слишком велика, хочется быстрее удалиться из опасного места;
- гнев — «реакция атаки». Если угрозу можно устранить или ее целью является что-то крайне важное для нас (например, близкие люди или ценное имущество), мы начинаем злиться и нападать на источник угрозы. При этом гнев может совмещаться со страхом;
- оцепенение — «замри-реакция». Если от угрозы нельзя убежать и ее нельзя атаковать — лучше замереть и стать как можно менее заметным. Мы замираем, но при этом тоже испытываем страх.

А вот с тревогой все гораздо интереснее — и сложнее. Тревога — субъективное ощущение необоснованного страха, то есть эмоциональная реакция на потенциальную угрозу. Она отражает лишь предчувствие опасных для нас событий.

Вернемся к примеру с собакой, которая неожиданно залаяла. Услышав ее, мы испытываем испуг и страх. А вот если человеку лишь кажется, что из-за угла может высо-

чить злая собака, но никаких предпосылок к этому нет — это тревога.

Зачастую мы можем даже не осознавать причины тревоги. Она рождается в подкорковых структурах нашего мозга — миндалевидном теле (амигдала) и заднем гипоталамусе.

Миндалевидное тело оценивает текущую ситуацию исходя из нашего жизненного опыта. И, если находит совпадения с опасными и пугающими событиями из прошлого, передает сигнал гипоталамусу. Тот активизирует работу надпочечников, которые вырабатывают «гормон стресса» адреналин, а он уже повышает наше давление, учащает пульс и дыхание, приводит в тонус мышцы, чтобы мы были готовы атаковать или убежать.

Уже потом, когда наш организм «готов к бою», мы осознаем, что нам тревожно — когда информация доходит до коры головного мозга, которая отвечает за сознание и когнитивные процессы.

И все это очень хорошо — благодаря такому бессознательному механизму нам не приходится тратить драгоценные секунды или даже минуты на понимание ситуации и ее оценку. Мозг уже дал нам инструменты защиты.

У эволюционистов есть пример, объясняющий значение тревоги.

Жили-были две обезьянки, одна тревожная, в каждом шорохе в кустах она слышала хищника и мигом взбиралась на дерево; другая безмятежная и оптимистичная — ничего не боялась. Может быть, тревожная обезьянка и напрасно пряталась сотни раз, но, когда действительно

пришел тигр, она осталась жива, а беспечную оптимистку — съели. Базовая тревога необходима, поскольку она уберегает от ошибок и опрометчивых действий, помогает предсказать неприятные события и тем самым избежать их.

Если тревога — хорошо, почему среди нас так много людей с тревожным расстройством?

Действительно, тревожное расстройство — один из лидеров по распространенности среди психических заболеваний, им страдает до 40% населения планеты.

И проблема тут кроется в нашей эволюции.

Дело в том, что наш мозг немногим отличается от мозга древних людей, которые жили тысячелетия назад. Согласно исследованиям ученых, у нас увеличился объем коры головного мозга, появился и развился неокортекс — новая область, которая отвечает за осознанное мышление, сенсорное восприятие и выполнение двигательных команд.

Но вся древняя подкорковая часть мозга, где находятся механизмы оценки опасности, практически не претерпела изменений.

И вся эта система очень чувствительна, потому что древние люди каждый день проводили в постоянной опасности. Их жизни постоянно что-то угрожало. Так что мы отлично умеем реагировать на угрозы.

Вот только прогресс за это время шагнул очень далеко. Теперь у нас есть хорошая медицина, строгие законы, безопасные жилища и в целом весьма комфортная и безопасная жизнь.

И средняя продолжительность жизни человека по всему миру уже не какие-то двадцать пять — тридцать лет, а целых восемьдесят пять.

Но мы по-прежнему живем с «древней» подкоркой, которая заставляет внимательно смотреть по сторонам, оценивать окружающую среду и повсюду выискивать возможные опасности.

К тому же наша жизнь стала более активной. У нас развитый социум — мы уже не сидим с семьей в пещере или маленьком поселении вдали от других сообществ людей. Мы ходим на работу и контактируем с множеством незнакомцев, общаемся с друзьями из разных городов и впитываем новости со всего мира благодаря интернету.

Так что наша «система безопасности» работает с перегрузками — вокруг слишком много факторов, которые можно принять за угрозу.

Как же отличить здоровую тревогу от нездоровой?

Здоровая тревога помогает нам обезопасить и улучшить свою жизнь — мы запираем дом, чтобы в него не ворвались грабители, переживаем накануне важного мероприятия или перед сдачей проекта, потому что хотим с большей ответственностью подойти к делу.

Словом, здоровая тревога объективно улучшает нашу жизнь и приносит нам определенный позитивный результат.

А нездоровая тревога — это про опасность, которая не имеет объективных причин, не соответствует реальности и существует лишь в нашем воображении и благодаря неправильной трактовке прошлого негативного опыта. На-

пример, мне тревожно в самолете, хотя я знаю, что это самый безопасный вид транспорта. Просто от меня ничего не зависит, я в потенциально опасной воздушной среде, к тому же я не раз видел страшные кадры авиакатастроф.

Или мне кажется, что я заражусь ужасной болезнью, поэтому боюсь выходить из дома. Я соблюдаю правила безопасности, вакцинируюсь, прохожу обследования. Но тревога все равно не уходит, ведь в прошлом я тяжело болел или терял близких, да и новости пугают.

В таких случаях тревожность основана не на фактах, а на работе воображения, «накручивании себя», атмосфере, которую нагнетают средства массовой информации. Утрата близких, болезненные отношения, физическое и психологическое насилие, внезапная потеря важной работы — все то, что мы называем психологической травмой, то есть сильным эмоциональным переживанием, — могут запустить постоянную тревожность как подсознательный защитный механизм.

Такая тревога обычно сохраняется долгое время, мешает жить, заставляет совершать очевидно глупые и необоснованные поступки. Она не помогает и не приносит результатов — лишь изводит, заставляет находиться в постоянном стрессе.

Представьте, что кто-то решил для себя: все плохо и дальше будет только хуже, а потом начинает искать подтверждения этой установке, подгонять мир под свои негативные убеждения, переосмысливать свое прошлое в этом ключе, акцентировать внимание на бедах и неудачах и т. д. А поскольку неприятности и катаклизмы происходят по-

стоянно, то поверить в правильность своих прогнозов очень просто. Особенно если учесть тот информационный фон, который нас сейчас окружает.

Давайте разберемся с характерными признаками нездоровой тревоги.

- Первый — неопределенность опасений. В отличие от страха тревогу тяжело объяснить, это чувство не подкрепляется конкретными опасениями и даже не всегда исходит из прошлого негативного опыта. Человек не знает, чего боится, но ощущает смутную неотвратимую угрозу.
- Второй признак — нарушения сна и аппетита. При частых приступах тревожности человека мучает бессонница, а аппетит меняется — это выражается либо в переедании, либо в отказе от пищи.
- Далее следуют вегетативные нарушения. Во время приступа тревоги чаще бьется сердце, скачет давление, выделяется много пота, трясутся руки, может подступать тошнота. А у пациентов с диабетом скачет уровень сахара.
- Тревога — стресс для мозга. Из-за частых переживаний человек ощущает постоянную усталость и раздражительность, с трудом концентрируется на работе или учебе, не может полноценно расслабиться и отдохнуть.

Теперь пройдемся по причинам возникновения.

- Сложные жизненные ситуации и состояние неопределенности, когда непонятно, что будет дальше,