



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

**КОЛИ СПОКІЙ НАВІТЬ НЕ СНИТЬСЯ:
ЩО ТАКЕ ГЕНЕРАЛІЗОВАНИЙ
ТРИВОЖНИЙ РОЗЛАД**

Відчуття тривоги виникає коли людина починає переживати і тривожитися через деякі обставини в житті. Це абсолютно обґрунтоване відчуття, адже людина за допомогою нього може сховатися від небезпеки і згуртуватися, аби захистити себе при потребі. Особливо зараз, в умовах війни українцям притаманно переживати та тривожитись надмірно. Тож, відчуття тривоги саме по собі не робить людину тривожною, і не є підставою для діагнозу «тривожний розлад».

Але, діагностувати генералізований тривожний розлад можна у разі якщо у вас:

- невідконтрольні вам тривога та відчуття страху в цілому, без конкретної причини;
- упродовж останніх півроку було значно більше днів у такій тривозі, аніж без неї;
- протягом цього часу постійно були бодай кілька разів:

– відчуття крайнього неспокою, перебування на межі сил;

– легка втомлюваність чи порожнеча в голові;

– дратівливість;

– напруженість м'язів;

– поганий сон, чи надмірна сонливість.

Якщо ж ці симптоми супроводжуються ще й головним болем, панічними атаками, запамороченнями, нудотою, – слід звернутися до спеціалістів.

Тривожні розлади це наслідок комбінації спадковості і впливу середовища й виховання і

вони переважно піддаються лікуванню. І тут потрібен комплексний підхід: медикаменти, психотерапія та самодисципліна.

Зменшити симптоми допоможе:

- відмова від алкоголю. Алкоголь працює підступно – сп'яніння зменшує тривогу, але похмілля дуже посилює.
- фізична активність – вона потрібна не просто для здорового способу життя, а й діє для тривожних людей як ліки. Регулярний спорт зменшує симптоми розладу.
- перебування на природі, спостереження за птахами. Це дозволить поліпшити часте серцебиття чи високий рівень кортизолу.
- звернення до сімейного лікаря, адже тривожний розлад часто можуть супроводжувати хронічні захворювання, такі як ішемічна хвороба серця, цукровий діабет.

Ефективне лікування починається з визнання наявності проблеми, грамотно підібраного фахівця. Адже чергова фраза, яку ми чуємо від друзів: «все буде добре», може виявитися безсилою в питанні психологічного здоров'я.

Матеріал підготовлено в межах впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я [Ти як?](#) за ініціативою [Олена Зеленська](#).

#ДбаємоПроЗдоровяРазом