



# Практические методы, применяемые в работе со студентами подростково-юношеского возраста с целью снижения тревожности

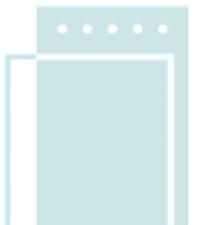
педагоги –психологи:  
Груздева И.А., Родионова В.В.



# Тревожность

**По природе патологическую тревожность можно разделить на два вида:**

- невротическую – возникающую на фоне острых или хронических стрессов;
- органическую – являющуюся проявлением соматических болезней пациента

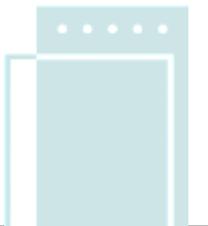




# Симптомы

чувство страха;  
резкие перепады настроения;  
плаксивость;  
раздражительность;  
устойчиво пониженное настроение;  
нарушения сна;  
общая слабость, утомляемость,  
разбитость;  
снижение интересов;  
отсутствие желания с кем-то  
общаться;

снижение концентрации внимания;  
головная боль, головокружение;  
чувство кома в горле;  
неприятные ощущения (чувство  
ползания мурашек, покалывания,  
жжения), дискомфорт, боли тянущего  
или иного характера в теле;  
вегетативная симптоматика



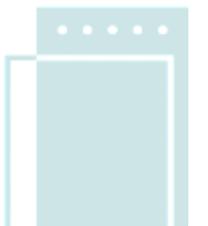


# Расстройства, связанные со стрессом

- ПТСР, или посттравматическое стрессовое расстройство;
- адаптационное расстройство;
- паническое расстройство;
- тревожно-депрессивное расстройство;
- генерализованное тревожное расстройство;
- обсессивно-компульсивное расстройство;
- диссоциативное расстройство;
- неврастения;
- соматоформная вегетативная дисфункция

## Тревожность как маркер заболеваний:

- анемия;
- нарушения эндокринной системы (болезни щитовидной железы, климакс);
- гипертоническая болезнь, иные заболевания сердечно-сосудистой системы, в том числе нарушения мозгового кровообращения при инсультах или хронических болезнях головного мозга



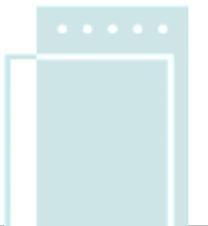


# Диагностика

Осуществляется психологом, врачом-психиатром и/или психотерапевтом

Иногда требуется дообследование:

- ✓ клинический анализ крови (цель – выявление признаков анемии или воспалительного процесса);
- ✓ биохимический анализ крови (уровень сахара крови, концентрацию в ней гормонов щитовидной железы – ТТГ, Т4);
- ✓ консультации эндокринолога, невропатолога, терапевта, нарколога для уточнения соматического, наркологического статуса пациента



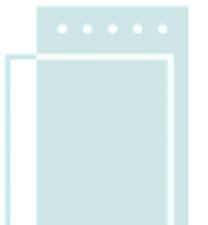


# Лечение

Работа с психологом - психотерапия (в легких случаях используется как самостоятельный метод коррекции тревожности)

## **Препараты, назначаемые врачом:**

- антидепрессанты группы СИОЗС с противотревожным действием длительным курсом (до года и более);
- транквилизаторы коротким курсом;
- в составе комплексного лечения – седативные, нормализующие сон препараты

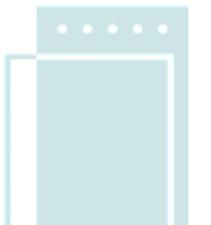




# Упражнения

<https://youtu.be/yTMWe5xSaz4>

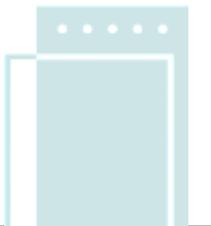
1. Тревога под контролем
2. «Сделайте якорем только одно действие»
3. Упражнение «Черный список»
4. Упражнение «Мотивация»
5. Положительный настрой
6. Изменить позицию





# Изменить позицию

- 1) ответить, как действующее лицо;
- 2) ответить, как наблюдатель за происходящим;
- 3) ответить исходя из своих чувств по отношению к ситуации;
- 4) вообще от ситуации отстраниться



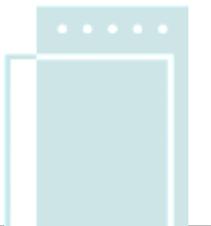


# Приложения



[AntiПаника Lite](#) мобильная таблетка,  
мобильный психотерапевт

—





# Книги

