

СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Гурбангельдиева Айджемал, Туркменистан

Белорусский государственный медицинский университет,

Беларусь, Минск

Научный консультант – ст. преподаватель Кислик Н.В.

Ситуативная тревожность – один из видов болезненной тревожности. В отличие от личностной тревожности, ситуативная тревожность проявляется в определённых ситуациях, при которых возникает проблема. В большинстве случаев, проявление ситуативной тревожности - это явление, считающееся нормой в поведении человека. Болезненность оно приобретает, когда по прошествии ситуации, или после ее решения, человека не отпускают симптомы тревоги.

Ключевые слова: тревожность, ситуативная тревожность.

SITUATIONAL ANXIETY

Gurbangeldieva Ajdjemal, Turkmenistan

Belarusian State Medical University

Belarus, Minsk

Scientific supervisor – senior lecturer Kislik N.V.

Situational anxiety is one of the types of painful anxiety. Unlike personal anxiety, situational anxiety manifests itself in certain situations in which a problem arises. In most cases, the manifestation of situational anxiety is a phenomenon considered to be the norm in human behavior. It becomes painful when, after a situation, or after its solution, a person does not let go of the symptoms of anxiety.

Keywords: anxiety, situational anxiety.

Особенности современных условий жизни, быстрые темпы развития интеллектуальных программ, студенческая жизнь, рост значимости

информации обуславливают повышенные требования к молодому организму. Однако многие аспекты умственного и психоэмоционального перенапряжения изучены еще недостаточно.

Одним из факторов риска возникновения отклонений в психическом состоянии студента являются сдвиги в уровнях личностной и ситуативной тревожности. Это характеризуется наличием определенных затруднений в усвоении учебного материала. У студентов при этом наблюдается различной степени выраженность невротических расстройств (снижение памяти, внимания, повышенная утомляемость, вспыльчивость, раздражительность), которые чаще всего возникают в период экзаменационных сессий или рубежного контроля.

Возможные признаки и симптомы ситуативной тревожности: сильное беспокойство; терзаемое чувство вины; ощущение пустоты, головокружение; учащенное сердцебиение, сдавленность в грудной клетке; нервное состояние; напряжение всех групп мышц; резкое наступление бледности кожных покровов или наоборот, их покраснение; чувство жара, сменяющееся ознобом; долгое замешательство, невозможность выйти из этого состояния; диарея, боли в области желудка; потеря чувствительности; ощущения полной безнадежности собственного бытия; бессонница ночью, сонливость днем; неконтролируемый гнев.

Диагностику при ситуативной тревожности проводит врач-психотерапевт или психолог. На основании характерной клинической картины, при наличии явных причинных ситуаций, ставится точный диагноз. Важно провести также дифференциальную диагностику, чтобы исключить различные виды нервных расстройств, психических расстройств, и других заболеваний со сходной клинической картиной. Во время диагностирования применяются специально разработанные тесты, которые показывают полную картину состояния психики пациента. Таким тестом, к примеру, является, тест Спилбергера – Ханина.

Профилактикой любого вида тревожности, в том числе и ситуативной, может служить здоровый образ жизни, укрепление с детства иммунной системы организма, нервной системы, путем закаливания, физическими упражнениями. Соблюдение режима отдыха – работы, отказ от приема наркотических препаратов, алкоголя, никотина, и прочих средств, которые способны нарушать функциональность центральной и периферической нервной системы, привести человека к переживаниям ситуативной тревожности.

Лечение ситуативной тревожности, по мнению многих врачей-специалистов, заключается в самопреодолении этого чувства. Если человек терпит данное состояние и со временем оно проходит, его считают здоровым. В случаях, когда ситуативное тревожное расстройство приводит к нервным срывам и развитию невроза, его необходимо лечить. Главным лечебным методом, в данном случае, будет когнитивно-поведенческая терапия. Заключается она в искусственном создании опасных для пациента ситуаций и предотвращении негативных реакций со стороны больного. Таким образом снижается общий уровень тревожности, вырабатывается привычное отношение

к ситуациям, ранее вызывавшим тревожность. Иногда, когда состояние тревожности переходит в невроз, требуется лекарственная терапия.