«Психическое состояние – один из трех видов психических явлений, частнопсихологических категорий: у человека – промежуточное звено между кратковременным психическим процессом и свойством личности. Психические состояния достаточно продолжительны (могут продолжаться месяцами), хотя при изменении условий или вследствие адаптации могут и быстро изменяться» [11, c. 109].

«Психические состояния – (англ. –psychic states) – широкая психологическая категория, которая охватывает различные виды интегрированного отражения ситуации (воздействий на субъект как внутренних, так и внешний стимулов), без отчетливого осознания их предметного содержания. Примерами психических состояний могут служить: бодрость, усталость, психическое пресыщение, апатия, депрессия, отчуждение, утрата чувства реальности (дереализация), переживание «уже виденного», скука, тревога и др.» [12, c. 423].

В свою очередь**эмоциональные состояния** - это переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе в определенный момент времени, относительно типичные для данного человека; те состояния, которые регулируются преимущественно эмоциональной сферой и охватывают эмоциональные реакции и эмоциональные отношения; относительно устойчивые переживания [14].

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно **эмоции, чувства и аффекты**. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, сопереживаются.

Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведении, иногда извне вообще незаметны для постороннего лица, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Они, сопровождая тот или иной поведенческий акт, даже не всегда осознаются, хотя всякое поведение, как мы выяснили, связано с эмоциями, поскольку направлено на удовлетворение потребности. Эмоциональный опыт человека обычно гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний. Чувства человека, напротив, внешне весьма заметны.

Эмоции и чувства – личностные образования. Они характеризуют человека социально-психологически. Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта. Они есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях.

Чувства же носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к духовным ценностям и идеалам.

Чувства носят исторический характер. Они различны у разных народов и могут по-разному выражаться в разные исторические эпохи у людей, принадлежащих к одним и тем же нациям и культурам. В индивидуальном развитии человека чувства играют важную социализирующую роль. Они выступают как значимый фактор в формировании личности, в особенности ее мотивационной сферы. На базе положительных эмоциональных переживаний типа чувств появляются и закрепляются потребности и интересы человека.

Чувства – продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определенными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека. Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они у него всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться [2].

Наиболее общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека называется**настроением**. Оно весьма разнообразно и может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т.п. Настроение является эмоциональной реакцией не на прямые последствия тех или иных событий, а на их значение для жизни человека в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий.

Самой мощной эмоциональной реакцией является аффект. **Аффект** (от лат. affectuctus – «душевное волнение») - сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних органов [15, c. 26]. Аффект полностью захватывает психику человека. Это влечет за собой сужение, а порой и отключение сознания, изменения в мышлении и, как следствие неадекватное поведение. Например, при сильном гневе многие люди теряют способность к конструктивному разрешению конфликтов. Гнев у них переходит в агрессию. Человек кричит, краснеет, размахивает руками, может ударить противника.

Аффект возникает резко, внезапно в виде вспышки, порыва. Управлять и справиться с этим состоянием очень трудно. Любое чувство может переживаться в аффективной форме. В то же время было бы неверно думать, что аффект полностью неуправляем. Несмотря на кажущуюся внезапность, аффект имеет определенные этапы развития. И если на конечных этапах, когда человек полностью теряет контроль над собой, остановиться практически невозможно, то в начале это может сделать любой нормальный человек. Безусловно, это требует огромных волевых усилий. Здесь самое важное отсрочить наступление аффекта, «затушить» аффективную вспышку, сдержать себя, не терять власть над своим поведением.

Аффекты - это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец. Это реакция, которая возникает в результате уже совершенного действия или поступка и выражает собой его субъективную эмоциональную окраску с точки зрения того, в какой степени в итоге совершения данного поступка удалось достичь поставленной цели, удовлетворить стимулировавшую его потребность. Аффекты способствуют формированию в восприятии так называемых аффективных комплексов, выражающих собой целостность восприятия определенных ситуаций. Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями [2].

Аффекты отрицательно сказываются на деятельности человека, резко снижая уровень ее организованности, изменяют типичное поведение. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. В отличие от аффектов работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью. Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффекгогенных ситуаций, может суммироваться и рано или поздно, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая напряжение, часто влечет за собой ощущение усталости, подавленности, депрессии [1].

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является **стресс**. Под **стрессом** (от англ. stress - «давление», «напряжение») понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и, на физическое здоровье человека [15].

Ни одному человеку не удается жить и работать, не испытывая стрессов. Тяжелые жизненные потери, неудачи, испытания, конфликты, напряжение при выполнении тяжелой или ответственной работы время от времени переживает каждый. Одни люди справляются со стрессами легче, чем другие, т.е. являются **стрессоустойчивыми**.

**Страсть**- еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета. Объектом страсти может стать человек [2]. С.Л. Рубинштейн писал, что страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели [16].

Близким по своим проявлениям к стрессу является эмоциональное состояние фрустрации.

**Фрустрация** (от лат. frustration — «обман», «расстройство», «разрушение планов») — состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (ли субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели [17].

Фрустрация сопровождается целым набором отрицательных эмоций, способных разрушить сознание и деятельность. В состоянии фрустрации человек может проявлять озлобленность, подавленность, внешнюю и внутреннюю агрессию. Например, при выполнении какой-либо деятельности человек терпит неудачу, что вызывает у него отрицательные эмоции — огорчение, недовольство собой. Если в такой ситуации окружающие люди поддержат, помогут исправить ошибки, пережитые эмоции останутся лишь эпизодом в жизни человека. Если неудачи повторяются, и значимые люди при этом упрекают, стыдят, называют неспособным или ленивым, у этого человека обычно развивается эмоциональное состояние фрустрации.

Уровень фрустрации зависит от силы и интенсивности воздействующего фактора, состояние человека и сложившихся у него форм реагирования на жизненные трудности. Особенно часто источником фрустрации выступает отрицательная социальная оценка, затрагивающая значимые отношения личности. Устойчивость (толерантность) человека к фрустрирующим факторам зависит от степени его эмоциональной возбудимости, типа темперамента, опыта взаимодействия с такими факторами.

Эмоциональным состоянием, близким к стрессу, является синдром «**эмоционального выгорания**». Данное состояние возникает у человека, если в ситуации психического или физического напряжения он длительное время испытывает отрицательные эмоции. При этом он не может ни изменить ситуацию, ни справиться с негативными эмоциями. Эмоциональное выгорание проявляется в снижение общего эмоционального фона, равнодушие, уход от ответственности, негативизм или циничность по отношению к другим людям, потеря интереса к профессиональным успехам, ограничение своих возможностей. Как правило, причинами эмоционального выгорания становятся монотонность и однообразие работы, отсутствие для карьерного роста, профессиональное несоответствие, возрастные изменения и социально-психологическая дезадаптация. Внутренними условиями для возникновения эмоционального выгорания могут быть акцентуации характера определенного типа, высокая тревожность, агрессивность, конформность, неадекватный уровень притязаний. Эмоциональное выгорание препятствует профессиональному и личностному росту и, также как и стресс, приводит к психосоматическим нарушениям.

Попытки дать универсальные классификации эмоций предпринимали многие ученые, и каждый из них выдвигал для этого собственное основание. Так, Т. Браун в основу классификации положил временной признак, разделив эмоции на непосредственные, т. е. проявляемые «здесь и сейчас», ретроспективные и проспективные. Рид строил классификацию на основании отношения к источнику действия. Все эмоции он делил на три группы: 1) которым свойственно механическое начало (инстинкты, привычки); 2) эмоции с животным началом (аппетит, желание, аффектации); 3) эмоции с рациональным началом (самолюбие, долг). Классификация Д. Стюарта отличается от предыдущей тем, что первые две ридовские группы объединены в один класс инстинктивных эмоций. И. Кант сводил все эмоции к двум группам, в основе которых лежала причина возникновения эмоций: эмоции сенсуальные и интеллектуальные. При этом аффекты и страсти он относил к волевой сфере.

Г. Спенсер предлагал разделять чувства по признаку их возникновения и воспроизведения на четыре класса. К первому он отнес презентативные чувства (ощущения), возникающие непосредственно при действии внешних раздражителей. Ко второму классу - презентативно-репрезентативные, или простые, эмоции, например страх. К третьему классу он отнес репрезентативные эмоции, вызываемые поэзией как раздражителем, не имеющим конкретного предметного воплощения. Наконец, к четвертому классу Спенсер отнес высшие, отвлеченные, эмоции, образующиеся без помощи внешнего раздражителя абстрактным путем (например, чувство справедливости).

К примеру, А. Бэн выделял 12 классов эмоций, а основоположник научной психологии В. Вундт считал, что число эмоций (точнее было бы сказать - оттенков эмоционального тона ощущений) настолько велико (значительно больше 50 000), что язык не располагает достаточным количеством слов для их обозначения. Противоположную позицию занимал американский психолог Э. Титченер. Он полагал, что существует только два вида эмоционального тона ощущений: удовольствие и неудовольствие. По его мнению, Вундт смешивал два различных явления: чувства и чувствование. Чувствование, по представлению Титченера, это сложный процесс, состоящий из ощущения и чувства удовольствия или неудовольствия (в современном понимании - эмоционального тона). Видимость существования большого количества эмоций (чувств), по мнению Титченера, создается тем, что эмоциональный тон может сопровождать неисчислимые комбинации ощущений, образуя соответствующее число чувствований. Титченер различал эмоции, настроение и сложные чувства (sentimentes), в которых существенную роль играют состояния удовольствия и неудовольствия [1, c. 131].

Сложность классификации эмоций состоит и в том, что, с одной стороны, трудно определить, является ли выделяемая эмоция действительно самостоятельным видом или же это обозначение одной и той же эмоции разными словами (синонимами), а с другой стороны, не является ли новое словесное обозначение эмоции лишь отражением степени ее выраженности (например, тревога - страх - ужас).

На это обращал внимание еще У. Джемс, который писал: «Затруднения, возникающие в психологии при анализе эмоций, проистекают, мне кажется, от того, что их слишком привыкли рассматривать как абсолютно обособленные друг от друга явления. Пока мы будем рассматривать каждую из них как какую-то вечную, неприкосновенную духовную сущность наподобие видов, считавшихся когда-то в биологии неизменными сущностями, до тех пор мы можем только почтительно составлять каталоги различных особенностей эмоций, их степеней и действий, вызываемых ими. Если же мы станем их рассматривать как продукты более общих причин (например, в биологии различие видов рассматривается как продукт изменчивости под влиянием окружающих условий и передачи приобретенных изменений путем наследственности), то установление различий и классификация приобретут значение простых вспомогательных средств» [18, с. 274].

Как отмечает П. В. Симонов, ни одна из предложенных классификаций не получила широкого признания и не стала эффективным инструментом дальнейших поисков и уточнений. Это объясняется тем, что все эти классификации были построены на неверной теоретической основе, а именно: на понимании эмоций как силы, непосредственно направляющей поведение. В результате появились эмоции, которые побуждают стремиться к объекту или избегать его, стеничные и астеничные эмоции и т. д.

Тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды.  
  
Тревожность в психологии может означать кратковременное эмоциональное состояние, а может являться устойчивой чертой характера человека. Тревога как эмоция свойственна всем людям и необходима для оптимальной адаптации человека к окружающему миру. Тревожность же, как часть личности человека, является нарушением в его личностном развитии и мешает полноценной жизни в социуме.  
  
Постоянное чувство тревоги и страха является следствием внутриличностного конфликта. Это может быть противоречием между образом себя идеального и себя реального, которое является расхождением между уровнем самооценки и уровнем притязаний человека. Тревожность всегда сигнализирует о необходимости удовлетворения потребности, а чувство постоянной тревоги – показатель того, что потребность не удовлетворена.

Чувство тревоги также является фактом неудовлетворения социально-психологических потребностей человека.  
  
Повышенная тревожность тесно связана с закономерностями между эмоциональной и мотивационно-потребностной сферами личности. Внутриличностный конфликт приводит к неудовлетворению потребностей, что создает напряженность и состояние тревожности.   
  
После того как постоянный страх и тревога закрепляется в психике человека, это новая часть личности способна негативно влиять на дальнейшие мотивы поведения – на его коммуникации с другими людьми, побуждение к успеху, жизненную активность и поступки.  
  
Тревожность, вместе с такими эмоциями, как страх и надежда, находится в особом положении. Как сказал Фриц Перлз, великий немецкий психиатр: *«Формула тревоги очень проста. Тревога — это брешь, между сейчас и тогда».*

Симптомы тревожности

 Психологически тревожность проявляется как озабоченность, напряжение, нервозность и беспокойство. Ее характеризуют такие чувства, как беспомощность, неопределенность, незащищенность, предстоящая неудача, одиночество, невозможность принять решение и т.п.  
  
Физически тревожность проявляется в учащенном сердцебиении и дыхании, повышенном артериальном давлении, снижении чувствительности и возрастании возбудимости. Те стимулы, которые были нейтральными, до появления ощущения тревожности, становятся негативно окрашенными.  
  
У человека начинаются нарушения сна – он долго не может уснуть, беспокойно спит и может очень рано проснуться и больше не уснуть. Либо, наоборот, не может проснуться вовремя, просыпается поздно и чувствует себя разбитым.  
  
Также случаются расстройства аппетита. Либо чрезмерное усиление аппетита, когда человек заедает свое беспокойство и даже если ест любимое блюдо в комфортной обстановке, не испытывает чувство насыщения и удовлетворения от съеденного, в результате чего съедает больше, чем нужно. Либо, наоборот, человек испытывает болезненное отсутствие аппетита. С каждым днем он все больше начинает пропускать некоторые приемы пищи, съедает намного меньше, чем следует, причем сам этого не замечает. Тревога чаще является следствием чрезмерного приема пищи, а депрессивная тревога – отсутствием аппетита.

Симптомы тревожности

 Психологически тревожность проявляется как озабоченность, напряжение, нервозность и беспокойство. Ее характеризуют такие чувства, как беспомощность, неопределенность, незащищенность, предстоящая неудача, одиночество, невозможность принять решение и т.п.  
  
Физически тревожность проявляется в учащенном сердцебиении и дыхании, повышенном артериальном давлении, снижении чувствительности и возрастании возбудимости. Те стимулы, которые были нейтральными, до появления ощущения тревожности, становятся негативно окрашенными.  
  
У человека начинаются нарушения сна – он долго не может уснуть, беспокойно спит и может очень рано проснуться и больше не уснуть. Либо, наоборот, не может проснуться вовремя, просыпается поздно и чувствует себя разбитым.  
  
Также случаются расстройства аппетита. Либо чрезмерное усиление аппетита, когда человек заедает свое беспокойство и даже если ест любимое блюдо в комфортной обстановке, не испытывает чувство насыщения и удовлетворения от съеденного, в результате чего съедает больше, чем нужно. Либо, наоборот, человек испытывает болезненное отсутствие аппетита. С каждым днем он все больше начинает пропускать некоторые приемы пищи, съедает намного меньше, чем следует, причем сам этого не замечает. Тревога чаще является следствием чрезмерного приема пищи, а депрессивная тревога – отсутствием аппетита.  
  
Кроме того, появление тревоги сопровождается изменением отношения к алкоголю. Как правило, это проявляется, как навязчивая мысль вечером по пути домой: «А почему бы мне не выпить?» Вроде бы и повода нет, но внутреннее ощущение плохого настроения подталкивает к тому, чтобы выпить и снять стресс. Это становится атрибутом ежедневного образа жизни – бутылочка пива, или бокал коньяка по вечерам. В кухонном шкафу образуется постоянная початая бутылка спиртного и каждый прием пищи человек сопровождает небольшим количеством алкоголя. Все бы ничего, однако алкоголь не решает психологических проблем, более того, начинает развиваться алкогольная зависимость, а главная причина беспокойства остается нерешенной.

# Причины тревожности

### Основные причины состояния тревоги

* **Эмоциональный опыт тревожных детей и подростков**

Чувство тревоги без причины является свидетельством наличия негативного эмоционального переживания у человека. У тревожных людей в существенной степени преобладает ориентация на внешние критерии. Кроме того, тревожные люди часто испытывают потребность в повышенном самоконтроле, причем даже незначительных аспектов ситуации. Неспособность осуществить это провоцирует еще больший уровень тревоги и появлению нового отрицательного опыта.  
  
Важную роль в отрицательном эмоциональном опыте играет не столько сам факт его переживания, сколько прочное его запоминание и воспроизведение в памяти.

* **Особенности семейного воспитания**

Семейное воспитание также имеет большое влияние на развитие тревожности. Нельзя говорить о каком-то конкретном нарушении, поскольку их диапазон довольно широк: гиперопека над ребенком, повышенные ожидания, высокие требования, плохие взаимоотношения между родителями и между членами семьи.

Эмоциональные проблемы чаще встречаются у тех людей, кто воспитывался родителями, которые были склонны к нервозным состояниям, раздражительности и депрессиям. Родители тревожных детей чаще переживают опасения и страхи, в то время как спокойные дети воспитываются уравновешенными и позитивными взрослыми.  
  
Когда взрослый испытывает чувство нестабильности и предчувствует постоянную угрозу это моментально транслируется ребенку. Часто это выражается в чрезмерной заботе и страхе за жизнь и здоровье ребенка. Это вызывает у ребенка чувство неуверенности и беззащитности, которая сохраняется и закрепляется с годами.

* **Посттравматический стресс**

В качестве внешней причины тревожности можно выделить посттравматический стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство – это тяжелые эмоциональные переживания, такие как чувство беспомощности, ужас, сильный страх, которые возникли вследствие разового случая, или в результате повторных травм и долгого пребывания в стрессовой ситуации. Следствием подобных переживаний у взрослых является повышенная тревожность.  
  
Это относится к людям, которые пережили аварию, были участниками войны, экологической катастрофы или грубого насилия.

* **Внутриличностные источники тревожности.**

# Важным источником тревожности может быть выделен внутренний конфликт человека, который прямо связан с его самооценкой и отношением к себе. Тревожным людям не свойственно изменяться, приспосабливаться к трудностям и исправлять свои недостатки, что отличает эмоционально благополучных людей. Напротив, тревожные люди характеризуются фиксацией на прошлом или на очень отдаленном будущем, на том периоде на который они не в состоянии повлиять. Резюмируя, можно отметить, что тревога на душе без причины является устойчивым личностным образованием, которое формировалось на разных возрастных этапах. В младшем школьном и дошкольном возрасте начало тревожности было спровоцировано ситуацией в семье и взаимоотношениями с родителями. Именно тогда в ребенке начали оформляться такие качества, как ранимость, склонность к обиде, обостренная реакция на отношение окружающих. Это, а также предрасположенность к запоминанию негативных, нежели позитивных событий, приводит к накоплению отрицательного опыта, который впоследствии выражается в закреплении тревожности как личностной черты характера. Причины тревожности

### Основные причины состояния тревоги

* **Эмоциональный опыт тревожных детей и подростков**

Чувство тревоги без причины является свидетельством наличия негативного эмоционального переживания у человека. У тревожных людей в существенной степени преобладает ориентация на внешние критерии. Кроме того, тревожные люди часто испытывают потребность в повышенном самоконтроле, причем даже незначительных аспектов ситуации. Неспособность осуществить это провоцирует еще больший уровень тревоги и появлению нового отрицательного опыта.  
  
Важную роль в отрицательном эмоциональном опыте играет не столько сам факт его переживания, сколько прочное его запоминание и воспроизведение в памяти.

* **Особенности семейного воспитания**

Семейное воспитание также имеет большое влияние на развитие тревожности. Нельзя говорить о каком-то конкретном нарушении, поскольку их диапазон довольно широк: гиперопека над ребенком, повышенные ожидания, высокие требования, плохие взаимоотношения между родителями и между членами семьи.  
  
Эмоциональные проблемы чаще встречаются у тех людей, кто воспитывался родителями, которые были склонны к нервозным состояниям, раздражительности и депрессиям. Родители тревожных детей чаще переживают опасения и страхи, в то время как спокойные дети воспитываются уравновешенными и позитивными взрослыми.  
  
Когда взрослый испытывает чувство нестабильности и предчувствует постоянную угрозу это моментально транслируется ребенку. Часто это выражается в чрезмерной заботе и страхе за жизнь и здоровье ребенка. Это вызывает у ребенка чувство неуверенности и беззащитности, которая сохраняется и закрепляется с годами.

* **Посттравматический стресс**

В качестве внешней причины тревожности можно выделить посттравматический стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство – это тяжелые эмоциональные переживания, такие как чувство беспомощности, ужас, сильный страх, которые возникли вследствие разового случая, или в результате повторных травм и долгого пребывания в стрессовой ситуации. Следствием подобных переживаний у взрослых является повышенная тревожность.  
  
Это относится к людям, которые пережили аварию, были участниками войны, экологической катастрофы или грубого насилия.

* **Внутриличностные источники тревожности.**

Важным источником тревожности может быть выделен внутренний конфликт человека, который прямо связан с его самооценкой и отношением к себе. Тревожным людям не свойственно изменяться, приспосабливаться к трудностям и исправлять свои недостатки, что отличает эмоционально благополучных людей. Напротив, тревожные люди характеризуются фиксацией на прошлом или на очень отдаленном будущем, на том периоде на который они не в состоянии повлиять.  
  
Резюмируя, можно отметить, что тревога на душе без причины является устойчивым личностным образованием, которое формировалось на разных возрастных этапах. В младшем школьном и дошкольном возрасте начало тревожности было спровоцировано ситуацией в семье и взаимоотношениями с родителями. Именно тогда в ребенке начали оформляться такие качества, как ранимость, склонность к обиде, обостренная реакция на отношение окружающих. Это, а также предрасположенность к запоминанию негативных, нежели позитивных событий, приводит к накоплению отрицательного опыта, который впоследствии выражается в закреплении тревожности как личностной черты характера.  
  
В подростковом возрасте чувство тревоги закрепляется на основе внутреннего конфликта с собой, противоречием между «Я-идеальным» и «Я-реальным».  
  
Причины тревожности так или иначе связаны с неудовлетворением потребностей, свойственных каждому возрастному периоду.

### Как избавиться от тревоги и страха?

Для лечения чувства тревожности и страха потребуется работа с представлениями человека о себе и его отношением к себе. Несмотря на то что влияние окружающей среды является серьезным и значимым фактором, необходимо начинать с коррекции самооценки, и только потом переходить к коррекции коммуникативных и поведенческих навыков.   
  
О тревожности, как об устойчивом свойстве личности, можно говорить начиная уже с подросткового и даже предподросткового возраста.  
  
Для лечения тревоги используются разные методы, в том числе психоратерапевтические. Среди наиболее эффективных можно выделить когнитивно-поведенческую терапию. Также в ряде случаев успешной оказывается психодинамическая терапия или гуманистическая терапия.   
  
Групповая и семейная терапия также может существенно облегчить переживания больных тревожно-депрессивными расстройствами. На коллективных занятиях психотерапевты учат, как избавиться от чувства тревоги и тревожности в каждом отдельном случае, что способствует расширению инструментов воздействия на заболевания у каждого участника.

Помимо психологической помощи, людям с повышенной тревожностью может быть прописано медикаментозное лечение – антидепрессанты и противотревожные препараты так называемые транквилизаторы. Лекарства от страха и тревоги должны подбираться индивидуально.   
  
Самолечение и неправильно подобранные препараты могут привести к усугублению симптомов тревожности и даже к суицидальным наклонностям.  
  
Успех терапии при тревожных расстройствах зависит от правильной диагностики и выбранной тактики лечения. В большинстве случаев тревожные состояния поддаются лечению. Лечение страха и тревоги способно существенным образом улучшить качество жизни, причем не только для тех, кто испытывает тревогу, но и их окружающих. Ведь при тревожно-депрессивных расстройствах близкие оказываются невольно втянутыми в тревожные опасения больных.