

ГЛАВА 1

Роль тривоги та занепокоєння в повсякденному житті

Тривога і занепокоєння — два взаємопов’язані, але різні психологічні механізми, які супроводжують нас упродовж усього життя. *Тривога* — це миттєвий сигнал небезпеки, внутрішній “будильник”, покликаний підготувати організм до швидкої реакції. *Занепокоєння* — це роздуми про можливі загрози, спроби передбачити майбутнє й підготуватися до потенційних загроз.

Уявіть мандрівника, який блукає глухим лісом. Раптовий тріск гілки змушує його серце завмерти, а м’язи — напружитися. Це тривога. Вона миттєво мобілізує організм, готуючи його до дії: втечі або боротьби. Але якщо ця людина годинами прокручує в голові думки про можливу зустріч із хижаком, це вже занепокоєння. Воно не потребує негайної реакції, проте утримує увагу на потенційній загрозі, виснажуючи ресурси організму.

У розумних межах обидва механізми виконують важливу функцію. Тривога допомагає швидко реагувати на небезпеку, а занепокоєння — планувати дії та запобігати проблемам. Однак, коли тривога стає хронічною, вона перетворюється на постійний сигнал, що заважає повноцінному життю. Надмірне занепокоєння, своєю чергою, перетворюється на нескінченне коло тривожних роздумів, у якому дедалі важче знайти рішення, а страхи лише посилюються.

Важливо розуміти, що повністю позбутися тривоги та занепокоєння неможливо та й не потрібно. Вони існують, щоб попереджати нас про можливу небезпеку й допомагати вчасно реагувати. Найважливіше — навчитися відрізняти обґрунтовані сигнали від хибних тривог, краще розуміти власні думки й реакції та не дозволяти занепокоєнню визначати ваші рішення і вчинки. Далі ми розглянемо, як працюють ці механізми, чому тривога була важливою для виживання наших предків і як навчитися реагувати на неї більш усвідомлено.

Тривога як еволюційний механізм

Тривога — це давній інструмент виживання. Уявіть первісну людину, яка сидить біля вогнища в сутінках, що згущуються. Раптом у кущах лунає шерех. Це може бути лише вітер, а може — хижак, який вже готовий напасти. Організм миттєво вмикає сигнал тривоги: серце починає калатати, м'язи напружуються, кров приливає до кінцівок. Людина готова або кинутися навтьоки, або битися за своє життя.

Саме цей механізм допоміг нашим предкам вижити. Вони помічали загрози й реагували на них раніше, ніж небезпека ставала смертельною. Швидка реакція на небезпеку була ключем до виживання й давала змогу уникати природних пасток, нападів хижаків та інших загроз. Тривога допомагала залишатися насторожі, зберігати пильність і готовність до дії, що й забезпечувало виживання в жорсткому та непередбачуваному світі.

Але сам світ змінився. Тепер замість хижаків нас “атакують” дедлайни, публічні виступи та співбесіди. Проблема полягає в тому, що наша внутрішня система тривоги й далі працює за давніми механізмами, реагуючи на різні ситуації з однаковою інтенсивністю й не розрізняючи реальну загрозу та звичайні життєві виклики.

Ви готуєтеся до важливої презентації. Зала з колегами раптом перетворюється на “суд присяжних”, що оцінює кожне ваше слово. Серце калатає так, ніби перед вами стоїть хижак, долоні пітніють, а думки плутаються. Організм активно готує вас до “битви”, хоча насправді від вас потрібно лише спокійно й упевнено представити свої ідеї.

На співбесіді ваш голос починає тремтіти, дихання стає поверхневим. Кожне запитання сприймається як пастка. Тіло реагує на оцінювання співрозмовника як на загрозу, ніби від цієї розмови залежить ваше виживання.

Перед перельотом вас охоплює паніка, хоча статистика свідчить, що літак — один із найбезпечніших видів транспорту. Але тіло цього не розуміє — воно готується до найгіршого.

Ці приклади показують, що організм не завжди здатний розрізнити реальну та уявну загрозу. Він щиро намагається нас захистити, але часто помиляється. Тому важливо навчитися розпізнавати, коли тривога справді допомагає впоратися з викликами, а коли — лише заважає

рухатися вперед. Цю навичку можна розвинути, і тоді тривога стане корисним інструментом, а не перешкодою на шляху до ваших цілей.

Занепокоєння як когнітивна особливість

Якщо тривога — це миттєва реакція на потенційну загрозу, то занепокоєння — це внутрішній монолог, у якому розум безперервно аналізує, прогнозує можливі наслідки й намагається передбачити ризики. Воно не потребує негайних дій, проте змушує прокручувати подумки десятки сценаріїв, найчастіше негативних.

Занепокоєння тісно пов'язане з когнітивними процесами: мисленням, прогнозуванням і аналізом. Воно проявляється як надмірне планування — прагнення передбачити всі можливі варіанти розвитку подій, навіть найменш імовірні. Наприклад, перед поїздкою людина подумки програє десятки катастрофічних сценаріїв: “А раптом рейс затримають? А якщо готель загубить моє бронювання і мені доведеться ночувати на вулиці? А що, як я захворію за кордоном і не зможу знайти лікаря?”.

Замість того щоб розв'язувати реальні проблеми в міру їх виникнення, людина застрягає в потоці гіпотетичних загроз, намагаючись передбачити й контролювати майбутнє.

Занепокоєння також пов'язане з прагненням усе контролювати. Ми боїмося невизначеності й намагаємося “прорахувати” майбутнє, щоб мінімізувати ризики. Здається, що якщо достатньо довго думати про проблему, то її вдасться уникнути. Насправді це не зменшує невизначеності й лише посилює тривогу.

Уявіть, що ви готуєтеся до важливої наради й заздалегідь продумуєте все: які запитання можуть вам поставити, які аргументи варто навести, як відреагувати на критику. Це корисно, якщо допомагає підготуватися. Але коли думки набувають форми нав'язливого занепокоєння, усе змінюється: “А раптом мені поставлять запитання, на яке я не зможу відповісти? Що, як моя ідея не сподобається, і мене вважатимуть некомпетентним? А якщо я забуду потрібні слова й осоромлюся перед колегами?”. У підсумку людина може настільки виснажити себе цими думками, що на момент наради виявиться емоційно спустошеною, і її виступ буде гіршим, ніж міг би бути.

Занепокоєння не завжди пов'язане з конкретними ситуаціями. Іноді воно набуває форми постійного пошуку можливих проблем. Наприклад, мати, яка чекає повернення сина ввечері, хвилюється за його безпеку й поступово починає накручувати себе: “Чому він затримується? Може, потрапив в аварію? А якщо його хтось пограбував? А раптом він вирішив поїхати й не повернеться?”. Хоча вона розуміє, що ці страхи малоймовірні, розум і далі генерує нові тривожні сценарії.

Занепокоєння — це когнітивна стратегія, а не випадковий потік думок. Коли воно залишається помірним, то може бути корисним: допомагає передбачати труднощі, готуватися до них і аналізувати можливі наслідки. Коли ж занепокоєння стає надмірним, воно втрачає свою корисну функцію й перетворюється на джерело стресу та емоційного напруження.

Наприклад, студент, який хвилюється перед іспитом і намагається краще підготуватися, використовує занепокоєння як мотивацію. Але якщо його думки зациклюються на страху провалу й відриваються від процесу підготовки, він може опинитися в стані паніки: “Я точно провалю іспит, навіть якщо готуватимуся. Що, як я забуду всі відповіді, коли сяду за парту? Якщо я провалюся, це буде кінець моєї кар’єри!”. Замість того щоб зосередитися на навчанні, він витрачає години на тривожні роздуми, що знижує концентрацію та працездатність.

Отже, занепокоєння — це особливість мислення, а не лише емоційна реакція. Воно спонукає шукати проблеми там, де їх може не бути, і сприймати гіпотетичні загрози як реальні. Щоб уникнути його руйнівних наслідків, важливо вчасно помічати, коли занепокоєння стає надмірним, і навчитися не піддаватися йому.

Вплив занепокоєння на повсякденне життя

Занепокоєння зрідка заявляє про себе вголос. Воно не кричить і не привертає уваги. Найчастіше воно тихо й майже непомітно проникає в повсякденність — у те, як ми думаємо, ухвалюємо рішення, відчуваємо й діємо. Занепокоєння може здаватися легким фоном, звичним напруженням, “ рисою характеру ” або індивідуальною особливістю. Насправді ці переживання непомітно спрямовують наші кроки, впливають на вибір, поведінку й навіть на те, як ми сприймаємо себе.

Ми можемо щиро вірити, що контролюємо ситуацію, хоча вже давно підлаштовуємося під внутрішнє занепокоєння. Воно визначає, від чого ми відмовляємося, що відкладаємо, яких рішень уникаємо і як реагуємо на інших людей.

Так тривожність перестає бути тимчасовою емоцією і перетворюється на спосіб існування. Вона стає тлом, на якому розгортається повсякденне життя. Не усвідомлюючи цього, ми починаємо жити так, ніби постійно чекаємо біди, і це очікування поступово визначає весь наш життєвий сценарій.

Рішення на паузі

Рішення, які ми ухвалюємо щодня, з першого погляду здаються простими. Але все змінюється, коли на вибір починає впливати занепокоєння. Тоді навіть звичайне рішення може перетворитися на виснажливий внутрішній процес: нескінченні обмірковування, сумніви та страх помилитися.

Замість того щоб ухвалити рішення, ми занурюємося в переживання: знову і знову прокручуємо подумки можливі наслідки, аналізуємо кожну деталь, вибудовуємо сценарії та... залишаємося у вихідній точці.

Енн давно мріяла про роботу, яка давала б не лише стабільний дохід, а й відчуття сенсу. І ось з'являється шанс: одразу дві пропозиції. Одна — надійна, але рутинна. Інша — амбітна, з перспективами зростання, проте сповнена невизначеності. Замість радощів Енн охоплює тривога. Щодня вона знову і знову перебирає подумки різних сценаріїв: “А що, як я не впораюся? А якщо мене звільнять? А якщо я оберу стабільність і застрягну в сірості на роки?”

Сумніви нарастають, упевненість тане. Кожне “а раптом” звучить дедалі гучніше. У підсумку Енн так і не наважується зробити вибір. Поки вона розмірковує, обидві пропозиції зникають, ніби їх ніколи й не було.

Подібні ситуації не є рідкістю. Занепокоєння може настільки ускладнити вибір, що людина завмирає в нерішучості. Коли страх помилитися переважає бажання змін, людина вибирає залишитися там, де “хоч щось зрозуміло”. Таке рішення здається безпечнішим, хоча далеко не завжди є найкращим.

Метт уже багато років працює на одній і тій самій посаді. Він знає, що впорається з більшою відповідальністю, відчуває, що готовий зростати. Але щоразу, коли з'являється шанс проявити себе, його зупиняють сумніви: “А раптом подумають, що я занадто самовпевнений? А якщо не вийде? Чому саме я?”. Він мовчить, ховається за обережністю й спостерігає, як його місце займає хтось інший — менш досвідчений, але здатний зробити крок уперед без зайвих вагань.

“Потім” як спосіб упоратися зі страхом

Коли тривога посилюється, ми мимоволі шукаємо спосіб послабити внутрішню напругу. Один із найпоширеніших — відкласти дію на потім: “Завтра почну”, “Наступного тижня вирішу”, “Коли буду готовий, піду”. З першого погляду, це звичайна прокрастинація. Але за такими словами часто приховується страх.

За відкладанням справ нерідко стоїть страх. Кожен крок уперед здається ризиком, і тоді легко знайти причину відкласти зміни й залишитися в тому, що вже добре знайоме та здається безпечним. У підсумку час минає, а зміни так і не настають.

Олівер давно мріє почати ходити до спортзалу. Але щоразу, коли він про це думає, його охоплює страх. Думка про те, що хтось спостерігатиме за ним і помічатиме його помилки, викликає паніку. “Почну з понеділка”, — вирішує він. Але минає один понеділок, потім — другий, далі — ще один, а звичка так і не формується. Тривога щоразу повертає його до початкової точки.

Іноді ми намагаємося впоратися з тривогою інакше: через контроль. Контролювати кожну дрібницю, заздалегідь усе прорахувати, вибудувати бездоганний план. Нам здається: якщо вдасться все передбачити, напруження зникне. Але реальність не піддається повному контролю. І з кожним кроком тривога лише посилюється: а раптом ми щось не врахували?

Прокрастинація, уникнення, прагнення до тотального контролю — це різні форми одного й того самого: спроби захиститися від страху. Але вони не допомагають. Навпаки, що більше ми уникаємо, то сильнішою стає тривога. Що ретельніше намагаємося все контролювати, то швидше виснажуємося. Так формується замкнене коло, яке складно розірвати.

Непомітне фізичне навантаження

Ми звикли думати, що тривога існує лише в голові. Що це просто нескінченний потік думок. Але тіло також запам'ятовує тривогу. І коли напруження стає постійним супутником, воно поступово проникає в кожну клітину.

Тіло ніби весь час живе в режимі тривожної настороги: м'язи напружені, наче перед ударом, дихання стає швидким і поверхневим, шлунок стискається від найменшого хвилювання. З'являються головні болі, спазми, відчуття важкості та виснаження. Ніч більше не дає справжнього відпочинку: сон стає переривчастим, а ранок дає не заряд енергії, а відчуття, ніби сили закінчилися ще до початку дня.

Кет щовечора подумки повертається до минулого дня: “А раптом я щось зробила не так? А якщо хтось помітив мою помилку?”. Здавалося б, нічого страшного не сталося, але тіло реагує на ці думки як на справжню небезпеку. Серце починає калатати, дихання збивається, сон поступово зникає. Ніч минає в напруженому напівсні, а ранок зустрічає втомою та важкістю в тілі.

Коли тривожність стає постійною, тіло починає жити за її законами. Воно запам'ятовує тривогу й відтворює її знову і знову, навіть без очевидних причин. І що довше ми ігноруємо ці сигнали, то міцніше замикається це коло: більше напруження, менше відпочинку, менше сил справлятися.

Тривога у стосунках: від мовчання до контролю

Тривожність часто проникає й в особисті стосунки. Вона породжує страх, що нас не зрозуміють, не приймуть або вважатимуть “не такими”. Іноді вона ховається за мовчанням: ми боїмося сказати щось зайве й тому обираємо мовчати. Інколи вона перетворюється на прагнення контролювати все довкола, щоб бодай трохи послабити внутрішню невпевненість.

Лео почувається скуто в нових компаніях. Кожне слово дається йому з труднощами: він ретельно зважує фрази, уникає зайвих тем. Після зустрічей знову і знову подумки прокручує розмови: “А раптом я сказав щось не так? А якщо хтось подумав про мене погано?”. Згодом страх по-

милитися переважає бажання спілкуватися. Лео починає відмовлятися від зустрічей і дедалі гостріше відчуває самотність.

Амелія — інший полюс. Вона не може послабити контроль. Якщо чоловік затримується або не відповідає одразу, у грудях спалахує тривога. Вона пише, телефонує, знову пише: “Де ти? Усе гаразд?”. За її словами стоять турбота та страх втратити близькість. Проте чоловік сприймає це як тиск, і між ними поступово зростає напруження.

Коли занепокоєння стає звичним, воно перестає бути просто емоцією і перетворюється на поведінковий патерн. Ми відкладаємо важливе, сумніваємося, стримуємо себе й зрештою виснажуємося. Ми мовчимо, віддаляємося від інших або, навпаки, починаємо тиснути і в цьому процесі дедалі більше виснажуємо себе.

Але цей звичний спосіб реагування можна поступово змінити. Для цього важливо навчитися помічати моменти, коли нашими рішеннями керує страх, і дедалі частіше вибирати дії, що відповідають нашим справжнім цінностям. Варто робити кроки до близькості, розвивати довіру й відмовлятися від надмірного контролю, бути відкритішими та поступово виходити зі стану постійної оборони.

Тригери занепокоєння

Занепокоєння зрідка виникає на порожньому місці. Найчастіше його запускають ситуації, що пов’язані з невизначеністю, втратою контролю або загрозою чомусь важливого для нас. У такі моменти мозок починає гарячково шукати вихід, перебільшуючи можливі ризики й малюючи в уяві катастрофічні сценарії. Цей внутрішній хаос захоплює нас, створюючи відчуття, ніби майбутнє стає дедалі більш туманним і лячним, а контролю над ним усе менше. Але в занепокоєнні майже завжди є конкретні тригери — зовнішні або внутрішні сигнали, які його запускають.

Розуміння цих тригерів є першим кроком до повернення відчуття внутрішньої стійкості. Воно допомагає усвідомити, чому саме зараз виникає тривога, і свідомо вибрати більш конструктивну реакцію. Розгляньмо три найпоширеніші тригери, які підживлюють занепокоєння.

Нові ситуації

Будь-яка нова, незнайома ситуація — це крок у невідомість, і саме тому вона часто стає джерелом занепокоєння. Коли ми стикаємося з чимось новим, нам бракує досвіду й упевненості у власних діях. Розум, прагнучи уникнути помилок, починає гарячково передбачати можливі проблеми. Але замість того, щоб шукати рішення, він малює в уяві найгірші сценарії, які, найімовірніше, ніколи не здійсняться. Ці тривожні думки захоплюють, змушуючи відчувати, ніби майбутні труднощі неминучі. Однак що більше ми переживаємо наперед, то сильнішими стають стрес і напруження, тоді як реальність виявляється значно більш керованою, ніж нам здавалося.

- **Перший робочий день у новому колективі.** Це ніби вихід на незнайому арену: хочеться показати себе з найкращого боку, здобути прихильність колег і знайти своє місце в команді. Водночас кожен погляд чи коментар сприймається як оцінювання, а найменша помилка здається фатальною. Усе це викликає внутрішнє напруження й занепокоєння, перетворюючи, здавалося б, звичайний день на справжнє випробування.
- **Переїзд до іншої країни.** Це ніби крок у новий, незнайомий світ. Звичні речі — похід до магазину чи просте спілкування із сусідами — раптом стають справжніми викликами. Кожна дія набуває особливого значення, а страх помилитися або здаватися чужим не відпускає. Це напруження породжує невпевненість, і адаптація до нової реальності може виявитися особливо болісною та складною.
- **Навчання в університеті.** Вступ до університету — це початок нового етапу життя, коли багато чого здається невизначеним і тривожним. Довкола незнайомі люди, нове середовище, і дуже швидко з'являється відчуття, що потрібно відповідати високим очікуванням. Кожне слово й кожна дія ніби проходять крізь невидиму оцінку, а думка про це змушує хвилюватися, що навіть найменша помилка може вплинути на репутацію або майбутнє. Страх не виправдати очікувань і зробити щось не так заважає розслабитися й почуватися впевнено.

У таких ситуаціях мозок намагається заздалегідь передбачити можливі ризики й підготуватися до майбутніх труднощів. Однак, не маючи всієї необхідної інформації, він починає заповнювати прогалини власними страхами та переживаннями, малюючи в уяві похмурі сценарії. Ці образи, хоч і не мають стосунку до реальності, можуть лякати й поступово посилювати внутрішнє напруження. У підсумку занепокоєння та страхи лише зростають. Ми опиняємося в пастці власної уяви, яка знову і знову підкидає найгірші варіанти розвитку подій, навіть коли реальної загрози немає.

Неоднозначні ситуації

Коли ми опиняємося в неоднозначній ситуації, невизначеність запускає внутрішню тривогу. Мозок намагається зрозуміти, що відбувається, але замість ясності часто підкидає тривожні припущення. Усе незрозуміле починає сприйматися як потенційна небезпека, а увага мимоволі зосереджується на можливих проблемах. Нижче наведено кілька поширених прикладів таких ситуацій.

- **Дзвінок із незнайомого номера.** Одне коротке вібрування телефону — і всередині спалахує тривога. Ми ще не знаємо, хто на іншому кінці, але думки вже мчать уперед: “Що сталося? Чому телефонують? Це точно щось погане...”. Невизначеність тисне, уява домальовує похмурі сценарії, і тривога наростає, хоча поки що немає жодного факту, який би її підтверджував.
- **Очікування результатів медичного обстеження.** Поки немає чітких відповідей, розум починає сам заповнювати прогалини здогадками та страхами. Кожна думка ніби запускає нову хвилю занепокоєння: “А раптом усе погано? А якщо це назавжди змінить моє життя?”. Ми починаємо хвилюватися через можливі наслідки, хоча вони можуть ніколи не настати. Навіть якщо ймовірність сприятливого результату є високою, тривога все одно посилюється, а внутрішнє напруження накопичується дедалі більше. У такі моменти невизначеність здається нестерпною, і найгірший сценарій починає сприйматися як найбільш реальний.
- **Незрозуміла поведінка колеги.** Коли колега поводить себе не так, як зазвичай (наприклад, уникає погляду або відповідає неви-

значено), мозок починає гарячково шукати пояснення. У голові відразу виникають тривожні думки: “Він щось приховує? Він на мене ображений?”. Ці здогадки швидко заповнюють розум, малюючи сценарії можливого конфлікту чи неприємної ситуації. Насправді ж причиною такої поведінки можуть бути втома, особисті труднощі або обставини, які жодним чином із вами не пов’язані. Та в такі моменти мозок схильний перебільшувати ризики і створювати внутрішнє напруження навіть тоді, коли реальної загрози немає.

Мозок прагне заповнити будь-які прогалини в інформації, навіть якщо в нас немає повної картини. Коли ситуація залишається невизначеною або незрозумілою, він часто вибирає найтривожніший сценарій, оскільки це створює ілюзію контролю. Розум починає перебільшувати можливі загрози, малюючи найгірші варіанти розвитку подій, щоб ми могли “підготуватися” до них, навіть якщо насправді таких загроз не існує. Це допомагає хоча б ненадовго відчувати, що ми не безсилі перед невизначеністю, але на практиці лише посилює занепокоєння.

Неочікувані ситуації

Неочікувані події, які порушують звичний ритм життя, часто викликають відчуття втрати контролю. Коли ми не знаємо, як діяти або реагувати, з’являється відчуття вразливості, і тривога посилюється. У таких ситуаціях мозок одразу починає шукати можливі загрози, намагаючись бодай частково повернути відчуття контролю. Він зосереджується на ризиках, інколи перебільшуючи їх, навіть якщо реальної небезпеки немає. Розгляньмо приклади.

- **Несправність автомобіля дорогою на важливу зустріч.** Раптом усе виходить з-під контролю, і тривога наростає. Час стрімко спливає, а в голові одна за одною спалахують тривожні думки: “А раптом я запізнюся? Що, як зустріч зірветься?”. Відчуття, що все йде не за планом, лише посилює занепокоєння, і замість того, щоб шукати рішення, розум починає малювати похмурі сценарії, ще більше підвищуючи внутрішнє напруження.
- **Термінове доручення керівника підготувати презентацію до кінця дня.** Час ніби пришвидшується, а завдань стає дедалі

більше. З'являється відчуття, що все виходить з-під контролю. Упевненість тане, і в голові проноситься потік тривожних думок: “Як я все встигну? А раптом не впораюся? Що, як підведу?”. Стрес посилюється, заважаючи зосередитися й діяти ефективно.

- **Неочікуване запрошення виступити перед аудиторією.** Серце починає калатати, долоні пітніють, у горлі пересихає. У голові спалахують думки: “А раптом я забуду, про що хотів сказати? Раптом виглядатиму безглуздо?”. Навіть якщо загроза мінімальна, мозок сприймає ситуацію як потенційно небезпечну.

Подібні події підривають відчуття стабільності. Щоб повернути контроль, розум намагається передбачити можливі ризики, але через брак часу й повної інформації починає заповнювати прогалини тривожними фантазіями. Саме так запускається механізм катастрофізації — один із ключових чинників, що посилюють тривожність.

Усі ці приклади показують одну важливу особливість занепокоєння: воно посилюється там, де бракує ясності та передбачуваності. Коли ми стикаємося з невизначеністю або відчуваємо, що втрачаємо контроль, розум починає шукати загрози, часто малюючи найгірші сценарії. Далі ми детальніше розглянемо, як когнітивні спотворення та переконання (наприклад, катастрофізація або прагнення все передбачити заздалегідь) підливають оливи у вогонь занепокоєння.

ВПРАВА 1.1. Визначення тригерів занепокоєння

Мета

Навчитися помічати ситуації, які найчастіше викликають у вас занепокоєння, і розуміти, до якого типу тригерів вони належать. Усвідомлення власних тригерів є першим кроком до того, щоб краще розуміти свою тривогу й поступово вчитися нею керувати.

Інструкції

Нижче наведено різні життєві ситуації. У кожній із них є елемент невизначеності або порушення звичного порядку. Вашим завданням є визначити, до якого типу тригерів належить кожна ситуація.

- **Нова ситуація.** Зіткнення з чимось зовсім незнайомим, що викликає відчуття невизначеності. Попереднього досвіду бракує або його немає зовсім, тому складно заздалегідь зрозуміти, чого очікувати та як діяти.

- **Неоднозначна ситуація.** Подія, яку складно однозначно зрозуміти або оцінити. Ви не до кінця розумієте, що вона означає і яких висновків варто дійти, адже бракує чітких ознак чи пояснень. Така невизначеність часто викликає занепокоєння, бо важко передбачити, як ситуація розвиватиметься далі.
- **Неочікувана ситуація.** Подія, яка стається раптово й порушує звичний ритм життя. Ви не очікували її й не встигли підготуватися. Це викликає відчуття втрати контролю, адже плани руйнуються, а ви не знаєте, як діяти далі.

Ситуації

1. Ви починаєте працювати в новій компанії й не знаєте, як складуться стосунки з колегами та керівництвом.
 - ☐ Нова ситуація
 - ☐ Неоднозначна ситуація
 - ☐ Неочікувана ситуація
2. Ви отримали електронного листа від керівника, але не розумієте, наскільки терміново потрібно на нього відповісти.
 - ☐ Нова ситуація
 - ☐ Неоднозначна ситуація
 - ☐ Неочікувана ситуація
3. Дорогою на важливу зустріч ви потрапляєте в затор і запізнюєтеся.
 - ☐ Нова ситуація
 - ☐ Неоднозначна ситуація
 - ☐ Неочікувана ситуація
4. Ви домовилися зустрітися з друзями, але вони в останній момент скасовують зустріч, і ви не знаєте, як провести час, що раптово звільнився.
 - ☐ Нова ситуація
 - ☐ Неоднозначна ситуація
 - ☐ Неочікувана ситуація
5. Ви готуетесь до іспиту, але не впевнені, які саме запитання будуть, оскільки викладач не дав чітких вказівок.
 - ☐ Нова ситуація
 - ☐ Неоднозначна ситуація
 - ☐ Неочікувана ситуація
6. На роботі колега не відповідає на ваші повідомлення, і ви не розумієте, з чим це пов'язано.
 - ☐ Нова ситуація
 - ☐ Неоднозначна ситуація
 - ☐ Неочікувана ситуація

7. Ви планували поїздку на вихідні, але в останній момент змінився розклад поїздів, і ви не встигли купити квиток.
- ☐ Нова ситуація
 - ☐ Неоднозначна ситуація
 - ☐ Неочікувана ситуація
8. Ви надіслали важливе повідомлення другу, але довго не отримуєте відповіді й починаєте хвилюватися.
- ☐ Нова ситуація
 - ☐ Неоднозначна ситуація
 - ☐ Неочікувана ситуація

Відповіді та пояснення

1. **Нова ситуація.** Перший робочий день у новій компанії часто супроводжується хвилюванням, адже ще немає чіткого уявлення про те, як складуться стосунки з колегами та керівництвом, як сприйматимуть ваш стиль роботи і з якими завданнями доведеться зіткнутися.
2. **Неоднозначна ситуація.** Лист від керівника, у якому немає чіткого розуміння, наскільки терміново потрібно відповісти, викликає відчуття невизначеності. Виникають різні припущення щодо того, чого саме від вас очікують, і це посилює внутрішню тривогу.
3. **Неочікувана ситуація.** Потрапивши в затор дорогою на важливу зустріч, ви опиняєтеся в ситуації, яку неможливо було передбачити або до якої неможливо було заздалегідь підготуватися. Це порушує плани й викликає відчуття втрати контролю.
4. **Неоднозначна ситуація.** Скасування зустрічі з друзями в останній момент створює відчуття невизначеності: ви не знаєте, що робити далі. Потрібно вирішити, як провести час, що раптово звільнився, і ці роздуми можуть посилювати занепокоєння.
5. **Неоднозначна ситуація.** Невідомість щодо того, які саме запитання будуть на іспиті, викликає тривогу. Викладач не дав чітких вказівок, і це породжує занепокоєння, адже ви не можете бути впевнені, до чого саме потрібно готуватися.
6. **Неоднозначна ситуація.** Колега не відповідає на ваші повідомлення, і ви не розумієте, що це може означати. Така поведінка викликає занепокоєння, адже невизначеність може породжувати думки про можливі проблеми, навіть якщо насправді їх немає.
7. **Неочікувана ситуація.** Зміна розкладу в останній момент порушує ваші плани й викликає відчуття невизначеності та занепокоєння, адже ви не встигли підготуватися до таких змін.

8. **Неоднозначна ситуація.** Відсутність відповіді на важливе повідомлення від друга породжує думки про те, що щось не так. Оскільки причина мовчання незрозуміла, це викликає занепокоєння: може здаватися, що у стосунках щось не так або що друг чимось незадоволений.
-

Коли ви навчитеся розпізнавати тригери занепокоєння, вам буде легше більш усвідомлено сприймати ситуації, які викликають негативні емоції. Розуміння того, що саме провокує вашу тривогу, допомагає зберігати більший контроль над своїми реакціями. Такий аналіз дає змогу знизити інтенсивність переживань і ухвалювати більш зважені рішення. Згодом це стане важливим інструментом для ефективнішого керування тривогою та занепокоєнням і допоможе зменшити їхній надмірний вплив на ваше життя.

Чому тривога та занепокоєння посилюються в сучасному світі

Сучасний світ із його стрімким ритмом життя, безперервним потоком інформації та високими вимогами до особистої ефективності створює підґрунтя для посилення тривоги та занепокоєння. Ми постійно стикаємося з тиском — в особистому житті, на роботі та в соціальних мережах. Ці переживання стають невід'ємною частиною життя багатьох людей: вони захоплюють думки й почуття, іноді ставлять у глухий кут і змушують сумніватися у власних силах.

В умовах постійної невизначеності та хронічного стресу занепокоєння стає не просто реакцією на окремі події, а звичним тлом повсякденного життя. Прагнення завжди бути в курсі подій, встигати за всіма змінами й відповідати високим очікуванням у різних сферах життя неминуче призводить до того, що тривожність стає дедалі звичнішим супутником.

У такі моменти здається, ніби світ обертається з такою швидкістю, що неможливо зупинитися й перевести подих. Тривога посилюється через зовнішні обставини та наші власні завищені вимоги й очікування. Невизначеність майбутнього, прагнення все контролювати та відчуття, що ми не справляємося з безперервним потоком завдань, підживлюють тривогу й посилюють внутрішнє занепокоєння.

Інформаційне перевантаження

В добу цифрових технологій ми щодня стикаємося з колосальним потоком інформації: новинами, соціальними мережами, електронною поштою, месенджерами та іншими каналами комунікації. Постійна доступність інформації інколи створює відчуття, ніби світ сповнений катастроф: природних лих, політичних криз, економічної нестабільності. Наш мозок еволюційно налаштований сприймати такі сигнали як потенційні загрози, а це посилює внутрішнє напруження та підвищує рівень тривоги.

Наприклад, ви гортаєте стрічку новин у соціальних мережах і натрапляєте на повідомлення про природні катастрофи, економічні кризи чи політичні заворушення. Одна тривожна новина змінює іншу, і напруження поступово наростає. Навіть відчувачи втому й бажання відпочити, ви продовжуєте читати новини та перевіряти соцмережі, боячись пропустити щось важливе. Згодом це створює відчуття перевантаження, посилює внутрішнє напруження й тривогу щодо майбутнього.

Ми постійно прагнемо бути в курсі подій, щоб не пропустити важливу інформацію або вчасно підготуватися до потенційної загрози. Але парадокс полягає в тому, що чим більше інформації ми споживаємо, тим сильнішою стає тривога, адже потік новин майже ніколи не дає відчуття безпеки та стабільності.

Соціальний тиск: у гонитві за успіхом

Соціальні мережі й онлайн-платформи щодня показують нам ідеалізовані фрагменти чужого життя: успіхи, досягнення, привабливу зовнішність, подорожі та красивий стиль життя. Поступово може виникати відчуття, ніби всі навколо живуть яскравіше, успішніше й щасливіше. На цьому тлі легко почати порівнювати себе з іншими, сумніватися у власних досягненнях і відчувати внутрішню невпевненість та занепокоєння.

Наприклад, ви бачите фотографії колег із відпусток в екзотичних країнах або знайомих, які хизуються новими автомобілями й кар'єрними успіхами. На цьому тлі легко почати думати, що ви не встигаєте за іншими або що ваші досягнення недостатні. Такі думки непомітно

підживлюють тривогу, підривають упевненість у собі та створюють відчуття, що ви відстаєте від якоїсь невидимої норми.

Постійне порівняння себе з ретельно відібраними моментами чужого життя поступово робить нас більш уразливими до тривоги. Ми починаємо відчувати потребу відповідати високим, а інколи й недосяжним стандартам успіху та щастя, що посилює внутрішнє напруження й невдоволення собою. Згодом такі порівняння можуть стати постійним джерелом стресу та занепокоєння, заважаючи помічати й цінувати власні досягнення та особистий шлях.

Високі вимоги та невизначеність

Сучасне суспільство вимагає від нас постійної гнучкості та здатності швидко адаптуватися до змін — на роботі, в особистих стосунках і в повсякденному житті. Технологічні зміни, нестабільність на ринку праці, економічні коливання та глобальні події створюють високий рівень невизначеності, з яким багатьом людям доводиться стикатися майже щодня.

Наприклад, на роботі від вас постійно очікують швидкого опанування нових технологій, готовності до раптових змін і здатності знаходити рішення в умовах невизначеності. Через це легко виникають тривожні думки: “Чи впораюся я? Чи зможу втриматися на плаву у світі, який змінюється так стрімко?”. Згодом такі сумніви можуть перерости в постійне занепокоєння.

Люди часто хвилюються за майбутнє, не знаючи, як складуться їхнє життя та кар’єра. Постійне очікування змін і невизначеності посилює занепокоєння, особливо коли людина відчуває, що втрачає контроль над ситуацією.

Ці зовнішні чинники не лише посилюють тривогу та занепокоєння, а й можуть робити їх хронічними. Постійний стрес і відчуття невизначеності поступово виснажують внутрішні ресурси людини, ускладнюючи ухвалення рішень, планування майбутнього та досягнення поставлених цілей.

У такій реальності вміння давати раду тривозі та занепокоєнню стає життєво важливим. Ідеться не лише про емоційну рівновагу. Саме ці навички допомагають адаптуватися до змін, проходити через труднощі та поступово будувати більш стійке й стабільне життя.

Розуміння того, чому тривога та занепокоєння посилюються, дає змогу подивитися на власні переживання з більшою ясністю. Замість того щоб залишатися під їхнім впливом, ми можемо навчитися розпізнавати їхні прояви й формувати стратегії, які допоможуть краще керувати емоціями, підтримувати психічне здоров'я та рухатися вперед попри складнощі сучасного світу.

Щоб розпочати цей шлях, важливо зрозуміти, як саме занепокоєння проявляється у вашому житті зараз. Це стане відправною точкою для подальшої роботи над собою.

ВПРАВА 1.2. Оцінювання рівня занепокоєння

Мета

Допомогти усвідомити, як часто і якою мірою занепокоєння впливає на повсякденне життя та емоційний стан.

Інструкції

Прочитайте наведені нижче твердження та оцініть кожне за шкалою від 0 до 4, де:

- 0 — цілком не згоден;
- 1 — переважно не згоден;
- 2 — частково згоден;
- 3 — переважно згоден;
- 4 — цілком згоден.

Твердження

1. *Я хвилююся через можливі проблеми, навіть якщо вони ще не виникли.* Наприклад, турбуюся про майбутню нараду, яка ще не призначена, або про труднощі, що можуть виникнути в майбутньому.
2. *Через занепокоєння мені важко зосередитися на поточних справах або нормально відпочити.* Наприклад, мені складно читати книгу чи дивитися фільм, тому що думки постійно повертаються до тривожних очікувань і хвилювань про майбутнє.
3. *Занепокоєння помітно впливає на мій сон або апетит.* Наприклад, через переживання мені буває важко заснути, я можу часто прокидатися або втрачати апетит.
4. *Я часто прокручую в голові негативні сценарії майбутнього.* Наприклад, уявляю найгірші варіанти розвитку подій, як-от невдача з важливим проектом або можливе звільнення.

5. *Я відчуваю фізичні симптоми тривоги, навіть коли немає підстав для занепокоєння.* Наприклад, коли я думаю про можливі проблеми, у мене може пришвидшуватися серцебиття, з'являтися пітливість або інші тілесні симптоми, хоча насправді жодної небезпеки немає.
6. *Через занепокоєння мені важко повноцінно насолоджуватися повсякденним життям і часом із близькими.* Навіть під час зустрічей із друзями чи родиною мої думки часто повертаються до тривожних сценаріїв і хвилювань, через що складно по-справжньому зосередитися на поточному моменті.
7. *Я часто відкладаю важливі справи через надмірне занепокоєння щодо наслідків.* Наприклад, через страх помилитися або невдало завершити проєкт я відкладаю важливі завдання, навіть якщо вони мають високий пріоритет, адже хвилювання через можливу невдачу заважає мені діяти.
8. *Занепокоєння викликає в мене відчуття виснаження або робить мене емоційно нестійким.* Наприклад, постійні переживання спричиняють втому, брак енергії та перепади настрою, особливо в періоди сильного стресу або підвищеної тривоги.

Аналіз результатів

Підсумуйте бали, які ви отримали за всіма вісьмома твердженнями, щоб визначити загальний результат.

- Якщо підсумковий результат потрапляє в діапазон 0–14 балів, рівень вашого занепокоєння, ймовірно, перебуває в межах норми. Проте варто звернути увагу на ситуації, які викликають у вас стрес або посилюють тривогу.
- Якщо підсумковий результат становить 15–24 бали, занепокоєння вже помітно впливає на ваше життя. У такому разі варто почати застосовувати стратегії керування тривогою або звернутися по консультацію до фахівця.
- Якщо підсумковий результат перебуває в межах 25–32 балів, це може свідчити про хронічне занепокоєння, яке суттєво впливає на ваше життя й потребує професійної допомоги. У такому разі варто обговорити свої переживання з терапевтом.

Цей інструмент допоможе вам краще усвідомити, як саме занепокоєння проявляється у вашому житті та на що варто звернути увагу. Незалежно від отриманого результату це може стати першим кроком до більшого розуміння власного емоційного стану й уміння краще ним керувати. Якщо ви помітили, що занепокоєння помітно впливає на ваше самопочуття, не варто сприймати це як поразку — радше як можливість розпочати роботу над собою та поступово зробити своє життя спокійнішим і стійкішим.

Резюме

Тривога та занепокоєння — це природні емоції, які допомагають нам реагувати на виклики й потенційні загрози. Вони попереджають про небезпеку та спонукають діяти. Проте в сучасному світі загрози дедалі частіше пов'язані з психологічним напруженням і невизначеністю, а не з безпосередньою фізичною небезпекою. Через це тривога та занепокоєння часто стають надмірними й починають заважати жити спокійним і збалансованим життям.

Розуміння природи цих станів і відмінностей між ними дає змогу ефективніше керувати своїми емоціями. Усвідомлення того, як саме працюють тривога та занепокоєння, допомагає зменшити їхній негативний вплив і навчитися використовувати їх як ресурс для підвищення усвідомленості, ухвалення більш зважених рішень і збереження внутрішньої рівноваги, не дозволяючи цим переживанням брати гору.

Утім можливі ситуації, коли тривога та занепокоєння виходять за межі нормальної реакції на життєві обставини й стають постійними супутниками людини, суттєво знижуючи якість життя. У таких випадках може йтися про більш серйозний стан — генералізований тривожний розлад.

Далі ми зробимо наступний крок у нашій подорожі і ознайомимось з генералізованим тривожним розладом (ГТР). На відміну від звичайної тривоги, ГТР характеризується тривалим і інтенсивним занепокоєнням, яке зберігається навіть за відсутності реальних загроз. Якщо звичайна тривога виникає у відповідь на конкретні події й поступово зникає після того, як небезпека минає, то за ГТР занепокоєння стає хронічним станом, який ускладнює повсякденне життя та порушує емоційну рівновагу.

Ми детально розглянемо, що таке ГТР, як він розвивається і які чинники підтримують цей стан. Ви дізнаєтеся про ключові симптоми, а також про когнітивні й поведінкові механізми, що лежать в його основі. Також ми обговоримо, як ГТР впливає на різні аспекти повсякденного життя і чому потребує особливого підходу.