



## Сигналы тревоги

Признаки, которые помогут распознать проявления тревоги

### Физические сигналы: как тревога ощущается в теле

- Учащённое сердцебиение
- Одышка, быстрое дыхание
- Боль или стеснение в груди
- Головокружение
- Повышенное потоотделение
- Озноб
- Жар
- Тошнота, расстройство желудка, диарея
- Дрожь, тремор
- Покалывание или онемение конечностей
- Слабость, неустойчивость, усталость
- Напряжение мышц

Сухость во рту

**Когнитивные сигналы: что думаем и как относимся;  
особенности внимания, памяти и мышления**

Страх потерять контроль, быть неспособной справиться с ситуацией

Страх перед увечьем или смертью

Боязнь сойти с ума

Страх перед отрицательной оценкой окружающих

Пугающие мысли, образы, воспоминания

Ощущение нереальности происходящего или отстранённость

Плохая концентрация, отвлекаемость, спутанность сознания

Сужение внимания, повышенная чувствительность к угрозе

Ухудшение памяти

Невозможность рассуждать, потеря объективности

**Поведенческие сигналы: что делаем**

Избегание ситуаций, мыслей, образов, физических ощущений

Бегство

Поиск безопасности

Беспокойство, волнение

Гипервентиляция лёгких

*Чрезмерная вентиляция лёгких из-за глубокого и/или частого дыхания*

Оцепенение, обездвиженность

Затруднённая речь

## **Эмоциональные сигналы: что чувствуем**

Нервозность, напряжение

Чувство страха, испуга

Раздражительность

Нетерпеливость, фрустрированность

*Фрустрация - это чувство разочарования, раздражения и бессилия, которое возникает, когда мы сталкиваемся с ситуацией, когда не получаем того, что ожидали. Она появляется, когда мы не можем достичь своей цели в течение определенного времени или не знаем, как это сделать.*

По Дэвиду А.Кларку, Аарону Т.Беку

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?