



## Сигналы тревоги

Признаки, которые помогут распознать проявления тревоги

### 1. Физические сигналы: как тревога ощущается в теле

- 1.1** Учащённое сердцебиение
- 1.2** Одышка, быстрое дыхание
- 1.3** Боль или стеснение в груди
- 1.4** Головокружение
- 1.5** Повышенное потоотделение
- 1.6** Озноб
- 1.7** Жар
- 1.8** Тошнота, расстройство желудка, диарея
- 1.9** Дрожь, тремор
- 1.10** Покалывание или онемение конечностей
- 1.11** Слабость, неустойчивость, усталость
- 1.12** Напряжение мышц

**1.13** Сухость во рту

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

**2.1** Страх потерять контроль, быть неспособной справиться с ситуацией

**2.2** Страх перед увечьем или смертью

**2.3** Боязнь сойти с ума

**2.4** Страх перед отрицательной оценкой окружающих

**2.5** Пугающие мысли, образы, воспоминания

**2.6** Ощущение нереальности происходящего или отстранённость

**2.7** Плохая концентрация, отвлекаемость, спутанность сознания

**2.8** Сужение внимания, повышенная чувствительность к угрозе

**2.9** Ухудшение памяти

**2.10** Невозможность рассуждать, потеря объективности

## **3. Поведенческие сигналы: что делаем**

**3.1** Избегание ситуаций, мыслей, образов, физических ощущений

**3.2** Бегство

**3.3** Поиск безопасности

**3.4** Беспокойство, волнение

**3.5** Гипервентиляция лёгких

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

**3.6** Оцепенение, обездвиженность

**3.7** Затруднённая речь

## **4. Эмоциональные сигналы: что чувствуем**

**4.1** Нервозность, напряжение

**4.2** Чувство страха, испуга

**4.3** Раздражительность

**4.4** 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?