

Тревожност. Какви са причините за тревожността?

Тревожността е симптом на всекидневния ни живот и вероятно се корени в нашата изключително важна и примитивна способност да се страхуваме.

Психологически реакции на тревожността

В психологически план тревожността често смущава човек, защото изглежда така, сякаш се е появила без причина. Всъщност причината е скрита от осъзнаването в нашето несъзнавано - тази част от психологическото ни функциониране, която не съзнаваме. Скрытите или забранени импулси, мисли и отношения причиняват тревожност тогава, когато заплашват да излязат на повърхността и да станат съзнавани. Обикновено реакцията ни по отношение на тревожността, преди да я съзнаваме, е отново да избутаме нежеланите чувства - като яд или сексуално желание - назад и навътре в себе си с подходящия за случая защитен механизъм.

Какви са резултатите от тревожността?

Когато тревожността вече не може да се контролира задоволително, тя изскача на повърхността като един от характерните симптоми, които довеждат хората до терапия: фобии и мании. Има множество видове фобии, някои от които са по-известни от други. Дали страхът е от други хора, паяци, изпити или мръсотия, тревожността е един от основните симптоми, свързани с фобията.

Лечение на тревожността

Поведенческите терапии се опитват да сведат тревожността до минимум и по този начин да намалят силата на предмета или ситуацията, които водят до появата на тази фобия. От друга страна, психотерапиите от типа на психоанализата приемат гледната точка, че фобията е външната проява на някакъв потиснат конфликт и че този конфликт трябва да бъде разследван и разбран, за да няма повече "нужда" от съответстващото му външно по ведение.