

**ГОЛЬФСТРИМ**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

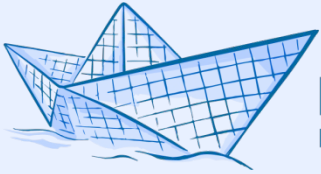
## **МЕТОДИЧЕСКИЙ СЕМИНАР**

**«Тревожный ребёнок: направления работы и специфика оказания психологической помощи»**

**3 октября 2022 г.**

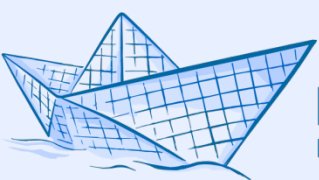
**Спикер:**  
**Цунина Ольга Валерьевна,**  
**психолог**  
**Благотворительного фонда**  
**«Гольфстрим»,**  
**старший преподаватель**  
**кафедры психологии и**  
**педагогике ФГБОУ ВО «ОГУ**  
**имени И.С. Тургенева»,**  
**психолог ОРО МОО**  
**«Равные возможности»**





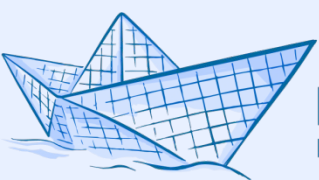
**ГОЛЬФСТРИМ**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

**ТРЕВОГА**  
**ТРЕВОЖНОСТЬ**  
**ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА**



## ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА

- ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО С АГОРАФОБИЕЙ ИЛИ БЕЗ НЕЁ
  - СОЦИАЛЬНОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО
  - СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФОБИЯ
  - ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО
  - ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО
  - ОСТРОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО
  - ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО
- СТРЕССОВОЕ



**Таблица 2. Состояния, которые могут усугублять или маскировать симптомы тревоги**

Тип соматического состояния	Примеры
Эндокринные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Гипертиреозидизм</li><li>• Гипогликемия</li><li>• Надпочечниковая недостаточность, гипернадпочечниковый синдром</li><li>• Феохромоцитома</li></ul>
Сердечно-сосудистые	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сердечная недостаточность</li><li>• Легочная эмболия</li><li>• Аритмия</li><li>• Протрузия митрального клапана</li></ul>
Легочные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Астма</li><li>• Хроническое обструктивное заболевание легких</li><li>• Пневмония</li></ul>
Метаболические	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сахарный диабет</li></ul>
Неврологические	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вестибулярная дисфункция</li><li>• Мигрень</li><li>• Новообразования</li><li>• Височная эпилепсия</li></ul>
Желудочно-кишечные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Синдром раздраженного кишечника</li><li>• Пептические язвы</li></ul>
Гематологические	<ul style="list-style-type: none"><li>• Анемия</li><li>• Дефицит витамина B<sub>12</sub></li></ul>
Медикаментозные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Некоторые медикаменты, например, прием определенных СИОЗС ассоциируется с усилением тревоги в первые 2 недели</li></ul>
Другие	<ul style="list-style-type: none"><li>• Избыточный прием стимуляторов (в том числе кофеина и никотина), отмена алкоголя или наркотиков</li></ul>

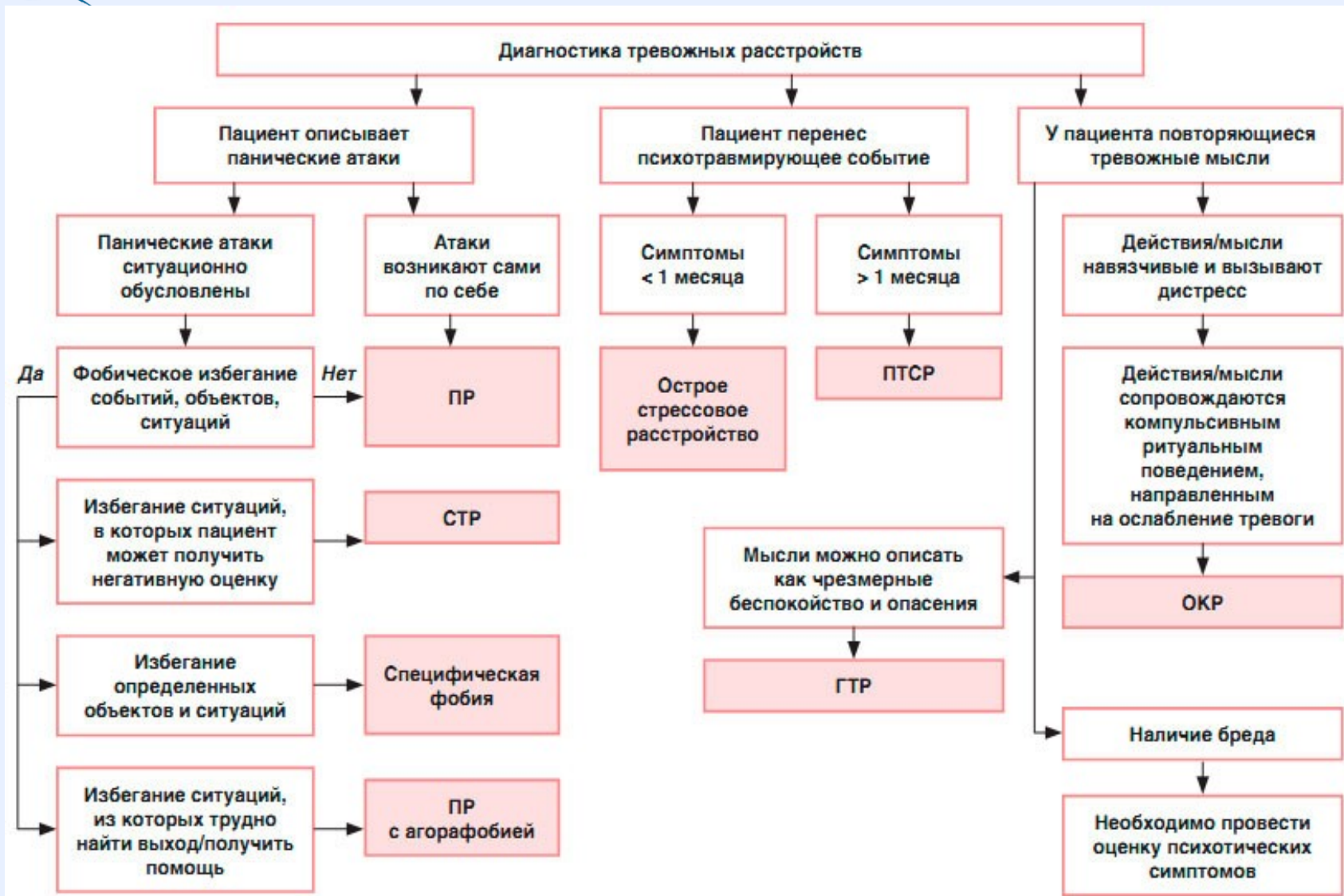
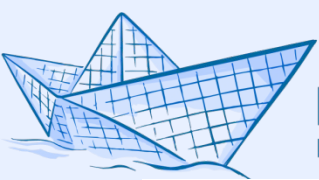
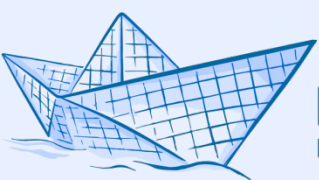


Рисунок 1. Дифференциальная диагностика тревожных расстройств

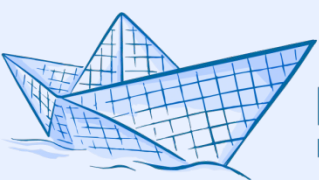
Адаптировано согласно Guidelines for assessing and treating anxiety disorder, National Health Committee, New Zealand, November 1998





## СИМПТОМЫ ТРЕВОГИ

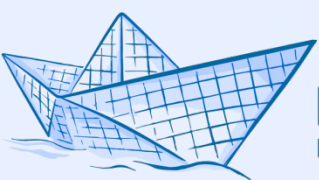
1. НЕРВОЗНОСТЬ, ПАНИКА
2. ИСПУГ, ДРОЖЬ, ВОЛНЕНИЕ
3. СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ
4. ГИПЕРАКТИВНОСТЬ
5. УСТАЛОСТЬ, УТОМЛЯЕМОСТЬ, СЛАБОСТЬ
6. СДАВЛЕННОСТЬ ИЛИ ТЯЖЕСТЬ В ГРУДИ
7. ТОШНОТА
8. УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ
9. БЕССОННИЦА
10. УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
11. ДИАРЕЯ
12. НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ
13. СУХОСТЬ ВО РТУ
14. ПОТЛИВОСТЬ
15. ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ЗВУКАМ



## РОДИТЕЛЬСКИЕ ОШИБКИ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ТРЕВОГУ У РЕБЁНКА

1. ГИПЕРОПЕКА
2. СЛИШКОМ МНОГО ЗАЩИТЫ
3. КОМПЕНСАЦИЯ СЛАБЫХ СТОРОН
4. АКЦЕНТИРОВАНИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН
5. ВЫСОКИЕ МОРАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ
6. ЗАМАЛЧИВАНИЕ СВОИХ ПРОБЛЕМ

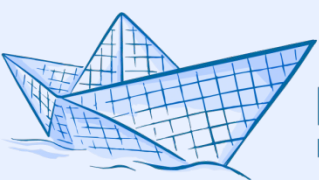




ГОЛЬФСТРИМ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## АЛГОРИТМ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМ КЛИЕНТОМ

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕГАТИВНОЙ МЫСЛИ
2. АНАЛИЗ И ОПРОВЕРЖЕНИЕ
3. ИЗМЕНЕНИЕ МЫСЛИ НА БОЛЕЕ РЕАЛИСТИЧНУЮ



## РАБОТА С ТРЕВОЖНЫМ ВЗРОСЛЫМ

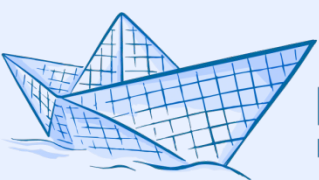
ТЕЛО

МЫШЛЕНИЕ

ПИТАНИЕ

ПОВЕДЕНИЕ

ЛЮДИ



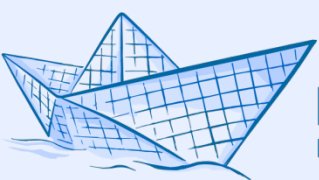
ГОЛЬФСТРИМ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

# РАБОТА С ТРЕВОЖНЫМ РЕБЁНКОМ

ОЩУЩАЮ

ДУМАЮ

ДЕЛАЮ



ГОЛЬФСТРИМ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

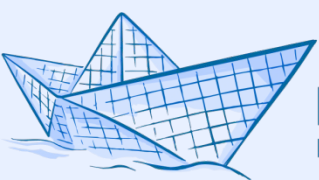
# КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И СТРАХОМ

ДЫХАНИЕ

ПРИЗНАНИЕ И НАБЛЮДЕНИЕ

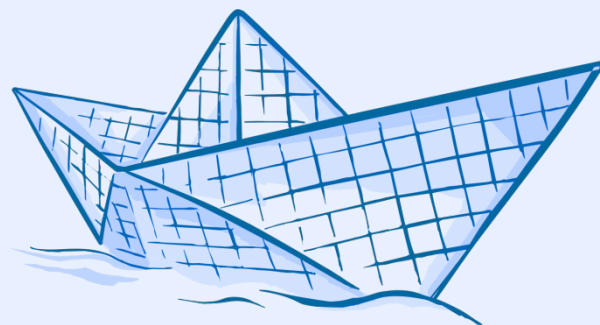
ОБЪЕКТИВИЗАЦИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ



## ЕСЛИ НАЧИНАЕТСЯ ПАНИКА

1. ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ «4-7-8»
2. ЭКСТРЕННОЕ ОТВЛЕЧЕНИЕ
3. ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ К БЛИЗКИМ
4. ОБРАЩЕНИЕ К ПСИХОЛОГУ ИЛИ В СЛУЖБУ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



ГОЛЬФСТРИМ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**