

## Беспокойство Эмоциональное благополучие (часть 2)

### I. Симптомы тревоги

- Постоянное чувство страха или опасения
- Беспокойство и раздражительность
- Чувство тревоги за несколько дней или даже недель до какого-либо общественного события
- Учащенное сердцебиение
- Расстройство желудка
- Усталость
- Покраснение, потливость или дрожь в присутствии других людей
- Бессонница или частые проблемы со сном



### II. Виды тревожных расстройств

#### A. Генерализованное тревожное расстройство

заключается в тревоге или беспокойстве по поводу \_\_\_\_\_  
событий, которые не представляют реальной внешней угрозы.

Б. **Фобические расстройства (Фобия)** - это когда страх и тревога вызваны \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ стимулом или ситуацией, например, высотой, пауками,  
большим скоплением людей и т. д.

В. **Паническое расстройство:** люди страдают от частых и неожиданных приступов \_\_\_\_\_.

Г. **Социальное тревожное расстройство (социальная фобия)** - это интенсивный, постоянный страх быть замеченным и осужденным \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Д. **Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)** возникает как реакция на насилие, жестокое обращение, или другие \_\_\_\_\_, с которыми сталкивался ребенок.

Е. **Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)** включает в себя настойчивые необоснованные мысли и навязчивые идеи (обсессии), которые приводят к повторяющемуся поведению (компульсии).

Небольшое беспокойство может быть полезным, если оно \_\_\_\_\_ нас к действию.

### III. Слово Божье и тревога

A. Помните, что нам не нужно бояться, потому что \_\_\_\_\_.

Исаия 41:10 «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей».

1 Петра 5:7: «Все заботы ваши возложите на Него, ибо Он печется о вас».

Б. Божье Слово \_\_\_\_\_ и может помочь вам справиться с тревогой.

#### **IV. Что делать, когда вы испытываете тревогу**

1. Занимайтесь \_\_\_\_\_.
2. Узнайте о \_\_\_\_\_. Посмотрите стихи о страхе в Библии. Изучите тему тревоги в Интернете.
3. Расслабьтесь и \_\_\_\_\_.
4. Ешьте хорошую сбалансированную \_\_\_\_\_.
5. \_\_\_\_\_ и «Не принимайте важных решений, когда вы устали».
6. Проводите меньше времени \_\_\_\_\_.  
Включение черно-белого режима экрана также способствует расслаблению.
7. Будьте \_\_\_\_\_. Занимайтесь своими обычными делами.
8. Избегайте \_\_\_\_\_.
9. Пройдите курс \_\_\_\_\_.
10. Снижайте \_\_\_\_\_. Откажитесь от лишних дел.
11. Найдите \_\_\_\_\_, которое поможет снять стресс: чтение, рисование, игра на музыкальном инструменте, прогулки с друзьями и т. д.
12. Ставьте перед собой \_\_\_\_\_.  
Ребятам нужно понять, что они не совершенны, и не быть такими строгими к себе.
13. Найдите друга, с кем можно \_\_\_\_\_, или группу поддержки.
14. \_\_\_\_\_ тревожные мысли, «не отвечайте на звонки».
15. Молитесь и \_\_\_\_\_.

16. Если вы чувствуете, что ваша тревога может быть вызвана духовной атакой, говорите: «Во имя Иисуса, все демоны, покиньте эту комнату». В имени Иисуса есть \_\_\_\_\_.

17. Ведите \_\_\_\_\_.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Что вызывает у вас наибольшее беспокойство?
2. Что вы делаете, чтобы не испытывать тревогу или справиться с ней?
3. Есть ли у вас подростки, которые, как вы подозреваете, страдают от тревожности? Какие симптомы вы у них наблюдаете?