

Тезисы исследовательской работы «Преодоление тревоги: способы сохранения психологического здоровья»

Хуторная Мария,

ученица 8 β класса, МБОУ Академического лицея имени Г.А. Псахье

Руководитель: Пупышева Александра Игоревна

Тема моей исследовательской работы выбрана не случайно. Наверное, нет в мире человека, который бы не испытывал тревогу. Тревога — это нормальная человеческая эмоция, она возникает как реакция на потенциальную опасность. Есть ситуативно обусловленная тревога, она является нормальной для человека. Если же тревожная ситуация давно разрешилась, а тревога безосновательно продолжает влиять на человека и отвлекать его от нормальной жизни, следует серьезно задуматься о наличии тревожного расстройства. Когда тревога становится слишком интенсивной или продолжительной и с ней невозможно справиться самостоятельно, человек нуждается в помощи.

Оказалось, что депрессивные расстройства есть у порядка 10%, а тревожные расстройства — от 15–20 до 40%.

Актуальность моей работы определило то, что необходимо заботиться о своём психическом здоровье. Поскольку психические расстройства — такая же болезнь, как и любая другая. Симптомы тревожных расстройств могут мешать нормальной жизни, также тревожные расстройства могут привести к ужасным последствиям.

Я решила провести исследование и поставить перед собой **цель:** теоретически обосновать и разработать комплекс мероприятий, направленных на снятие тревожных состояний.

Для достижения поставленной цели я определила ряд **задач:**

1. Рассмотреть тревожные состояния как социально-психологическую проблему
2. Изучить психофизиологические особенности подросткового возраста
3. Охарактеризовать способы сохранения психологического здоровья
4. Разработать комплекс занятий, направленных на сохранение психологического здоровья и избавления от тревоги.

Я рассмотрела то, как тревожные расстройства влияют на людей, создавая большую социальную проблему для общества. Также, изучив литературу по возрастным особенностям подросткового возраста, я пришла к выводу, что подростки являются наиболее восприимчивой группой, которой чаще всего характерны различные тревожные состояния. В поисках способа борьбы с тревожными состояниями, я обратилась к книге Дейла Карнеги «Как перестать

беспокоится и начать жить» и обобщила его опыт борьбы со стрессом и тревогой. На основании полученных теоретических знаний, я разработала и апробировала комплекс занятий для младшего подросткового возраста по снятию тревоги и стресса.

Результат моего исследования имеет **практическую значимость**, поскольку участники исследования получают знания и практический опыт, связанный с борьбой с тревогой и стрессом, что поможет им в дальнейшей жизни избежать возникновения тревожного расстройства.

В дальнейшем я планирую продолжить работу в данном направлении.