Тревога как двигатель: как превратить беспокойство в продуктивное действие?





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 08.02.2026

Тревожность как состояние встречается у людей все чаще. Нередко высокий адреналин из-за тревожности парализует деятельность и таким образом явно мешает жизни.

В данной статье мы рассмотрим вопрос о продуктивности тревоги с эволюционной точки зрения. Так как **существует принципиальная разница между деструктивной тревогой, которая приводит к параличу и мобилизационной тревогой, которая необходима как топливо для решения задач (например обучения).**

Мобилизующая тревога: как заставить беспокойство работать на вас

Большинство исследователей (врачей и психологов) указывают, что тревога и тревожность в целом — это негативный феномен, который снижает продуктивность деятельности и тесно связан с депрессией. Однако следует подчеркнуть, что это происходит не во всех случаях.

Тревога с точки зрения биологии является сигналом для подготовки к действию. И большинство людей привыкли ее подавлять вместо того, чтобы использовать на благо. Стеническая (мобилизующая) тревога заставляет нас преодолевать препятствия. Так студент, который знает, что через месяц у него экзамен – будет тревожиться, но с тревогой он может работать 2 способами: подавлять ее, или просто начать готовиться, чтобы быть уверенным. Самый продуктивный способ – второй. Поскольку первый работает лишь с симптомами, а не причинами тревоги.

Тревога помогает нам мобилизировать силы прежде, чем мы примем то или иное решение действовать. И как правило действие происходит незамедлительно после принятого решения к его осуществлению. Например, в стрессовых ситуациях у человека запускаются программы «бей или беги», и например, когда человеку угрожает опасность, то он сможет себя защитить. С другой стороны, если бы человек не тревожился во время природных катаклизмов и сидел бы на месте,

например во время извержения вулкана или цунами/землетрясения и говорил, что: «Да, все нормально» и продолжал лежать на диване, то скорей всего он бы умер первым.

Биология стресса: почему ваше тело «на взводе»?

Природа не просто так наградила человека тревожностью. В стрессовом состоянии выделяется кортизол и адреналин. **Эволюционно адреналин человек может использовать как топливо для рывка.** И если этого рывка не происходит и человек просто сидит и думает, то энергия сжигает его изнутри. Поэтому данный драйв важно уметь вовремя направить на обучение и созидание. Так некоторые люди начинают расти по карьере или, например учащиеся школы лучше готовятся к занятиям. А «гасить» такую мобилизационную тревогу это все равно, что стрелять себе в ногу – не продуктивно.

5 шагов по трансформации тревоги в результат

В момент возникновения тревоги важно выполнить определенный алгоритм, который позволит перевести деструктивную форму тревоги в мобилизационную.

Шаг 1: Признание. Важно четко самому себе проговорить: «Да, я тревожусь и это нормально».

Шаг 2: Декомпозиция. При выявлении причины тревоги, можно разбить свою деятельность на несколько задач. Так учащийся школы, который знает, что через месяц у него экзамен, может просто определить какие именно главы ему из книги нужно изучить. Четко выделить, что он знает, а что не знает и согласно принципам тайм-менеджмента определить, когда он начнет изучать материал, который он запланировал. И если он будет идти в соответствии с планом, то тревога начнет постепенно снижаться.

Шаг 3: Физическая разрядка. Для быстрого сбрасывания тревожности можно выполнить дыхательную гимнастику. А если позволяет время, то можно позаниматься спортом (плавание, бег, лыжи и т.д.) Физическая нагрузка — это отличный способ избавиться от кортизола.

Шаг 4: Интеллектуальное замещение. Поскольку Ваш мозг концентрируется на событиях, которые с Вами могут произойти, но еще не произошли, то важно перенести фокус своего внимания с переживаний страха на выполнение каких-либо интеллектуальных задач. Например, можно начать что-то изучать, делать, думать над сложной задачей. Это позволит переключить ресурс мозга с непродуктивного ожидания «ужасающего» события, на конкретную деятельность.

Шаг 5: Техника «Заземление». Посмотрите вокруг, что Вы видите? Какие предметы Вас окружают? Назовите их и перечислите. Затем снова начните думать о тревожащем Вас событии минуту и снова переключитесь на перечисление предметов окружающей среды. Эта техника помогает снизить тревогу.

Тревожное расстройство и успех в профессии: почему тревожные люди — лучшие сотрудники?

Сразу подчеркнем, что речь идет об оптимальном уровне тревоги, а не о критических значениях. Все дело в том, что минимальный уровень тревоги свойственен многим ответственным людям, выполняющим сложные задачи. Так Е.Е. Малкова указывает, что: **«Психологически тревога является нормальным переживанием угрозы и стимулом поведения, направленного на её устранение. В этом аспекте тревога является важным психологическим механизмом регуляции поведения, в том числе социального»** [1].

Так согласно **Закону Йеркса-Додсона** эффективность деятельности будет находиться на высоком уровне, если мотивация находится на среднем уровне и в то же самое время низкая и высокая мотивация, наоборот, может тормозить деятельность, вызывать стресс и ошибки. В соответствии с этим тезисом важно понимать, что для поддержания этого самого оптимума мотивации необходимо наличие определенного уровня тревоги.

Заключение

Таким образом, если Вы замечаете, что Ваша тревога находится на высоком уровне выраженности и

не снижается, вызывая тремор, стресс и т. д. – это повод обратиться к врачу-психотерапевту. Но **если же тревога возникает у Вас ситуативно, и она не парализует Вас, а находится на среднем уровне выраженности, то не нужно пытаться насильно от нее избавиться, а постарайтесь использовать ее во благо.** Как только будет устранена причина тревоги – уйдет и сама тревожность.

Литература:

1) Малкова, Е.Е. Тревожность и развитие личности в норме и при патологии: дис. … докт. психол. наук: 19.00.04 / Е.Е. Малкова. – М., 2014. – 654 с.

Комплексная терапия тревожных расстройств: сравнительный анализ эффективности КПТ и фармакотерапии

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте