

# ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОГИ

## В ЭТОЙ СТАТЬЕ:

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ

ГЕНЕТИКА

ФАКТОРЫ РИСКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

СТРУКТУРА МОЗГА

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ФАКТОРЫ РИСКА, СВЯЗАННЫЕ С ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

ТРИГГЕРЫ ТРЕВОГИ

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ПРИСТУП ТРЕВОГИ?

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ТРЕВОГУ У ДЕТЕЙ?

КАК ВЫ ОБЛЕГЧАЕТЕ ТРЕВОГУ?

КАК ВЫ ПОМОГАЕТЕ КОМУ-ТО, СТРАДАЮЩЕМУ ТРЕВОГОЙ?

ИСТОЧНИКИ

Большинство людей время от времени испытывают чувство тревоги, но, если эти чувства носят экстремальный характер, влияют на вашу повседневную жизнь и не проходят, они могут быть симптомом тревожного расстройства.

Существует несколько типов тревожных расстройств, включая генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство и расстройства, связанные с фобиями.

Хотя точная причина этих расстройств неизвестна, считается, что в них участвуют определенные факторы риска, такие как генетическая предрасположенность, структура мозга и стрессовый жизненный опыт. Эти факторы могут отличаться для каждого типа тревожного расстройства.

## Распространенные причины

Неизвестная причина тревожных расстройств, но к общим для них факторам риска относятся:

- **Стрессовые ситуации, негативный жизненный опыт или факторы окружающей среды в раннем детстве или взрослом возрасте:** исследователи психического здоровья обнаружили, что детская травма может увеличить риск развития тревожных расстройств у человека. Эти переживания могут включать физическое и психическое насилие, пренебрежение, смерть близкого человека, оставление, развод и изоляцию.
- **Характерные черты застенчивости или поведенческой заторможенности в детстве:** ребенок с заторможенным поведением будет проявлять страх, настороженность и избегающее поведение, когда он находится рядом с незнакомыми людьми, предметами и ситуациями.

- **Наличие в анамнезе тревоги или других психических расстройств у биологических родственников:** вероятность развития тревожных расстройств у вас выше, если они есть у близкого члена семьи, например у родителя.
- **Некоторые состояния физического здоровья:** проблемы с щитовидной железой или сердечная аритмия являются примерами заболеваний, которые могут вызывать или усугублять симптомы тревоги.

**Если у вас есть факторы риска, это не означает, что у вас разовьется тревожное расстройство. Факторы риска увеличивают вероятность того, что у вас разовьется заболевание, но они не означают, что у вас обязательно разовьется.**

## Генетика

Как и при многих психических расстройствах, человек может быть генетически предрасположен к развитию тревожных расстройств. Исследования показали, что родственники первой степени (наиболее близкие вам члены семьи, такие как родитель, брат или сестра, или ребенок) человека с тревожным расстройством более склонны к развитию расстройств настроения и тревожности в целом.

Хотя исследования в области генетики и тревожных расстройств все еще развиваются, недавние исследования обнаружили связь между развитием тревожных расстройств и определенными генетическими маркерами – генами или последовательностями ДНК с известным физическим расположением в хромосоме. Изменения в этих генах могут повысить вероятность развития у человека тревожных расстройств. Это называется наличием генетической предрасположенности или генетической уязвимости.

Общегеномные ассоциативные исследования (GWAS) включают сканирование генетических маркеров многих людей, страдающих определенным заболеванием. В GWAS 2020 года, крупнейшем на сегодняшний день GWAS по

тревожности, были выявлены новые генетические варианты в нескольких генах и вокруг них, некоторые из которых уже подозревались в связи с тревожностью.

**Эти гены играют важную роль в следующих областях:**

- Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (НРА) (которая влияет на то, как организм реагирует на стресс)
- Развитие нейронов (биологический процесс, который производит нервные клетки)
- Глобальная регуляция экспрессии генов (участвует в контроле или поддержании определенных характеристик генов).

Исследования также показали, что у женщин вероятность развития расстройств, связанных со страхом и тревожностью, примерно в два раза выше, чем у мужчин.

Интересно, что одним из генов, идентифицированных как тесно связанные с симптомами тревоги в исследовании GWAS 2020 года, был ген рецептора эстрогена (ESR1). Эстроген влияет на фертильность, связанные с сексом функции, настроение, прочность костей и даже здоровье сердца.

**Считается, что генетическая уязвимость в сочетании с определенными факторами окружающей среды провоцирует развитие симптомов тревожного расстройства.**

## Факторы риска физического развития

У людей, страдающих тревожными расстройствами, могут наблюдаться изменения в структуре и функциях мозга. Некоторые сердечно-сосудистые заболевания также связаны с тревожными расстройствами.

### Структура мозга

Считается, что различия в определенных частях мозга, а также в объеме серого вещества (которое в основном состоит из нервных клеток) связаны с тревожными расстройствами.

Лимбическая система представляет собой совокупность мозговых структур, которые, помимо прочих функций, участвуют в регуляции многих основных эмоциональных реакций. Миндалевидное тело, в частности, является частью лимбической системы, которая участвует в автоматической реакции на страх, а также в интеграции памяти и эмоций.

Различия в этих областях были связаны с тревожными расстройствами. Однако исследования структур мозга у лиц с тревожными расстройствами дали противоречивые результаты о том, какие области затронуты и чем они отличаются.

### Сердечно-сосудистые заболевания

Медицинские состояния, такие как проблемы с щитовидной железой или нарушения сердечного ритма, обычно связаны с тревогой. Оба эти состояния могут иметь последствия, сходные с последствиями тревоги и панических атак, и могут усугублять симптомы тревожных расстройств.

## Физические признаки тревоги и панических атак могут включать:

- Учащенное сердцебиение, учащенное сердцебиение или учащенное сердцебиение
- Потливость
- Дрожь или сотрясение
- Одышка и ощущение удушья
- Ощущение надвигающейся гибели
- Ощущение неконтролируемости

Существует высокая распространенность психиатрических симптомов и расстройств, связанных с заболеванием щитовидной железы. Сердечные аритмии, или учащенное сердцебиение, также могут быть вызваны стрессом.

## Факторы риска, связанные с образом жизни

Ряд факторов риска, связанных с образом жизни, были связаны с расстройствами настроения и тревожностью:

- **Диета:** определенные продукты могут усиливать симптомы тревоги или депрессии у человека. Люди также могут испытывать тревогу как симптом отмены, если они прекращают употреблять определенные продукты питания и напитки, содержащие такие вещества, как кофеин, алкоголь и сахар.
- **Физические упражнения:** рекомендуется заниматься физическими упражнениями от умеренных до интенсивных не менее 150 минут в неделю, чтобы снизить риск депрессии.
- **Курение:** курение связано с повышенным риском депрессии, тревоги и других психических расстройств.

## Триггеры тревоги

Существует несколько событий, состояний и веществ, которые могут вызвать или усугубить симптомы тревожных расстройств, в том числе:

- **Кофеин и другие стимуляторы:** исследования показали, что кофеин провоцирует приступы паники у взрослых, у которых были диагностированы определенные тревожные расстройства, включая паническое расстройство и социальное тревожное расстройство. Как чрезмерное употребление кофеина, так и отказ от него могут вызывать или усиливать тревогу у некоторых людей.
- **Употребление психоактивных веществ:** существует высокая коморбидность (взаимосвязь между заболеваниями) между тревожными расстройствами и расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ. Хотя некоторые вещества могут помочь справиться с тревогой в краткосрочной перспективе, эффект носит лишь временный характер. Употребление веществ может вызвать психологическую или физиологическую зависимость, которая может усугубить симптомы тревоги. Исследования также показали, что употребление алкоголя или наркотиков для преодоления симптомов тревоги может быть особенно проблематичным, поскольку это может привести к дополнительному риску развития расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ. Как и в случае с кофеином, люди могут испытывать усиление тревоги, если употребляют алкоголь в избытке, а также когда бросают пить (ломка).
- **Внезапное прекращение приема лекарств:** если вы внезапно прекратите прием лекарств от тревожных расстройств, таких как антидепрессанты (например, Прозак или Целекса) и бензодиазепины (например, Ксанакс и валиум), у вас может возникнуть абстиненция или возобновление симптомов тревоги. Если ваш врач определит, что пора прекратить прием лекарств, вам будет предложено постепенно снижать дозировку, чтобы избежать повторного приступа тревоги или симптомов отмены.

## Краткие сведения

Точная причина тревожных расстройств неизвестна. Более вероятно, что вместо наличия какой-либо одной причины, множество различных факторов играют роль в риске возникновения у кого-либо тревожного расстройства, таких как их генетика, окружающая среда, общее состояние здоровья и то, принимают ли они определенные лекарства или употребляют психоактивные вещества.

Для людей важно выяснить их личные факторы риска, а также определить конкретные триггеры, вызывающие у них тревогу, для управления этим заболеванием.

## Заключение

Некоторые факторы риска возникновения тревоги, такие как наличие семейного анамнеза или определенное воздействие окружающей среды, находятся вне вашего контроля, но есть другие факторы, которые вы могли бы изменить.

Например, вы можете сосредоточиться на внесении изменений в образ жизни, таких как полноценное питание, регулярная физическая активность, отказ от курения или употребления психоактивных веществ, а также обратиться за поддержкой к друзьям, семье и специалистам в области психического здоровья, когда она вам понадобится.

Если кто-то, о ком вы заботитесь, страдает тревогой, один из самых важных способов помочь ему – проявить понимание. Вы также можете поощрять и поддерживать его в обращении за помощью к специалисту в области психического здоровья.



## Вопросы и ответы

### Что вызывает приступ тревоги?

Не существует какой-либо одной причины приступов тревоги. Приступы могут возникать неожиданно. Они также могут быть вызваны триггером (объектом или ситуацией, которые связаны с вашей тревогой), стрессом, кофеином, употреблением психоактивных веществ (особенно стимуляторов) и внезапным прекращением приема лекарств.

### Что вызывает тревогу у детей?

Тревога у детей распространена и не означает, что у них тревожное расстройство. Однако некоторые тревожные расстройства действительно развиваются в детстве, особенно расстройства, связанные с фобиями, такие как тревожное расстройство разлуки, фобии по отношению к определенным предметам или ситуациям и социальная фобия.

## Как вы облегчаете тревогу?

Если вы чувствуете беспокойство, есть некоторые вещи, с помощью которых вы можете попытаться справиться с симптомами, в том числе:

- Выполнение упражнений на расслабление (таких как глубокое дыхание или медитация)
- Регулярные физические упражнения
- Употребление питательных, сытных блюд и перекусов
- Соблюдение режима сна и достаточное количество сна
- Избегание избытка кофеина
- Выявление и преодоление своих негативных и бесполезных мыслей
- Обратитесь за поддержкой к своим друзьям, семье и специалистам в области психического здоровья

## Как вы помогаете кому-то, страдающему тревогой?

Если у вас есть близкий человек, который испытывает тревогу, есть несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы поддержать его, в том числе:

- Понимание своего диагноза и неправильных представлений, связанных с тревожными расстройствами
- Быть внимательным к любым серьезным изменениям и понимать, что может вызвать их симптомы

**Один из самых важных способов поддержать близкого человека, страдающего тревогой – это побудить его заботиться о своем психическом и физическом здоровье.**

## Источники:

1. Фрайерс Т., Бругха Т. Детерминанты психического расстройства у взрослых в детском возрасте. *Клиническое эпидемиологическое здоровье*. 2013; 9:1-50.
2. Бафферд С.Дж., Догерти Л.Р., Олино Т.М. и др. Темперамент Отличает постоянные / рецидивирующие тревожные расстройства в раннем детстве от ремиттирующих. *J Clin Child Adolescent Psychol*. 2018; 47(6):1004-1013.
3. Gottschalk MG, Domschke K. Генетика генерализованного тревожного расстройства и связанные с ним черты. *Диалоги клиники неврологии*. 2017; 19(2):159-168.
4. Леви Д.Ф., Гелернтер Дж., Полиманти Р. и др. Воспроизводимые генетические локусы риска тревожности: результаты исследования ~ 200 000 участников программы "Миллион ветеранов". *Психиатрия*. 2020; 177(3):223-232.
5. Ресслер К. Дж. Взаимосвязь между схемами и генетикой в направлении прогресса в лечении расстройств, связанных со страхом и тревогой. *Психиатрия Am J*. 2020; 177(3):214-222.
6. Мерц Э.К., Хе Х., Нобл К.Г. Педиатрическая визуализация, нейрокогнитивные исследования и генетика. Тревога, депрессия, импульсивность и структура мозга у детей и подростков. *Клиника нейровизуализации*. 2018; 20:243-251.
7. Зигманн Э.М. Ассоциация депрессии и тревожных расстройств с аутоиммунным тиреоидитом Систематический обзор и мета-анализ. *Психиатрия JAMA*. 2018; 75(6):577-584.
8. Ферт Дж., Солми М., Вуттон Р.Э. и др. Метаобзор "психиатрии образа жизни": роль физических упражнений, курения, диеты и сна в профилактике и лечении психических расстройств. *Мировая психиатрия*. 2020; 19(3):360-380.
9. Пирси К.Л., Трояно Р.П., Баллард Р.М. и др. Рекомендации по физической активности для американцев.
10. О'Нил К.Э., Ньюсом Р.Дж., Стаффорд Дж. и др. Потребление кофеина подростками увеличивает поведение, связанное с тревогой, во взрослом возрасте

и изменяет нейроэндокринную сигнализацию. *Психонейроэндокринология*. 2016; 67:40-50.

11. Робинсон Дж., Сарин Дж., Кокс Б. Дж. и др. Роль самолечения в развитии коморбидной тревожности и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ: лонгитюдное исследование. *Психиатрия архигенеза*. 2011; 68(8):800-807.