

5 симптомов тревожного расстройства



Всем знакомо чувство тревоги, которое закономерно возникает в стрессовой ситуации, во время экзамена, на совещании или приеме у врача. Но бывает так, что тревога захватывает всю жизнь, независимо от того, есть ли для этого повод. Тогда речь идет о серьезном психическом нарушении – генерализованном тревожном расстройстве.

Вот симптомы, которые помогут вам выявить у себя тревожное расстройство и вовремя обратиться к врачу.

1. Эмоциональные симптомы

Тревожность часто связана с ощущением волнения и страха. Именно эти чувства становятся причиной необычного поведения. Кроме волнения и страха возможны такие эмоциональные симптомы как *беспокойство и раздражительность, нервозность и напряжение, озабоченность и опасения, ожидание худшего из возможных вариантов развития событий, потеря концентрации, отсутствие идей.*

2. Физические симптомы

Вместе с эмоциональными симптомами тревожность имеет физические проявления. Многие люди, страдающие от тревожного расстройства, практически каждый день испытывают определенные физические симптомы: *учащенное сердцебиение; потливость рук; расстройство желудка, тошнота; частое мочеиспускание или диарея; напряжение мышц; головные боли; одышка; судороги или дрожь.*

3. Поведенческие симптомы

Тревожность заставляет нас вести себя иначе. Человек старается не допускать некоторые ситуации, которые могут вызывать тревожность. Такое поведение проявляется на работе или учебе, дома, в социальных ситуациях. Подобное уклонение мешает нормальной жизни. *Человек может намеренно избегать таких социальных ситуаций, как вечеринки или встречи с друзьями.*

4. Перемены в обычной жизни

В случае с тревожным расстройством симптомы могут отрицательно сказываться на повседневной жизни и обязанностях. Возможны проблемы на работе или учебе, дома и в социальных ситуациях. Например, студент из-за тревожности может пропустить много занятий и недобрать баллы, поэтому просто не сможет сдать предмет.

Может оказаться, что человек не в состоянии контролировать свои переживания и страхи, которые мешают жить нормальной жизнью. Например, не может уснуть или сосредоточиться на важной задаче, поскольку переживает из-за грядущей контрольной работы.

5. Продолжительность симптомов

У человека с тревожным расстройством симптомы не прекращаются. *Тревожное расстройство диагностируют в том случае, если подобные симптомы присутствуют дольше шести месяцев и проявляются практически каждый день.*

