

Szorongásos zavarok

Tünetek, típusok, szövődmények, kezelése



Szorongásos zavarok - tünetek

- Szívdobogásérzés, szív táji fájdalom
- Torokszorítás, gombócérzés a torokban
- Izzadás
- Gyengeségérzés, fáradtság, fáradékonyság
- Gyakori vizelési inger
- Hasmenés
- Remegés, reszketés
- Koncentrációzavar
- Alvászavar, lidérces álmok

Szorongásos zavarok

A két leggyakoribb típus:

Pánikbetegség

Generalizált szorongás

Ájulásérzés

Szívdobogás

Mellkasi fájdalom

Halálfélelem

Rohamokban jön

Gombócérzés

Zsibbadás

Szájszárazság

Hányinger

Aggodalmaskodás

Gyakori vizelési inger

Koncentrációzavar

Alvászavar

Folyamatos, hullámzó

Szorongásos zavarok

Szövődmények:

- Depresszió
- Másodlagos alkoholfüggőség
- Nyombélfekély
- Magasvérnyomás
- Élettér beszűkülése
- Befelé fordulás, emberi kapcsolatok elvesztése
- Munkateljesítmény csökkenése

Szorongásos zavarok - kezelés

- Önsegítés
 - Kerülje a kiváltó tényezőket, keresse a megoldási lehetőségeket!
 - Rendszeresen sportoljon, legalább hetente 4x40 percet!
 - Szakítson időt magára, töltsön lazítással minimum 2x20 percet naponta!
 - Alkohol fogyasztását mérsékelje!
- Pszichoterápiás módszerek
 - Relaxációs terápia
 - Kognitív pszichoterápia
- Gyógyszeres kezelés
 - Szorongásoldók
 - Antidepresszánsok

Összeállította: Dr. Cserni István

Copyright 2013. Cserni-Med Bt.

