



## SZORONGÁS



Van olyan ember, aki még nem szorongott valami miatt? Az igazság az, hogy a szorongás még jó is lehet, mert segíthet elkerülni veszélyes helyzeteket, vagy motivál, hogy jobban teljesítsünk. Néhány emberen azonban a szorongás nagyon eluralkodhat, és olyan intenzív érzéssé válhat, hogy az életüket is nagy nehezen tudják kezelni. Ez másokkal való kapcsolatukat is erősen befolyásolja.

A szorongásnak sok fajtája van, de vannak olyan tünetei, amelyek mindegyiknél megtalálhatóak. Sokszor pedig összefüggésben van a depresszióval is.

### Mit érezhetsz, ha szorongsz?

---

Ha szorongsz, általában idegességet, feszültséget tapasztalhatsz. A kimerültség, az ijedtség, és a pánik érzése is teljesen általános dolog ilyenkor. Lehet, hogy fizikai jeleket is tapasztalsz, úgymint heves szívdobogás, gyomorremegés, izomgörcs, remegő kezek vagy rosszullét.

### Milyen gondolataid lehetek, ha szorongsz?

---

Ilyenkor egy gondolaton többet jár az agyad, mint általában máskor. Azt érdemes megjegyezni, hogy ezek a gondolatok általában nem reálisak, túlzóak, és egyáltalán nem segítenek, sőt, még megállítani is nehéz őket. Ezek a gondolatok állandóan ismétlődnek, általában negatívak, és a félelmen alapulnak.

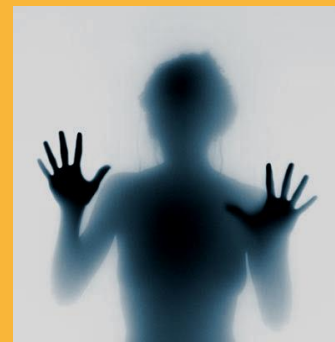
### Mi jellemző még a szorongásra?

---

A természetes ösztönünk szerint menekülünk minden olyan dologtól, ami szorongást vagy stresszt okoz. Mikor a szorongásos állapot kialakul, lehet, hogy elkezdted elkerülni azokat a dolgokat, amik okozzák ezt. (Ez lehet hely, ember, tárgy, stb.) Az is lehet, hogy így kevesebb időt töltesz a barátaiddal, illetve az iskola/ munka is egyre nagyon kihívást jelent.



## SZORONGÁS



Lehet, hogy egyre nehezebben alszol el, mert állandóan ugyanazon pörög az agyad, vagy el vagy foglalva az aggodással. Ez fárasztó és kimerítő, a szervezetet nagyon igénybe veszi, így egyre kevesebb lesz az energiád. A kevés alvás miatt ráadásul már egyre kevésbé látod tisztán a problémát.

### A szorongás fajtái

- **generalizált szorongásos zavar:** olyan emberek tartoznak ide, akik már állandóan és minden egyes hétköznapi dolog miatt szorongást élnek át.
- **obszesszív-kompulzív zavar (kényszerbetegség):** a személy folyamatosan betörő negatív gondolatokat és félelmeket tapasztal, amiktől szorong, és ezért a leküzdésükre ismételt (rituális) cselekvéseket kezdenek el csinálni. Gyakran még ők is tudják, hogy a gondolataik irreálisak, de ezek sajnos nehezen leküzdhetőek. Egy példa: ha valaki már iszonyatos módon fél a baktériumoktól (irreális gondolat), úgy fog evvel megküzdeni, hogy állandóan megmossa a kezét és kimossa a ruháit.
- **pánikzavar:** az a személy mondható pánikzavarosnak, aki több mint egy hónapja folyamatosan pánikrohamot kap. A pánikrohamok intenzív félelemérzéssel és erős szorongással járó periódusok, amik hirtelen keletkeznek, vagy olyankor, amikor nem is számít rá a személy. Fizikai jelei: izzadás, levegőhiány, zihálás, zakatoló szív, szájszárazság. Aki pánikrohamot él át, sokszor úgy érzi, meg fog halni vagy elveszíti a kontrollt, vagy akár el is ájulhat.
- **poszttraumás-stressz zavar (PTSD):** általában egy traumát átélt személynek lehet ilyen zavara, ami avval jár, hogy nehéz neki ellazulni, problémái vannak az alvással, mert az emlékei állandóan betörnek az agyába és olyan érzése van, mintha újra átélné azt az eseményt, ami kiváltotta. Ilyen trauma lehet baleset, támadás, bántalmazás vagy valamilyen (természeti) katasztrófa.
- **szociális fóbia:** olyan személy nevezhető szociális fóbiásnak, aki retteg attól, hogy kritizálják, megalázzák vagy megszégyenítik, akár mindennapi szituációkban, mint pl. nyilvános beszéd, evés, vagy akár a rövid beszélgetéseknél is.



## SZORONGÁS



- **speciális fóbiák:** egy személy olyan különböző dolgok iránt érez félelmet, mint valamilyen tárgy vagy szituáció (pl. közel menni egy állathoz, vagy elmenni egy buliba, injekciót kapni), és ezeket nagyon messziről igyekszik elkerülni. Vannak olyan fóbiák, amik állatokhoz, vérhez, bogarakhoz vagy a magassághoz kapcsolódik.

### Érzések

---

- túlterheltség
- félelem
- aggodás a fizikai tünetek miatt (főként, hogy valami nem diagnosztizált betegségre van)
- rettegés (attól, hogy valami rossz fog történni)
- állandó feszültség, idegesség
- kontrollálhatatlan pánik

### Gondolatok

---

- „Meg fogok őrülni.”
- „Nem tudom kontrollálni magam.”
- „Meg fogok halni.”
- „Az emberek elítélnék engem.”
- nyugtalanító álmok, emlékképek betörése
- nehéz megállítani az aggodást
- nem kívánatos gondolatok

### Viselkedés

---

- olyan helyzetek elkerülése, amik szorongást eredményezhetnek
- meghatározott rituális szokások alkalmazása a szorongás csökkentésére
- határozatlanság (pl. szemkontaktus kerülése)
- döntéseket nehezen hoz meg
- könnyű megriasztani



## SZORONGÁS



### Testileg

---

- gyorsuló szívverés
- levegőhiány, zihálás
- hányás, szédülés, gyomorfájás
- izomgörcs, izmok feszülése és fájdalma
- olyan érzés, mintha a testeden kívül lennél
- problémák az alvással
- izzadás, remegés
- ájulás
- zsibbadás
- hőhullámok (meleg, hideg)
- nehéz koncentrálni