Körperliche Symptome von Stress und Angst

Menschen erleben oft einen allgemeinen Zustand der Sorge, weil Angst eine natürliche Reaktion auf das Problem des Lebens ist. Es hilft einem Gesicht in einer herausfordernden Situation im Büro, lernt sorgfältig für einen Test und konzentriert sich darauf, eine wichtige Entscheidung zu treffen. Wenn jedoch eine Angst die täglichen Aktivitäten sowie die Beziehung und den Job einer Person beeinträchtigt, wird dies als Behinderung angesehen. Angststörung kann in fünf Haupttypen eingeteilt werden. 1. Generalized Anxiety Disorder (GAD) ist eine übermäßige, unrealistische Sorge und Spannung in Bezug auf unspezifische Lebensereignisse, Ziele und Situationen. 2. Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) ist ein Zustand, der durch …

Menschen erleben oft einen allgemeinen Zustand der Sorge, weil Angst eine natürliche Reaktion auf das Problem des Lebens ist. Es hilft einem Gesicht in einer herausfordernden Situation im Büro, lernt sorgfältig für einen Test und konzentriert sich darauf,

eine wichtige Entscheidung zu treffen. Wenn jedoch eine Angst die täglichen Aktivitäten sowie die Beziehung und den Job einer Person beeinträchtigt, wird dies als Behinderung angesehen.

Angststörung kann in fünf Haupttypen eingeteilt werden.

1. Generalized Anxiety Disorder (GAD) ist eine übermäßige, unrealistische Sorge und Spannung in Bezug auf unspezifische Lebensereignisse, Ziele und Situationen.

2. Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) ist ein Zustand, der durch anhaltendes, unerwünschtes Denken und sich wiederholendes Verhalten gekennzeichnet ist.

3. Panikattacken sind wiederholte und unerwartete Anfälle intensiver Angst.

4. Soziale Angststörung ist Angst vor sozialen Situationen. Menschen mit sozialer Phobie haben Angst, von anderen beobachtet und beurteilt zu werden.

5. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist eine Angststörung, die auftreten kann, wenn sie einem traumatischen Ereignis ausgesetzt wird, bei dem die Gefahr von Verletzungen oder Tod besteht.

Symptome

Die Symptome hängen von der Art der Angststörung ab. Zu den allgemeinen Symptomen gehören jedoch:

Herzklopfen, Muskelverspannungen, Probleme beim Fallen oder Einschlafen, leicht erschrocken, Reizbarkeit, Zittern, Magenverstimmung, Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Unruhe, Konzentrationsstörungen, kalte oder verschwitzte Hände und / oder Füße, Atemnot, Müdigkeit .

Behandlung

Angst kann mit Medikamenten, Psychotherapie oder beidem behandelt werden.

Medikamente heilen keine Angststörungen, können sie jedoch unter Kontrolle halten, während die Person eine Psychotherapie erhält. Zur Behandlung von Angststörungen werden verschiedene Arten von Medikamenten wie Antidepressiva, Anti-Angstzustände und Betablocker eingesetzt.

Kognitive Verhaltenstherapie (CBT) und Expositionstherapie sind zwei wirksame Behandlungen für Angststörungen. Die kognitive Verhaltenstherapie hilft Menschen, die Denkmuster zu ändern, die ihre Angst verursachen.

Selbsthilfe

In einigen Fällen ist diese Angst von kurzer Dauer oder die Ursache wird identifiziert und kann beseitigt oder vermieden werden. Es gibt verschiedene Übungen und Aktionen, die empfohlen werden, um mit dieser Art von Angst umzugehen:

Übung – Übung ist ein natürlicher Stress-Buster und Angstabbau.

Sprechen Sie mit einer unterstützenden Person.

Entspannungstechniken – Entspannung kann Angst reduzieren und das Gefühl der Entspannung und des emotionalen Wohlbefindens steigern.

Lernen Sie, „negatives Selbstgespräch“ durch „Bewältigung des Selbstgesprächs“ zu ersetzen.

Lernen Sie, mit Stress in Ihrem Leben umzugehen.

Ernähre dich gesund. Vermeiden Sie fetthaltige, zuckerhaltige und verarbeitete Lebensmittel. Nehmen Sie Lebensmittel in Ihre Ernährung auf, die reich an Omega-3-Fettsäuren und B-Vitaminen sind.

Machen Sie Schlaf zu einer Priorität. Tun Sie, was Sie können, um sicherzustellen, dass Sie genügend Schlafqualität erhalten.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki