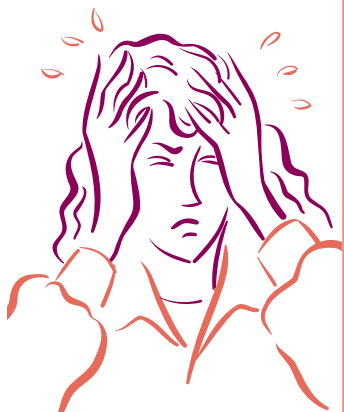


ԱՆՀԱՆԳՄՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Անհանգստության զգացումը բնական է: Ժամանակ առ ժամանակ մենք բոլորս էլ անհանգստանում ենք այնպիսի հարցերով, ինչպիսիք են՝ փողը, ընտանիքը, մեր աշխատանքը: Անհանգստությունը կարող է նաև լավ բաների պատճառով առաջանալ, օրինակ՝ ամուսնության, նոր աշխատանքի կամ բնակության վայրի փոփոխության:



Ե՞րբ է անհանգստությունը խնդիր դառնում

Եթե Ձեր անհանգստությունը չի անցնում կամ խանգարում է ապրելուն, հնարավոր է, որ Դուք հիվանդ եք: Դիմեք Ձեր բժշկին: Նա Ձեզ կարող է մասնագետի մոտ ուղարկել: Ձեր վիճակը կարող է բարելավվել:

Որո՞նք են անհանգստության նշանները

Հոգեկան

- տազնապ ու վախ
- կենտրոնանալու դժվարություն
- անհամբերություն կամ գրգռվածություն

Մարմնական

- գլխացավեր ու մկանների լարվածություն
- սրտի զարկերի արագացում (բաբախում)
- հոգնածություն
- քնելու դժվարություն
- կլման դժվարություն
- սրտխառնոց կամ փսխում



Ի՞նչը կարող է անհանգստություն առաջացնել

- փոփոխության պատճառով առաջացած գերհույզը (սթրեսը)
- դպրոցի, ընտանիքի կամ Ձեր առողջության հետ կապված խնդիրները
- ավտոմեքենա չունենալը կամ ավտովթարը
- աշխատանքի կամ հարազատի կորուստը

Ինչպե՞ս պայքարել անհանգստության դեմ

- շաբաթվա օրերի մեծ մասը մարզանք կատարեք
- առողջ սնվեք
- Ձեր խնդիրների մասին խոսեք այն մարդկանց հետ, ում սիրում ու վստահում եք
- լավատես եղեք
- զբաղվեք մտասուզմամբ (մեդիտացիայով) կամ ադոթեք



Ոմանց թվում է, թե իրենք պարզապես բնույթով անհանգիստ են կամ կարող են դրա «տակից դուրս գալ»: Բայց բանն այն է, որ անհանգստությունն իրական է: Ոմանց կարող է անհրաժեշտ լինել բժշկի հետ խոսել. ոմանց կարող են դեղեր անհրաժեշտ լինել:

Անհանգստություն ունեցողները կարող են նաև այլ հիվանդություն ունենալ, օրինակ՝ ընկճվածություն: Ընկճվածությունն այն վիճակն է, երբ մարդ իրեն տխուր կամ դժբախտ է զգում: Ժամանակ առ ժամանակ մարդկանց մեծ մասը նման ապրումներ ունենում է: Բայց եթե դա շաբաթներ կամ ավելի երկար է տևում, ապա օգնություն ստանալու ժամանակն է:



Խոսեք Ձեր բժշկի հետ: Նրան հարցեր տվեք Ձեր մտքերի, զգացմունքների և ախտանշանների մասին: Ձեր բժիշկը կարող է Ձեզ մասնագետի մոտ ուղարկել: Ճիշտ մասնագետ գտնելը կարևոր է: Եթե Դուք սեռական, տարիքային, լեզվական կամ մշակութային նախապատվություններ ունեք, ասեք Ձեր բժշկին այդ մասին:

Anxiety (Armenian)