

# BỒN CHỒN LO LẮNG

**Bồn chồn lo lắng là việc bình thường.** Chúng ta luôn luôn lo lắng về những điều như tiền bạc, gia đình hoặc công việc. Bồn chồn lo lắng cũng đến từ những việc hay như sắp lấy vợ lấy chồng, có việc làm mới hoặc dọn nhà nơi khác.



## Khi nào bồn chồn lo lắng trở thành vấn đề?

Nếu sự lo lắng của quý vị không bao giờ hết hoặc cản trở những sinh hoạt trong cuộc sống, quý vị có thể đang có bệnh. Hãy nhờ bác sĩ giúp đỡ quý vị. Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến nhà chuyên môn. Quý vị sẽ được khỏe mạnh trở lại.

## Dấu hiệu của chứng bồn chồn lo lắng là gì?

Trong tâm trí:

- Lo lắng hoặc sợ sệt
- Khó tập trung
- Cảm thấy nóng nảy hoặc bực bội

Trong cơ thể:

- Nhức đầu và căng cơ
- Tim đập nhanh (đánh trống ngực)
- Mệt mỏi
- Khó ngủ
- Nuốt khó
- Buồn nôn hoặc ói mửa

## Những gì trong cuộc sống gây sự bồn chồn lo lắng?

- Căng thẳng tinh thần vì sự thay đổi
- Vấn đề ở trường, trong gia đình hoặc tình trạng sức khỏe
- Không có xe hoặc bị tai nạn xe cộ
- Mất việc hoặc mất người thân yêu

## Tôi làm gì được để tránh bồn chồn lo lắng?

- Tập thể dục gần như mọi ngày trong tuần
- Ăn thức ăn lành mạnh
- Bày tỏ vấn đề của mình với người mà quý vị thương yêu và tin tưởng
- Luôn nghĩ những điều tích cực
- Thiền hoặc cầu nguyện

Nhiều người nghĩ là bản chất của họ sinh ra là đã lo lắng, hoặc họ có thể tự “đương đầu” được với tình trạng này. Sự thật là tình trạng bồn chồn lo lắng là có thật. Nhiều người có thể cảm thấy cần được gặp nhà chăm sóc sức khỏe chuyên môn. Nhiều người cần uống thuốc.

Nhiều người bị bồn chồn lo lắng có thể có một chứng bệnh khác như trầm uất. Trầm uất là tình trạng cảm thấy buồn bã hoặc không vui. Đa số chúng ta thỉnh thoảng cũng cảm thấy thế này. Nhưng nếu quý vị cảm thấy như thế này hết tuần này sang tuần khác hoặc kéo dài lâu hơn, đã đến lúc quý vị cần được chăm sóc.

Quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ. Hỏi bác sĩ về những gì quý vị nghĩ, cảm xúc và triệu chứng của mình. Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến một nhà chăm sóc sức khỏe chuyên môn. Việc tìm được đúng nhà chăm sóc sức khỏe là điều rất quan trọng. Quý vị hãy cho bác sĩ ý muốn của quý vị khi chọn nhà chuyên môn, như phái tính, tuổi, ngôn ngữ hoặc văn hóa.

### Anxiety (Vietnamese)

©2011 L.A. Care Health Plan. Tác giả giữ bản quyền. Do L.A. Care Health Plan thực hiện với sự hợp tác của các chương trình bảo hiểm sức khỏe có hợp đồng với chúng tôi, Care1st Health Plan và Kaiser Permanente. Chúng tôi cùng nhau hợp tác để cung cấp dịch vụ y tế quản lý thuộc chương trình Medi-Cal trong Quận Los Angeles. RHE594 (12/11)