***SEGÍTSÉG A SZORONGÁSODDAL***

***SZORONGÁS FIGYELÉS***

A szorongás és stressz teljesen normális érzések, és mikor olyan egyszerű dolgokat csinálunk, mint például besétálunk egy zsúfolt szobába, megyünk egy fontos megbeszélésre vagy átmegyünk egy forgalmas úton, sokan szoronganak vagy stresszelnek. Néhány szorongás jó dolog. Segíthet koncentrálni vagy figyelmeztetni a veszélyre. Viszont, mikor nincs ok a szorongásra vagy hosszútávú vagy heves, akkor belekavarhat a mindennapi életünkbe és szorongási zavarrá alakulhat.

***VESZÉLYBEN VAGY?***

 Kérdezd meg magadtól:

* Túl gondolsz vagy aggódsz jövőbeli eseményeken?
* Nehéz gyerekkorod volt?
* Szüleidnek nagy elvárásai voltak vagy túl kritikusak voltak feléd?
* Úgy veszed észre, hogy nagyon óvatos vagy nagyon érzelmes vagy szituációkban?

***FIGYELJ A JELEKRE***

A szorongás különböző módon hat, de a tünetek a következő négybe csoportosíthatóak:

* *GONDOLATOK* – Olyan dolgokat is gondolhatsz, mint például ’valami rossz fog történni’, ’nem fogok tudni ezzel megbírkózni’ vagy ’rosszat érzek, így biztos valami rossz lesz’
* *ÉRZELMEK* – Szorongós, félős, aggódó, ideges, nyughatatlan, zavart
* *VISELKEDÉS* – Elkerülsz bizonyos embereket, helyeket, szituációkat; nem mozdulsz ki; csak bizonyos időben mész helyekre vagy valaki mással vagy hamar elmész; több alkohol vagy drog/gyógyszer használat
* *FIZIKÁLIS TÜNETEK* – Fejfájás, izom és/vagy mellkasi fájdalom, izzadás, bizsergés, zsibbadtság, remegés, szédülés, gyors vagy sekély légzés, gyors szívverés vagy szívdobogás, száraz száj, émelygés, hányás, hasmenés

Nagy esélyel másképp érzékeled ezt, minta. többiek és több problémád is van bizonyos tünetekkel.

***SZORONGÁSI ZAVAR TÍPUSAI***

* *ÁLTALÁNOS SZORONGÁSI ZAVAR:* Ez az, amikor túlnyomó szorongási érzéseid vannak vagy túl gyakran aggódsz 6 hónapig vagy tovább. Ez az aggódás általában alaptalan vagy eltúlzott, és olyan dolgok miatt, amik rosszra fordulhatnak és nem tudunk velük megbírkózni, amikor megtörténik.
* *PÁNIK ZAVAR:* Ez az, amikor pánikrohamoktól szenvedsz. Gyorsan jönnek és tüneteik élesek, főleg hiperventilláció (gyors légzés), gyors szívverés és/vagy mellkasi fájdalom. Mivel a tünetek szívrohamhoz hasonlóak, emiatt halálfélelmet is okozhat. Viszont, a pánikroham pár percen belül elmúlik.
* *FÓBIKUS ZAVAR:* Lehet agorafóbiád (bizonyos szituációk vagy helyek elkerülése, pánikrohamtól való félelem miatt), speciális fóbiád (túlzott vagy alaptalan félelem bizonyos dolgoktól, mint például pókok, repülés, bezártság érzés) vagy szociális fóbiád (bármilyen olyan szituációtól való félelem, ahol publikus megaláztatás lehetséges; úgy hiheted, hogy mások rosszat gondolnak rólad).
* *POST-TRAUMÁS STRESSZ ZAVAR (PTSD) ÉS ACUTE STRESSZ ZAVAR:* Miután megtapasztaltál, látták vagy hallottál veszélyes vagy katasztrofális eseményekről, ezek közül az egyik felmerülhet. Akut stressz zavar egy hónap után elmúlik, viszont a PTSD sokkal tovább tart.
* *OBSZESSZÍV-KOMPULZÍV ZAVAR (OCD):* Az OCD-vel mániákus gondolataid vannak (a legtöbbjük bántalmazási vagy fertőzéstől való félelem) és ahhoz, hogy az ezáltali szorongás elmúljon, kényszeres viselkedésed lesz, mint például túlzott takarítás vagy kézmosás. Sok tünet mindegyik zavarra igaz és akik szorongással küzdenek, nem csak egy típusba illik.
* *DEPRESSZIÓ ÉS SZORONGÁS:* Ezek ketten együtt jönnek. Amikor depressziós vagy gyakran aggódsz a jövőről és vegyesen szorongsz és vagy depressziós. Ha magas szorongást tapasztalsz nagyon sokáig, akkor ez depresszióhoz vezethet.

***MI SEGÍT A SZORONGÁSON?***

Nagyon fontos, hogy elmenj az orvosodhoz, ha úgy érzed, hogy szorongsz, mert nem csak tanácsot tudnak adni, hogy milyen lépéseket tégy, hanem meg is tudja mondani milyen gyógyszerek milyen hatással vagy mellékhatásokkal járhatnak.

* *BESZÉLŐ TERÁPIÁK:* Kognitív viselkedési terápia (CBT) bizonyítottan hatásos szorongási zavarra mind rövid, mind hosszú távon. Alapjáraton működik, hogy ha megváltoztatjuk értéktelen gondolkodási módunkat és viselkedésünket, ezzel jobbá tehetjük az érzelmeinket.
* *TUDATOSSÁG:* A tudatosság egy másik bizonyított módszer a szorongás kontrolálására. Ezzel a jelenre tudunk figyelni meditációt és légzést használva, és ez segít, hogy odafigyeljünk a gondolatainkra és érzelmeinkre, ahelyett, hogy túlterheltek lennénk tőlük és jobban is tudjuk őket kontrollálni.
* *MÉG TÖBB FONTOS LÉPÉS A GYÓGYULÁS FELÉ:*
	+ - Kerüld el az alkoholt vagy tartsd biztonságos limiten
		- Légy fizikálisan aktív
		- Tarts normális alvási rutint
		- Legyen egészséges, kiegyensúlyozott étrended
		- Csökkentsd a koffein beviteled
		- Beszélj valakivel, akiben bízol
		- Hívd ki a gondolkodásodat – ez tény vagy csak vélemény
	+ *MEDITÁCIÓ:* Az orvosod felírhat egy rövid hatású anti-szorongós gyógyszert vagy nyugtatót, hogy segítsen krízis helyzetben. Viszont, ezek addikciót okozhatnak és időlimit kell rájuk, amíg hatásos gyógymód nem lép be. Néhány modern antidepresszáns is hatásos lehet néhány szorongásra vagy amikor depresszió is jelen van.

***AZ 5 LEGBIZONYÍTOTTABB LÉPÉSEK A MENTÁLIS EGÉSZSÉG JAVÍTÁSÁRA:***

1. *LÉGY AKTÍV:* A mozgás antidepresszánsként hat. Kutatások kimutatták, hogy 50 perc séta heti 4-szer csökkenti a depressziót.
2. *FIGYELJ ODA:* Érezd át a pillanatot, figyelj oda a világra magad körül és hogy mit érzel. Gondolj vissza a tapasztalataidra segíthet értékelni, ami fontos számodra.
3. *ADJ:* Tegyél valami szépet egy barátnak vagy egy idegenért. Mosolyogj. Jelentkezz egy közösségi csoportba.
4. *KAPCSOLÓDJ:* Emberekkel körülötted. Barátok, család, szomszédok. Ezeknek a kapcsolatoknak a kiépítése segít támogatásban és gazdagítja mindennapjaidat
5. *TANULJ:* Ne félj kipróbálni valami újat. Fedezz fel egy régi hobbit vagy érdeklődést, vagy állíts be egy kihívást, amit élvezni fogsz.

**EGY DOLOG:** Néha túlterheltnek érezheted magad, mikor magad segítségedre teszel lépéseket. De emlékezz, hogy csak egy dologra koncentrálj. Ez segíteni fog a célod elérésében és jelentős érzéssel végezd el.