

نشانه‌های اضطراب



کسی که دچار اضطراب می‌شود به طور دائم دست‌هایش را به هم می‌مالد، در جایی که نشسته آرام نیست، پایش را حرکت می‌دهد، نسبت به آینده نگران است، خواب‌های آشفته می‌بیند و اعتماد به نفس کمی دارد.

جام جم آنلاین: کسی که دچار اضطراب می‌شود به طور دائم دست‌هایش را به هم می‌مالد، در جایی که نشسته آرام نیست، پایش را حرکت می‌دهد، نسبت به آینده نگران است، خواب‌های آشفته می‌بیند و اعتماد به نفس کمی دارد. خوانندگان می‌توانند با ارسال پیامک به سامانه 30000706 سوالات خود را در موارد مختلف مطرح و در برنامه زنده «دکتر سلام« که هر شب ساعت ۲۱ از شبکه آموزش پخش می‌شود، پاسخ خود را دریافت کنند.

امروز دکتر صدر، روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی به پرسش ما پاسخ می‌دهد.

علائم اضطراب چیست؟

اضطراب امروز تقریباً گرفتاری همه افراد جامعه است و بیشتر مراجعان به روانپزشک‌ها، بیمارانی هستند که از اضطراب رنج می‌برند. اضطراب گاهی فرد را از زندگی سیر می‌کند.

ممکن است افراد به خاطر گرفتاری‌ای که در زندگی دارند، دچار اضطراب شوند که این موضوع بیمارگونه نیست، اما اگر همین اضطراب منجر به اختلال در عملکرد انسان شود و مثلاً باعث اختلال در خواب و اشتها شود یا اگر فردی حوصله دیگران را نداشته باشد، این اضطراب بیماری است و نیازمند درمان است.

کسی که دچار اضطراب می‌شود به طور دائم دست‌هایش را به هم می‌مالد، در جایی که نشسته آرام نیست، پایش را حرکت می‌دهد، نسبت به آینده نگران است، خواب‌های آشفته می‌بیند و اعتماد به نفس کمی دارد. اطرافیان با دیدن چهره فرد مضطرب متوجه بیماری او می‌شوند.

اضطراب یکی از ناتوان‌کننده‌ترین اتفاقاتی است که از نظر روحی برای يك فرد اتفاق می‌افتد و باید برای درمان آن راه تسکینی پیدا کرد. مراجعه به روانپزشک می‌تواند در یافتن راه‌های تسکین کمک کند.