

ТРЕВОГА

Тревога — это нормальное явление. Мы все иногда испытываем тревогу в отношении денег, близких людей или работы. Также тревога может возникать и по поводу приятных событий, например свадьбы, новой работы или переезда.



Когда тревога становится проблемой?

Если чувство тревоги не проходит или мешает нормальной жизни, возможно, это свидетельствует о заболевании. Обратитесь за помощью к своему врачу. Ваш врач может направить вас к специалисту. Вам станет лучше.

Каковы признаки тревоги?

Психические:

- беспокойство или страх;
- проблема с концентрацией внимания;
- несдержанность или раздражительность.

Физиологические:

- головная боль и мышечное напряжение;
- учащенное сердцебиение (пульсация);
- чувство усталости;
- проблемы со сном;
- трудности с глотанием;
- тошнота или рвота.

Что может вызвать тревогу?

- стресс, связанный с переменами;
- трудности в школе, семье или проблемы со здоровьем;
- отсутствие машины или транспортное происшествие;
- потеря работы или любимого человека.

Как можно справиться с тревогой?

- занимайтесь спортом большую часть недели;
- питайтесь правильно;
- поговорите о своих проблемах с теми, кого вы любите и кому доверяете;
- мыслите позитивно;
- медитируйте или молитесь.

Многие люди считают, что тревога — это черта их характера или что они могут с ней справиться. Но тревога также может быть признаком настоящего заболевания, для лечения которого может потребоваться помощь медицинского специалиста или прием лекарственных препаратов.

Чувство тревоги также может быть признаком депрессии. Депрессия — это чувство грусти или уныния. Многие из нас периодически испытывают подобные чувства. Но если такое настроение длится несколько недель или дольше, пора обращаться за помощью.

Проконсультируйтесь со своим врачом. Задайте вопросы о своих мыслях, чувствах и симптомах. Ваш врач может направить вас к медицинскому специалисту. Важно обратиться к правильному медицинскому специалисту. Сообщите своему врачу о предпочтениях на основании пола, возраста, языка или культурной принадлежности.

Anxiety (Russian)

©2011 L.A. Care Health Plan. Все права защищены. Разработано L.A. Care Health Plan в сотрудничестве с нашими партнерами, компаниями Care1st Health Plan и Kaiser Permanente, работающими с нами на договорное основе. Вместе мы предоставляем услуги в рамках организованного медицинского обслуживания по программе Medi-Cal в округе Los Angeles. RHE592 (12/11)