**Các loại rối loạn lo âu thường gặp**

## **1. Các loại rối loạn lo âu thường gặp**

### 1.1 Rối loạn lo âu lan tỏa

[**Rối loạn lo âu lan tỏa**](https://www.vinmec.com/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/dau-hieu-cua-roi-loan-lo-au-lan-toa/) (GAD) là một loại rối loạn lo âu, đặc trưng bởi lo âu mãn tính, lo lắng thái quá và căng thẳng, ngay cả khi có rất ít hoặc không có yếu tố kích động. Sự lo lắng không tương ứng với hoàn cảnh **Bài viết được tham vấn chuyên môn cùng** **Bác sĩ khoa Khám bệnh & Nội khoa - Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Central Park**

**Rối loạn lo âu là một trong những bệnh lý tâm thần kinh phổ biến hiện nay. Rối loạn lo âu bao gồm nhiều dạng như rối loạn lo âu lan tỏa, rối loạn lo âu xã hội, rối loạn hoảng loạn,... Bệnh nhân có thể có một hoặc nhiều tình trạng rối loạn lo âu cùng một lúc.**

thực tế, khó kiểm soát, ảnh hưởng đến tinh thần và thể chất. Nó thường xảy ra cùng với các rối loạn lo âu hoặc trầm cảm khác.

### 1.2 Rối loạn ám ảnh cưỡng chế**(OCD)**

[**Rối loạn ám ảnh cưỡng chế**](https://www.vinmec.com/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhi/roi-loan-am-anh-cuong-che-ocd-o-tre-em/) (OCD) là một loại rối loạn lo âu, đặc trưng bởi những suy nghĩ ám ảnh và / hoặc hành vi lặp đi lặp lại (cưỡng chế). Các hành vi lặp đi lặp lại như rửa tay, đếm, kiểm tra hoặc làm sạch thường được thực hiện với hy vọng ngăn chặn những suy nghĩ ám ảnh. Tuy nhiên, việc thực hiện những hành động này chỉ là sự giải tỏa tạm thời.

### 1.3 Rối loạn hoảng loạn

[**Rối loạn hoảng loạn**](https://www.vinmec.com/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/coi-nguon-cua-roi-loan-hoang-so/) là một loại rối loạn lo âu, đặc trưng bởi các cơn sợ hãi dữ dội và lặp đi lặp lại kèm theo các triệu chứng thực thể bao gồm đau ngực, tim đập nhanh, khó thở, chóng mặt hoặc đau bụng.

### 1.4 Rối loạn căng thẳng sau sang chấn**(PTSD)**

[**Rối loạn căng thẳng sau sang chấn**](https://www.vinmec.com/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/roi-loan-cang-thang-sau-sang-chan-ptsd/) (PTSD) là một loại rối loạn lo âu có thể xảy ra sau khi tiếp xúc với một sự kiện hoặc thử thách đáng sợ và xảy ra tổn thương thực thể nghiêm trọng. Các sự kiện có thể kích phát PTSD bao gồm các cuộc tấn công cá nhân bạo lực, thảm họa tự nhiên hoặc do con người gây ra, tai nạn hoặc chiến đấu quân sự.

### 1.5 Rối loạn lo âu xã hội

**Rối loạn lo âu xã hội**, là một rối loạn lo âu đặc trưng bởi sự lo lắng quá mức trong các tình huống xã hội hàng ngày. Rối loạn lo âu xã hội có thể chỉ giới hạn trong một số tình huống, chẳng hạn như lo lắng căng thẳng khi phát biểu trước đám đông, ăn uống trước mặt người khác, hoặc nghiêm trọng đến mức các triệu chứng có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

### 1.6 Rối loạn lo âu do thuốc

Rối loạn lo âu do thuốc đặc trưng bởi các triệu chứng lo âu hoặc hoảng loạn dữ dội do việc lạm dụng thuốc, uống thuốc, tiếp xúc với các chất hóa học độc hại hay khi ngưng thuốc đột ngột.

### 1.7 Rối loạn lo âu chia ly (separation anxiety disorder)

**Rối loạn lo âu chia ly** là nỗi sợ hãi phải chia ly, rời xa những người đã gắn bó, có thể xảy ra ở cả trẻ em và người lớn. Rối loạn lo âu chia ly là một phần bình thường trong giai đoạn phát triển của trẻ. Hội chứng này thường xảy ra ở trẻ từ 8-12 tháng tuổi và thường biến mất khi trẻ được 2 tuổi.

## **2. Triệu chứng của rối loạn lo âu là gì ?**

Các dấu hiệu phổ biến của rối loạn lo âu bao gồm:

* Cảm thấy lo lắng, bồn chồn hoặc căng thẳng
* Có cảm giác như nguy hiểm sắp xảy ra, hoảng loạn, đôi khi có cảm giác như sắp chết
* Hồi hộp, nhịp tim tăng
* Thở nhanh (tăng thông khí)
* Đổ mồ hôi
* Run sợ
* Cảm giác như mất hết năng lượng, cảm giác không có sức lực hoặc mệt mỏi
* Rắc rối khi tập trung hoặc suy nghĩ về bất cứ điều gì khác
* Khó ngủ
* Gặp vấn đề về đường tiêu hóa
* Khó kiểm soát lo lắng