

Nguyên nhân của sự lo lắng là gì?

Trải nghiệm lo lắng của mỗi người là khác nhau, vì vậy thật khó để biết chính xác nguyên nhân gây ra vấn đề lo âu. Có lẽ có rất nhiều yếu tố liên quan.

Có thể vấn đề lo lắng được di truyền về mặt di truyền không?

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc có một người thân gần mắc chứng lo âu có thể tăng nguy cơ bạn cũng gặp phải vấn đề lo âu. Điều này thường được gọi là 'sự nhạy cảm lo lắng'.

Hiện nay, không có đủ bằng chứng để xác định liệu điều này là do chúng ta có chung một số gen khiến chúng ta dễ mắc chứng lo âu hơn hay do chúng ta học được những cách suy nghĩ và hành xử cụ thể từ cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình khi chúng ta lớn lên.

Kinh nghiệm trong quá khứ hoặc thời thơ ấu

Các trải nghiệm khó khăn trong thời thơ ấu, tuổi teen hoặc tuổi trưởng thành thường là nguyên nhân phổ biến gây ra vấn đề lo âu. Việc trải qua căng thẳng và tổn thương khi còn trẻ có thể ảnh hưởng đến tâm lý mạnh mẽ. Các trải nghiệm có thể gây ra vấn đề lo âu bao gồm:

- lạm dụng cơ thể hoặc tinh thần
- Lơ đãng
- Phụ huynh đã mất
- bị bắt nạt hoặc bị xã hội loại trừ
- trải qua sự phân biệt chủng tộc.
- Cha mẹ không thể đối xử nồng nhiệt hoặc bảo vệ quá mức cũng có thể là một nguyên nhân.

Tình hình cuộc sống hiện tại của bạn

Các thách thức hiện tại trong cuộc sống của bạn cũng có thể gây ra lo lắng. Ví dụ:

- Mệt mỏi hoặc tích tụ căng thẳng
- Nhiều biến đổi hoặc không chắc chắn.
- Áp lực trong học tập hoặc công việc có thể gây cảm giác không thoải mái.
- thời gian làm việc dài
- đang không có việc làm
- vấn đề tài chính
- Vấn đề về nhà ở và tình trạng vô gia cư
- Lo ngại về môi trường hoặc thiên tai (đôi khi được gọi là lo ngại về khí hậu hoặc lo ngại về sinh thái)
- Mất một người thân thiết (còn được gọi là tang chế)
- cảm giác cô đơn hoặc bị cô lập
- bị lạm dụng, bắt nạt hoặc quấy rối, kể cả việc bị phân biệt chủng tộc.

Các thay đổi quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của bạn có thể gây ra lo lắng đặc biệt, vì vậy bạn có thể nhận thấy rằng mình đã gặp phải các vấn đề lo lắng trong đại dịch vi-rút corona. Để biết thông tin về cách vi-rút Corona có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của bạn và những điều có thể hỗ trợ, hãy tham khảo các trang về vi-rút Corona và sức khỏe tâm thần của chúng tôi.

Các khía cạnh về sức khỏe thể chất hoặc tinh thần

Các vấn đề sức khỏe khác đôi khi có thể gây lo lắng hoặc có thể khiến tình trạng bệnh trở nên trầm trọng hơn. Ví dụ:

- Các vấn đề liên quan đến sức khỏe thể chất - việc phải đối mặt với tình trạng sức khỏe thể chất nghiêm trọng, đang xảy ra hoặc đe dọa tính mạng đôi khi có thể gây lo lắng.
- Các vấn đề sức khỏe tâm thần khác – việc phát triển lo lắng cũng là điều bình thường khi sống chung với các vấn đề sức khỏe tâm thần khác, chẳng hạn như trầm cảm.

Thuốc và dược phẩm

Lo lắng có thể là một tác dụng phụ của việc sử dụng:

- các loại thuốc tâm thần
- Các loại thuốc để điều trị các vấn đề sức khỏe thể chất
- Giải trí và rượu.

Chế độ ăn uống có thể ảnh hưởng như thế nào?

Có một số loại thực phẩm hoặc đồ uống có thể gây ra các triệu chứng lo lắng hoặc hoảng sợ hoặc làm cho chúng trở nên tồi tệ hơn. Chúng bao gồm đường và caffeine.

Tôi đã ngưng uống rượu. Nhiều người tin rằng rượu giúp giảm căng thẳng nhưng thực tế theo thời gian, nó làm cho tình hình trở nên tồi tệ hơn.