

# Lo lắng và các cơn hoảng loạn

Giải thích các cơn lo âu và hoảng loạn, bao gồm các nguyên nhân có thể xảy ra và cách bạn có thể tiếp cận điều trị và hỗ trợ. Bao gồm các lời khuyên để giúp đỡ bản thân và hướng dẫn cho bạn bè và gia đình.

## Rối loạn lo âu là gì?

Sự lo lắng có thể được trải nghiệm theo nhiều cách khác nhau. Nếu trải nghiệm của bạn đáp ứng những tiêu chí nhất định, bác sĩ có thể chẩn đoán bạn mắc chứng rối loạn lo âu cụ thể.

Một số rối loạn lo âu thường được chẩn đoán là:

Rối loạn lo âu tổng quát (GAD) – điều này có nghĩa là bạn thường xuyên có những lo lắng hoặc không thể kiểm soát được về nhiều điều khác nhau trong cuộc sống hàng ngày. Bởi vì có rất nhiều triệu chứng lo âu có thể xảy ra nên đây có thể là một chẩn đoán khá rộng, nghĩa là những vấn đề bạn gặp phải với GAD có thể khá khác với trải nghiệm của người khác.

- Rối loạn lo âu xã hội – bạn cảm thấy sợ hãi hoặc lo lắng tột độ do các tình huống xã hội gây ra (chẳng hạn như các bữa tiệc, nơi làm việc hoặc các tình huống hàng ngày mà bạn phải nói chuyện với người khác). Nó còn được gọi là nỗi ám ảnh xã hội.
- Rối loạn hoảng sợ – điều này có nghĩa là có các cơn hoảng loạn thường xuyên hoặc thường xuyên mà không có nguyên nhân hoặc tác nhân rõ ràng. Trải qua chứng rối loạn hoảng sợ có thể có nghĩa là bạn thường xuyên cảm thấy lo sợ sẽ có một cơn hoảng loạn khác, đến mức chính nỗi sợ hãi này có thể kích hoạt các cơn hoảng loạn của bạn.
- Ám ảnh sợ – nỗi ám ảnh là nỗi sợ hãi hoặc lo lắng cực độ gây ra bởi một tình huống cụ thể (chẳng hạn như đi ra ngoài) hoặc một vật thể cụ thể (chẳng hạn như nhện).
- Rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD) – đây là chẩn đoán mà bạn có thể được đưa ra nếu bạn phát triển các vấn đề lo lắng sau khi trải qua điều gì đó mà bạn thấy là chấn thương. PTSD có thể liên quan đến việc trải qua những hồi tưởng hoặc ác mộng, khiến bạn có cảm giác như đang sống lại tất cả nỗi sợ hãi và lo lắng mà bạn đã trải qua vào thời điểm xảy ra sự kiện đau thương.
- Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD) – bạn có thể được chẩn đoán này nếu vấn đề lo âu của bạn liên quan đến việc có những suy nghĩ, hành vi hoặc thôi thúc lặp đi lặp lại.
- Lo lắng về sức khỏe - điều này có nghĩa là bạn trải qua những nỗi ám ảnh và sự ép buộc liên quan đến bệnh tật, bao gồm cả việc nghiên cứu các triệu chứng hoặc kiểm tra xem bạn có mắc chúng hay không. Nó có liên quan đến OCD.
- Rối loạn dị dạng cơ thể (BDD) – điều này có nghĩa là bạn trải qua những nỗi ám ảnh và sự ép buộc liên quan đến ngoại hình của mình.
- Lo lắng chu sinh hoặc OCD chu sinh – một số người phát triển các vấn đề lo âu khi mang thai hoặc trong năm đầu tiên sau khi sinh.

Bạn có thể không có hoặc không muốn được chẩn đoán về một chứng rối loạn lo âu cụ thể - nhưng vẫn có thể hữu ích nếu tìm hiểu thêm về các chẩn đoán khác nhau này để giúp bạn suy nghĩ về trải nghiệm lo âu của chính mình và xem xét các lựa chọn hỗ trợ.

## Lo lắng và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác

Việc cảm thấy lo lắng bên cạnh các vấn đề sức khỏe tâm thần khác, chẳng hạn như trầm cảm hoặc cảm giác tự tử là điều rất bình thường. Nếu bạn có các triệu chứng của cả lo âu và trầm cảm nhưng không biểu hiện triệu chứng nào rõ ràng hơn triệu chứng kia, bạn có thể được chẩn đoán là 'rối loạn lo âu hỗn hợp và trầm cảm'. Tôi nghĩ lo lắng sẽ là thách thức lớn nhất của tôi... Tôi đã nhầm rồi. cảm thấy ổn. Tôi luôn cảm thấy ổn khi thức dậy. Đó là một phần của vấn đề.

Tôi mắc chứng rối loạn lo âu tổng quát và trầm cảm, những tình trạng này dường như diễn ra theo chu kỳ. Tôi thấy khó khăn nhất là những cuộc tấn công bất ngờ.