

# Các cuộc tấn công gây lo lắng và hoảng loạn

Giải thích về cơn lo âu và hoảng loạn, bao gồm nguyên nhân và cách tiếp cận điều trị và hỗ trợ. Cung cấp lời khuyên để giúp bản thân và hướng dẫn cho bạn bè và gia đình.

## Lo lắng là điều gì?

Lo lắng là cảm giác khi chúng ta lo lắng, căng thẳng hoặc sợ hãi – đặc biệt là về những điều sắp xảy ra hoặc những điều chúng ta nghĩ có thể xảy ra trong tương lai.

Lo lắng là điều tự nhiên xảy ra khi chúng ta cảm thấy bị đe dọa. Nó có thể hiểu qua suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác thể chất của chúng ta.

Hầu hết mọi người đều có lúc cảm thấy lo lắng. Việc cảm thấy lo lắng khi đương đầu với những sự kiện hoặc thay đổi căng thẳng là điều đặc biệt phổ biến, đặc biệt nếu chúng có thể tác động lớn đến cuộc sống của bạn.

## Phản ứng 'chiến đấu, bỏ chạy hoặc đứng im' có nghĩa là gì?

Như tất cả các loài động vật, con người đã phát triển những cách giúp bảo vệ bản thân khỏi nguy hiểm. Khi cảm thấy bị đe dọa, cơ thể phản ứng bằng cách giải phóng một số hormone nhất định, chẳng hạn như adrenaline và cortisol, có thể hữu ích. Những hormone này:

- Khiến chúng ta tỉnh táo hơn, giúp chúng ta hành động nhanh hơn,
- khiến tim đập nhanh hơn và nhanh chóng đưa máu đến nơi cần thiết nhất.

Khi chúng ta cảm thấy mối đe dọa đã qua đi, cơ thể chúng ta sẽ sản xuất các hormone khác để giúp cơ bắp thư giãn. Điều này đôi khi có thể khiến chúng ta run rẩy.

Điều này thường được gọi là phản ứng 'chiến đấu, bỏ chạy hoặc đứng yên' - đó là điều gì đó xảy ra một cách tự động trong cơ thể chúng ta và chúng ta không thể kiểm soát được nó.

## Khi nào bạn cảm thấy lo lắng là một vấn đề về sức khỏe tâm thần?

Lo lắng có thể trở thành một vấn đề sức khỏe tâm thần nếu nó ảnh hưởng đến khả năng sống cuộc sống trọn vẹn như bạn mong muốn. Ví dụ: nó có thể là một vấn đề nếu:

- Cảm giác lo lắng của bạn rất mạnh hoặc kéo dài trong một thời gian dài
- nỗi sợ hãi hoặc lo lắng của bạn không tương xứng với tình huống
- bạn tránh né những tình huống có thể khiến bạn cảm thấy lo lắng.
- Những lo lắng của bạn cảm thấy rất đau khổ hoặc khó kiểm soát
- bạn thường xuyên gặp phải các triệu chứng lo âu , có thể bao gồm các cơn hoảng loạn khiến bạn cảm thấy khó khăn trong cuộc sống hàng ngày hoặc làm những việc mình thích.

Nếu bạn có các dấu hiệu phù hợp với một tập hợp cụ thể của tiêu chí y tế, bạn có thể bị chẩn đoán mắc chứng rối loạn lo âu cụ thể. Tuy nhiên, bạn cũng có thể gặp vấn đề lo âu mà không có chẩn đoán cụ thể. Các trang của chúng tôi về cách tự chăm sóc và điều trị chứng lo âu cung cấp những gợi ý để bạn nhận được sự giúp đỡ và hỗ trợ.

Bạn có từng cảm thấy như vậy chưa? Khi đang đứng trên hai chân sau của ghế và bất ngờ cảm thấy mình sắp ngã; cảm giác ấy ở trong lòng ngực bạn đó. Hãy tưởng tượng cảm giác ấy bị đóng băng ngay lập tức và ở lại trong lòng ngực của bạn suốt hàng giờ/ngày, cùng với cảm giác sợ hãi đó vẫn âm thầm hiện diện xung quanh, thậm chí đôi khi bạn không hiểu tại sao.