

# Triệu chứng của lo âu là gì?

Cảm giác lo lắng khác biệt ở mỗi người. Bạn có thể trải qua một số tác động về thể chất và tinh thần được liệt kê trên trang này, cũng như các tác động trong các lĩnh vực khác trong cuộc sống của bạn.

Cũng có khả năng bạn sẽ trải qua những trải nghiệm hoặc khó khăn với sự lo lắng mà không được đề cập ở đây.

## Tác động của lo lắng đối với cơ thể của bạn

Các thành phần có thể bao gồm:

một cảm giác không thoải mái trong dạ dày của bạn

- cảm giác nhẹ đầu hoặc chóng mặt
- Cài đặt và kim
- cảm giác lo lắng hoặc không yên lòng
- đau đầu, đau lưng hoặc đau nhức khác
- Nâng cao tốc độ hô hấp
- rối loạn nhịp tim
- Tiếp tục mồ hôi hoặc nóng bừng.
- vấn đề về giấc ngủ
- Nghiền răng, đặc biệt là vào ban đêm.
- Cảm giác mệt mỏi
- Cần duy trì vệ sinh định kỳ.
- Các thay đổi trong ham muốn tình dục của bạn
- sự hoảng loạn.

## Tác động vật lý của lo lắng

Xem Alex chia sẻ về tác động thể chất của lo lắng đối với cơ thể anh ấy trong video này: <https://youtu.be/oPmKH00kIpA>.

## Tác động của lo lắng đối với tâm trí của bạn

Các thành phần có thể bao gồm:

Cảm giác căng thẳng, lo lắng hoặc không thể thư giãn Cảm giác sợ hãi hoặc lo sợ điều tồi tệ nhất Cảm giác như thế giới đang tăng tốc hoặc chậm lại.

Sự nhận thức rằng người khác có thể cảm nhận bạn đang lo lắng và quan sát bạn.

Cảm giác của bạn không thể ngừng lại.

Lo sợ, hoặc những điều tồi tệ sẽ xảy ra nếu bạn ngừng lo sợ, lo sợ về chính sự lo sợ, ví dụ như lo sợ về thời điểm các cơn hoảng loạn có thể xảy ra.

Để nhận sự an ủi hoặc lo lắng khi mọi người tức giận hoặc khó chịu với bạn.

- Lo ngại về sự tức giận hoặc khó chịu của mọi người lo ngại về việc mất liên lạc với thực tế
- tâm trạng buồn và u sầu
- Suy ngẫm – suy nghĩ nhiều về những trải nghiệm tồi tệ, hoặc nghĩ đi nghĩ lại về một tình huống
- Mất nhân cách - một trạng thái phân ly mà bạn cảm thấy bị tách rời khỏi tâm trí hoặc cơ thể của mình, hoặc giống như bạn là một nhân vật mà bạn đang xem trong một bộ phim.
- vô thực hóa - một loại phân ly khác khiến bạn cảm thấy bị ngắt kết nối với thế giới xung quanh hoặc như thể thế giới này không có thật
- Lo lắng về những khả năng trong tương lai.

Tôi có thể nhận biết tất cả các dấu hiệu thể chất này đang phát triển trong cơ thể mình, lan tỏa đến mọi phần trên cơ thể theo nghĩa đen cho đến khi tôi cảm thấy hoàn toàn choáng váng và mất hồn.

## Lo lắng và sức khỏe thể chất

- Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng cảm giác lo lắng có thể gây ra nguy cơ phát triển một số vấn đề sức khỏe thể chất lâu dài, bao gồm tiểu đường, loét dạ dày và các vấn đề về tim. Tuy nhiên, không có đủ bằng chứng để xác định chính xác những rủi ro cụ thể hoặc nhóm người nào có thể bị ảnh hưởng nhiều nhất.
- Bị bệnh hoặc khuyết tật về thể chất cũng có thể khiến bạn cảm thấy căng thẳng và lo lắng, vì vậy đôi khi bạn có thể cảm thấy vấn đề lo âu và các vấn đề về sức khỏe thể chất là một phần của một vòng luẩn quẩn.
- Có thể khó xác định liệu các triệu chứng của bạn hoàn toàn liên quan đến lo lắng hay có thể liên quan đến một căn bệnh khác. Nếu bạn gặp bất kỳ triệu chứng thể chất nào, tốt nhất bạn nên nói chuyện với bác sĩ đa khoa của mình để họ có thể kiểm tra xem điều gì có thể gây ra chúng.

Tôi liên tục nghĩ rằng mình sắp chết vì những căn bệnh không được chẩn đoán, bởi vì tôi tin rằng các triệu chứng thể chất quá tệ đến mức 'chỉ là lo lắng'.

## Các tác động khác của lo lắng

- Các dấu hiệu của lo lắng có thể kéo dài trong thời gian dài hoặc đến rồi đi. Bạn có thể thấy mình gặp khó khăn với các hoạt động hàng ngày trong cuộc sống, bao gồm:

- Chăm sóc cá nhân
- Giữ một vị trí
- Xây dựng hoặc duy trì các mối quan hệ
- Khám phá những điều mới
- Chỉ đơn giản là thưởng thức thời gian giải trí của bạn.