

Generalizált szorongás-szindróma

A generalizált szorongás lényege az aggodalom, melyet a beteg nehezen tud kontrollálni. Ez az aggodalmaskodás számos helyzetre, eseményre kiterjed és a következő tünetekben nyilvánul meg: nyugtalanság, idegesség, "felhúzottság" érzése, fáradékonyság, koncentrációs zavarok, "gondolkodásképtelenség", ingerlékenység, izomfeszültség, alvászavar (elalvási vagy átvási nehézség, vagy nyugtalan, nem kielégítő alvás). Az aggodalom/szorongás intenzitása, gyakorisága és időtartama aránytalanul hosszú ahhoz az eseményhez képest, melytől a beteg fél. Az ilyen emberek mindig találnak okot az aggodalomra, s ez kitölti napjaikat. Folyton idegeskednek jövőjük, partnerük jövője vagy bármi más miatt.

A generalizált szorongás gyakran alakul ki olyan események hatására, mely során valaki fokozott elvárásokkal vagy fenyegetéssel szembesül, fontos teljesítményben kudarcot él meg, vagy csalódást kapcsolataiban. A szorongás miatt a beteg gyakran képtelen feladataira koncentrálni, állandóan idegeskedik valami miatt, érzékenyen figyel minden környezeti ingerre és belső jelzésre.

A generalizált szorongásban szenvedők gyakran nem keresnek fel szakembert, mivel problémáikat és félelmeiket saját képességeik hiányosságaként, saját hibájuként élik meg, aggodalmaskodó, féltős embernek tartják magukat. Pszichoterápiás segítséggel és speciális kognitív technikákkal azonban elérhető, hogy megértsék félelmeik eredetét és megpróbáljanak úrrá lenni rajta.