


ഉൽക്കണ്ഠ
അപകടത്തിന്റെ
മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്ന
ഒരു സ്വാഭാവിക
അലാരം
സംവിധാനം ആണ്



എന്നാൽ പ്രതേകിച്ച് യാതൊരു കാരണവുമില്ലാതെ
നിങ്ങൾക്ക് പലപ്പോഴും പേടിയും ഉൽക്കണ്ഠയും
തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ,
അത് നിങ്ങളുടെ സാധാരണ ജീവിതത്തെ
ബാധിക്കുന്നുവെങ്കിൽ

ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾക്ക്
ആൻസെറ്റി ഡിസോർഡർ ഉണ്ടായേക്കാം

എന്താണ് ആന്റൈസെറ്റി ഡിസോർഡേഴ്സ്?

നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയും പിരിമുറുക്കവും അനുഭവപ്പെടുന്നതാണ് ആന്റൈസെറ്റി.

നിങ്ങളുടെ ആന്റൈസെറ്റി:

- കൂടക്കൂടെ ഉണ്ടാകുന്നു അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ സമയം നിൽക്കുന്നു
- വളരെ മോശം അല്ലെങ്കിൽ വളരെ തീവ്രമായത്
- സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാൻ പ്രയാസം സൃഷ്ടിക്കുന്നു എങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ആന്റൈസെറ്റി ഡിസോർഡർ ഉണ്ടായേക്കാം.

ആന്റൈസെറ്റി ഡിസോർഡർ ഉള്ളവർക്ക് കാര്യങ്ങൾ നടത്താനും ജോലി ചെയ്യാനും മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാനും ബദ്ധമിട്ട് അനുഭവപ്പെടും.

ആന്റൈസെറ്റി ഡിസോർഡറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? വൈകാരിക ലക്ഷണങ്ങൾ (നിങ്ങളുടെ തോന്നലുകൾ):

- ഉദാഹരണത്തിന്, സാധാരണ സാഹചര്യങ്ങളെ പറ്റി ആവശ്യത്തിലധികം പേടി നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിയേക്കാം.

ധാരണാപരമായ ലക്ഷണങ്ങൾ (നിങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ):

- ഉദാഹരണത്തിന്, സാധാരണ സംഭവിക്കുവാൻ സാധ്യത ഇല്ലാത്ത കാര്യങ്ങളെ പറ്റി നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ച് ആകുലപ്പെട്ടേക്കാം.

ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ (നിങ്ങളുടെ ശാരീരികാനുഭവങ്ങൾ):

തലകറക്കം, താല്പര്യക്കുറവ്, മുൻകോപം

പേശികളുടെ വർദ്ധിച്ച വലിഞ്ഞു മുറുകൽ

ശ്വാസഗതി വർദ്ധിക്കൽ, ശ്വാസം കിട്ടാതെ വിഷമിക്കൽ

നെഞ്ചുവേദന, അമിതവിയർപ്പ്

ഹൃദയം തുടിക്കൽ

വർദ്ധിച്ച രക്തസമ്മർദ്ദം

ഓക്കാനം അല്ലെങ്കിൽ വയറിളക്കം



ആങ്സൈറ്റി ഡിസോർഡറിന്റെ സാമൂഹ്യ ലക്ഷണങ്ങൾ



ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തെ പറ്റി അനാവശ്യമായ, അങ്ങേയറ്റത്തെ പേടി



വീട് വിട്ട് ഇറങ്ങാൻ പേടി, സാമൂഹ്യമായ പിൻവാങ്ങൽ



വ്യക്തിത്വത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ



കൂടക്കൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവും ആയ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ



കുടുംബപരമോ വൈവാഹികമോ ആയ പ്രശ്നങ്ങൾ



ഒരേ കാര്യം തന്നെ അനിയന്ത്രിതമായി ആവർത്തിച്ച് ചെയ്യൽ



വിഷാദം അല്ലെങ്കിൽ ആത്മഹത്യാ ചിന്തകൾ



സ്കൂളിൽ, ജോലിയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ



മദ്യത്തിന്റെ, ഡ്രഗ്സിന്റെ ദുരുപയോഗം



എന്റെ ആത്മസൈറ്റി എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം?

- ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യ നടപടി ഒരു ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെ കാണുകയാണ്.
- ആത്മസൈറ്റി ഉപയോഗിക്കാൻ മാനസിക ചികിത്സയും ഔഷധങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുമെങ്കിലും ലളിതമായ ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങളും ഫലം ചെയ്യും.



ഓൺലൈൻ കൊഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി (CBT)



ശാരീരിക വ്യായാമം



റിലാക്സേഷൻ ടെക്നിക്കുകൾ



ഇന്റർപേഴ്സണൽ കൗൺസലിങ്ങ് (IPT)



സ്വഭാവപരമായ ഉത്തേജനം



പരിപൂർണ്ണ ശ്രദ്ധ അടിസ്ഥാനമാക്കിയ CBT (MCBT)

ആത്മസൈറ്റി ഡിസോർഡറിനെ പൊരുതി ജയിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ജീവിത ശൈലി നിർദ്ദേശങ്ങൾ?



ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷിക്കുക



സൗമ്യമായ വ്യായാമം ചെയ്യുക



രാത്രി 8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക



യോഗയോ മെഡിറ്റേഷനോ വഴി റിലാക്സ് ചെയ്യുക



അമിത മദ്യപാനം അരുത്



സുഹൃത്തുക്കളോ കുടുംബാംഗങ്ങളോ ഒത്ത് സമയം ചെലവഴിക്കുക

Issued in public interest by : **ALECTA** | **INTAS**
A Division of INTAS

The makers of

The dependable partner
DEPRAN

The MOST dependable partner
DEPRANEX