

Lo lắng quá mức?

HIỂU VỀ RỐI LOẠN LO ÂU

(Vietnamese Version)

陪我講 SHALL WE TALK



Rối loạn lo âu là gì?

Rối loạn lo âu bao gồm một loạt các rối loạn tâm thần với triệu chứng chính là lo lắng hoặc sợ hãi quá mức. Các rối loạn tâm thần này bao gồm rối loạn lo âu tổng quát, ám ảnh cụ thể, rối loạn lo âu xã hội, rối loạn hoảng sợ, rối loạn lo âu chia ly, cảm chẹn lọc và nhiều hơn nữa. Những người mắc rối loạn lo âu bị ảnh hưởng nghiêm trọng bởi các triệu chứng, gây cản trở hoạt động hàng ngày của họ.

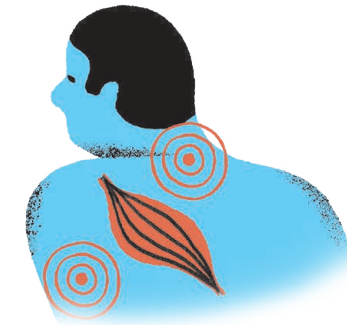
Các triệu chứng của rối loạn lo âu là gì?

Các triệu chứng phổ biến bao gồm:



Về mặt nhận thức và cảm xúc

- Lo lắng, căng thẳng hoặc bồn chồn
- Khó kiểm soát lo lắng
- Dự đoán nguy hiểm, hoảng loạn hoặc diệt vong sắp xảy ra
- Mong muốn tránh những điều hoặc tình huống gây ra lo âu



Về mặt thể chất:

- Tăng nhịp tim và thở nhanh
- Vấn đề về ngực và tiêu hóa
- Căng cơ
- Ra mồ hôi
- Run rẩy

Đặc điểm của các loại rối loạn lo âu phổ biến:



Rối loạn lo âu tổng quát

Lo lắng dai dẳng và quá mức về các hoạt động hoặc sự kiện hàng ngày khác nhau.

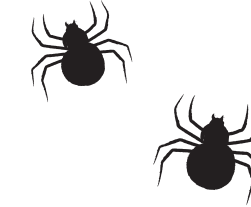


Rối loạn lo âu xã hội

Lo lắng hoặc sợ hãi dữ dội về các tình huống xã hội và tránh những tình huống như vậy.



Nếu bạn đang trải qua các tình trạng tương tự, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc nhà tâm lý lâm sàng để được đánh giá chuyên nghiệp và điều trị phù hợp càng sớm càng tốt.



Ám ảnh cụ thể

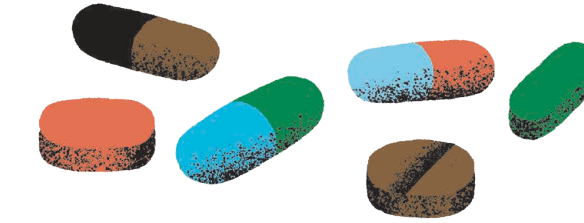
Lo lắng hoặc sợ hãi rõ rệt về một vật thể hoặc tình huống cụ thể, chẳng hạn như sợ nhện, máu hoặc độ cao.



Rối loạn hoảng sợ

Các cơn hoảng loạn lặp đi lặp lại với sự gia tăng đột ngột và ngắn ngủi của nỗi sợ hãi hoặc khó chịu dữ dội (cơn hoảng loạn)

Cách điều trị rối loạn lo âu



A Thuốc

Khi các triệu chứng lo âu dai dẳng hoặc nghiêm trọng xảy ra, người bệnh có thể được bác sĩ kê đơn. Thuốc chống lo âu, thuốc ức chế tái hấp thu serotonin chọn lọc (SSRIs) và thuốc ức chế tái hấp thu serotonin và norepinephrine (SNRIs) là một số phương pháp điều trị hiệu quả cho rối loạn lo âu.



B Điều trị tâm lý

Các phương pháp điều trị tâm lý như liệu pháp hành vi nhận thức đã được chứng minh là hiệu quả trong điều trị hầu hết các rối loạn lo âu, bao gồm rối loạn lo âu tổng quát, ám ảnh cụ thể, rối loạn lo âu xã hội và rối loạn hoảng sợ.

Rối loạn lo âu có thể được điều trị. Nếu bạn nghĩ rằng mình có thể bị rối loạn lo âu, bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt.

Bạn có thể giúp đỡ người đó bằng cách:



Không gây tổn thương đến người đó



Giúp người đó xây dựng một lối sống đều đặn



Lắng nghe người đó để thể hiện sự hỗ trợ



Quan sát những thay đổi tâm trạng của người đó và tìm kiếm sự trợ giúp y tế nếu cần.

Để biết thêm thông tin:

1

Tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn

2

Gọi đến các đường dây nóng sau:
Đường dây nóng hỗ trợ sức khỏe tâm thần 18111
18111
Đường dây nóng của Cơ quan Bệnh viện về sức khỏe tâm thần 2466 7350

3

Truy cập trang web shallwetalk.hk



Hiểu về Rối Loạn Lo Âu

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health

Sản xuất năm 2024