

## How to Overcome Anxiety

### Generalized Anxiety Disorder

It is very normal to worry about in difficult times. But, there are some people who are concerned about day after day, while the cause of things that do not fit with how this concern. And if it continues to six months or more, then maybe this person is infected with "public concern." This disease affects approximately seven million Americans and unfortunately, most of those with the disease do not realize it, and therefore scrambling between the drugs, which they believe will give them a happier and better life.

#### Emotional symptoms:

the primary display to the disease, "general state of anxiety" is a sense of anxiety is exaggerated and unjustified, and usually can not be the person that refers to the subject or a particular reason reason to worry, and perhaps raises reasons do not fit perfectly with concern, if the worry of relations with people or invoices or health. And all this concern is inconsistent with the patient's sleep times and deprives him healthy sleep and this in itself is easy to affect the patient's orthodox thinking and physical health as well.

#### Physical symptoms:

physical symptoms go hand in hand with the progress of mental illness, and include: pain and muscle cramps, headache, nausea and sometimes diarrhea, and jerk and a slight contractions in the muscles involuntarily.

What is the difference between "public concern" disease and the "daily concern:"

Most people suffer anxiety of daily life problems like money and job applications and changing relationships. And that puts disease "public concern" in a special template is simply that you can not stop anxiety by means of means. And may find it impossible to relax even if you're doing something you love. This anxiety affects yourself and your relationships with people .van you as well, you have the initiative to visit your doctor

Of the most susceptible to the "public concern"? :

people of any age can get the public concerned, even children. And anxiety disease tends to appear gradually with the first symptoms often between childhood and middle Alamr.o appearance is Dgv affects women at a rate of men

: How to treat generalized anxiety psychotherapy psychotherapy: a best types of psychotherapy by talking with the patient called "cognitive behavior therapy and cognitive behavioral therapy which helps the doctor to reach the negative thoughts that may cause anxiety. and you may be asked some household tasks if you write What concerns the paper and teach you some calm strategies. Most people get better in a period of about 4 months.

How to treat generalized anxiety drug therapy:

some antidepressant medication is working to improve the symptoms of anxiety, and is feeling better after 4 to 6 weeks from the beginning of the use of these drugs, but you can take a these medicines after consulting your doctor, some can cause addiction If a friend just not care and the appropriate dose

Bouts of fear: fear of people with seizures are in fact suffer sudden bouts of panic. The patient feels a substantial increase in his heart rate and sweat and feeling is like death, and severe chest pain and nausea. This is the heart of the best treatable cases. And there are nearly 6 million people in the United States with the disease.

Disorder "anxiety after trauma": some people happen to them this disease as a result of traffic accidents alarming in their lives, such as rape, natural disasters, war and other situations. The patient feels a kind of permanent anxiety and loss of pleasure as he gets used to love doing it. Can also be that some patients feel very uncomfortable has become aggressive. And the treatment of this disease psychotherapy and pharmacological together. And there are about eight million people in the United States with the disease.

Social anxiety illness:

social anxiety disease develop a state of fear and anxiety in normal social events, and symptoms of the disease is in a dingy feeling felt by the patient before a social event, and feel scared to speak during the event and concern can not be explained. And in cases of incurable disease, the disease are afraid to go to school or work. This disease is very common and can be treated psychotherapy or medical drugs

Bouts of fear:

Some people are afraid of things that are not of fear in natural conditions, such as fear of heights, being in enclosed spaces such as elevators, fear of dogs or from some insects. And most patients do not seek treatment because they simply can not avoid what scares them. And these concerns respond to psychotherapy effectively.

مرض القلق العام : إنه لمن الطبيعي جداً أن نقلق في الأوقات العصيبة . لكن ، هناك بعض الناس الذين يشعرون بالقلق يوماً بعد يوم ، بينما سبب ذلك أشياء لا تتناسب مع كم هذا القلق . و إذا استمر ذلك إلي ستة أشهر أو أكثر القلق العام " . هذا المرض يصيب حوالي سبعة ملايين " فربما يكون هذا الشخص مصاب بمرض أمريكي و لسوء الحظ ، معظم المصابين بهذا المرض لا يدركون ذلك ، و لذا يتخبطون بين الأدوية التي يعتقدون أنها ستمنحهم حياة أسعد و أفضل .

ق بشكل مبالغ فيه و غير مبرر ، الأعراض العاطفية : العرض الأساسي لمرض " حالة القلق العام" هو الشعور بالقل و عادة لا يستطيع الشخص أن يشير الي موضوع أو سبب بعينه يدعوه للقلق، و ربما يطرح أسباباً لا تتناسب تماماً مع قلقه ، كأن يقلق من علاقته مع الناس أو الفواتير أو صحته. و كل هذا القلق يتضارب مع أوقات النوم لدي المريض و لصحي و هذا في حد ذاته من السهل أن يؤثر على تفكير المريض القويم و على صحته يحرمه النوم الجسدية أيضاً

الأعراض الجسدية : الأعراض الجسدية تسير جنباً إلي جنب مع تقدم المرض النفسي ، و تتضمن : ألماً و تقلصات عضلية، صداع، .ي العضلات لا إرادياً شعور بالغثيان و أحياناً إسهال، و رعشة و انقباضات طفيفة ف

ما الفارق بين مرض " القلق العام" و بين " القلق اليومي" : معظم الناس يصيهم القلق من مشاكل الحياة اليومية مثل المال و طلبات العمل و تغيير العلاقات. و الذي يضع مرض " القلق العام" في قالب من الوسائل. و ربما تجد انه من المستحيل أن خاص هو ببساطة أنك لا تستطيع أن توقف القلق بوسيلة تسترخي حتى و إن كنت تفعل شيئاً تحبه. هذا القلق يؤثر على نفسك و على علاقاتك مع الناس .فان كنت كذلك، عليك بالمبادرة بزيارة طبيبك الخاص .

قلق العام ، حتى من الأكثر عرضة للإصابة بـ " القلق العام"؟ : الأشخاص في أي سن يمكن أن يصابوا بال أطفال. و مرض القلق يميل إلي الظهور تدريجياً مع ظهور أول الأعراض غالباً بين فترة الطفولة و منتصف العمر. و هو يصيب النساء بمعدل ضعف الرجال .

أحد أفضل أنواع العلاج النفسي عن طريق : psychotherapy كيفية علاج القلق العام : العلاج النفسي و فيه يساعدك الطبيب على cognitive behavioral therapy مع المريض يسمى " علاج السلوك الإدراكي التحدث الوصول إلي الأفكار السلبية التي قد تسبب قلقك . و قد يطلب منك بعض المهام المنزلية كأن تكتب والي 4 أشهرما يقلقك في ورقة و يعلمك بعض استراتيجيات الهدوء . يتحسن معظم الناس في مدة ح

كيفية علاج القلق العام : العلاج الدوائي : بعض الأدوية المضادة للإكتئاب تعمل على تحسن أعراض القلق ، و يتم الشعور بالتحسن بعد 4 الي 6 أسابيع من بداية استخدام هذه الأدوية، و لكن بب إدمانها إذا تم أخذها عليك أن تأخذ هذه الأدوية بعد استشارة طبيبك الخاص، فبعضها يمكن أن يس بعدم عناية و بالجرعات المناسبة

نوبات الخوف : الأشخاص المصابين بنوبات الخوف هم في الحقيقة يعانون بنوبات مفاجئة من الهلع . يشعر المصاب بزيادة كبيرة في ضربات قلبه و عرق و شعور يشبه الموت، و ألم شديد أفضل الحالات القابلة للعلاج . و يوجد ما يقرب من 6 بالصدر و غثيان. و هذه النوبات هي من ملايين مصاب في الولايات المتحدة الأمريكية بهذا المرض

اضطراب " القلق بعد الصدمات النفسية " : بعض الناس يحدث لهم هذا المرض نتيجة المرور و غيرها. يشعر المريض بحوادث مفرقة في حياتهم مثل : الأغتصاب، الكوارث الطبيعية، حالات الحرب بنوع من القلق الدائم و فقدان المتعة فيما كان يعتاد أنه يفعل به. كما يمكن أن يشعر بعض المرضى بالإنزعاج و قد يصبحوا عدوانيين . و يتم علاج هذا المرض بالعلاج النفسي و الدوائي معاً . و يوجد حوالي ثمانية مليون مصاب في الولايات المتحدة ريكية بهذا المرض الأم

مرض القلق الاجتماعي : مرض القلق الاجتماعي يصابون بحالة من الخوف و القلق في الأحداث الاجتماعية العادية, و أعراض المرض تتمثل في شعور موحش يشعر به المصاب قبل الحدث لات المرض الاجتماعي, و يشعر بخوف من التحدث أثناء الحدث و قلق لا يستطيع تفسيره. و في حالات المستعصية, المرض يخافون الذهاب إلي المدرسة أو العمل. و هذا مرض شائع جداً و يمكن علاجه بالعلاج النفسي أو الأدوية الطبية

نوبات الخوف الأخرى : يخاف بعض الأشخاص من أشياء لا تدعو إلي الخوف في الظروف الطبيعية ن مغلقة مثل المصاعد، الخوف من الكلاب أو من بعض مثل : الخوف من الإرتفاعات، الوجود في أماكن الحشرات. و معظم المصابين لا يسعون إلي علاج لأنهم ببساطة يستطيعون تجنب ما يخيفهم. و هذه المخاوف تستجيب للعلاج النفسي بشكل فعال.