

ТРЕВОЖНОСТЬ

Это нормально, когда вы чувствуете беспокойство или волнуетесь время от времени. У каждого это бывает. На самом деле умеренное количество стресса может быть полезным. Это помогает вам адекватно реагировать на реальную опасность, и это может помочь мотивировать вас преуспеть на работе и дома.

Но если чувство тревоги не покидает вас длительное время без особой причины и нарушают вашу повседневную жизнь, у вас может наступить тревожное расстройство. Тревожные расстройства вызывают чрезмерное или нереалистичное беспокойство по поводу жизненных обстоятельств без явной причины.

Мало что известно о взаимоотношениях между диабетом и тревожностью. Недавние данные свидетельствуют о том, что уровень тревожных расстройств повышается у людей с диабетом типа 1. По оценкам, 14% людей с диабетом имеют генерализованное тревожное расстройство. У 40% людей есть, по крайней мере, некоторые симптомы тревожности. Кроме того, страх перед гипогликемией не является редкостью у людей с диабетом. Тревожные расстройства у людей с диабетом типа 1 и 2 могут быть связаны с недостаточным контролем сахара в крови.

Признаки и симптомы тревожного расстройства

Признаки и симптомы генерализованного тревожного расстройства могут варьировать в зависимости от комбинации или тяжести. Они могут включать:

- Возбуждение
- Чувство постоянного напряжения
- Ощущение комка в горле
- Сложности в концентрации
- Усталость
- Раздражительность
- Нетерпение
- Легкая отвлекаемость
- Мышечное напряжение
- Проблемы с засыпанием или сном (бессонница)
- Чрезмерное потоотделение
- Сбивчивое дыхание
- Боли в животе
- Диарея
- Головная боль

Лечение тревоги

Двумя основными видами лечения тревожных расстройств являются : применение лекарственных средств (анти-тревожные препараты и / или антидепрессанты) и психотерапия («терапия разговоров»).

Если у вас есть трудности с контролем тревожности или если это мешает вашей повседневной жизни, поговорите со своим врачом или психотерапевтом.