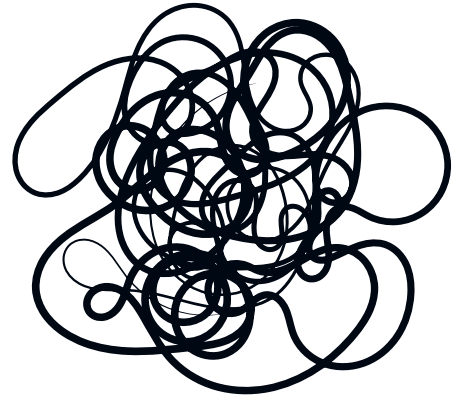


Information sur L'anxiété

Début

L'apparition de l'anxiété se produit généralement à l'adolescence et peut causer des problèmes à l'individu lorsqu'il essaie de fonctionner.



Symptômes

1. Agitation, difficulté à se détendre ou sensation d'être constamment sur les nerfs
2. Tensions, courbatures ou courbatures musculaires
3. Fatigue, troubles de la concentration ou sensation d'épuisement
4. Irritabilité, sentiments de malheur ou d'effroi, ou tolérance réduite à la frustration ou à l'incertitude
5. Difficulté à dormir ou sommeil insatisfaisant

Différents types

Trouble panique, trouble anxieux général, agoraphobie, trouble d'anxiété sociale, trouble d'anxiété de séparation, phobie spécifique, etc.



Systèmes de soutien

Avoir un bon système de soutien peut être très utile lorsque vous ressentez des symptômes d'anxiété. Tendre la main à ses amis et à sa famille peut être très utile pour se sentir connecté.



Traitement

Les différents traitements comprennent la thérapie cognitivo-comportementale, les anxiolytiques, la thérapie et de nombreuses autres options.

