

沈阳私人心理咨询师心理疏导焦虑心理减压

产品名称	沈阳私人心理咨询师心理疏导焦虑心理减压
公司名称	沈阳市铁西区起源心理咨询工作室
价格	100.00/小时
规格参数	
公司地址	辽宁省沈阳经济技术开发区燕塞湖街10-1号
联系电话	15710577227

产品详情

焦虑是一种不明原因的害怕，是不能达到目标和不能克服障碍时表现的紧张不安，心烦意乱，忧心忡忡；经常怨天尤人，自忧自怜，毫无缘由地悲叹不已；碰上一点小事，往往坐立不安；遇到一点紧张的心理压力，便会慌张地不知所措，注意力难以集中，难以完成工作任务，并伴有身体不适感，如出汗、口干、心悸、嗓子有堵塞感、失眠等。

焦虑和焦虑症是不同的概念。有的人把自己的紧张或者焦虑称为[神经衰弱](#)

。焦虑是面对未来，紧张是面对现实。什么情况可能产生焦虑呢？一般讲百分之五十以上的不确定未来事件，就容易产生焦虑。广泛性的焦虑症一般指持续性时间超过六个月（短时间的一般只称为一种焦虑现象），总是有对可能性不高的无理由的担忧，明明不可能也要过分地担忧。特征主要有：

- （1）思绪狭窄、紊乱；
- （2）长时间过分担忧；
- （3）情绪急切、过于激动紧张（有时候歇斯底里）；

（4）往往伴随失眠、反复恶梦等。广泛性的焦虑症几乎是一切精神心理障碍问题的一般特征。恐怖症也是一种以焦虑为基础的心理障碍。如“创伤和应急障碍”，亲临车祸、凶杀、战争、地震等都容易产生这样类似的后遗症。