

Normális szorongás vagy már betegség?



Teljesen normális dolog időnként aggódni és szorongani. A generalizált szorongásos betegségben (GAD) azonban a beteg túlzott, irreális szorongással reagál a mindennapi élethelyzetekre, ennek a hátterében pedig nincs azonosítható, konkrét ok.

Mindenki szokott időnként szorongani. Sőt, egy bizonyos mértékű szorongás jótékony hatású is lehet, segíthet megküzdeni a valós veszélyekkel, és motiválhatja Önt, hogy kiválóan teljesítsen mind a munkahelyén, mind az otthonában. Ha azonban Ön gyakran ok nélkül szorong, és aggodalmi tönkreteszik a hétköznapokat, lehet hogy generalizált szorongásos betegségben szenved (GAD).

[Bővebben>>>](#)