

Élet a szorongással



A generalizált szorongás betegséggel nehéz együtt élni. A szorongás nagymértékben befolyásolhatja a családjával, barátaival való kapcsolatát, hatékonyságát a munkában és összességében az élet minőségét.

Lehet, hogy egy pszichológussal vagy egy pszichiáterrel történő beszélgetés nagy mennyiségben segíthet Önnek a generalizált szorongással való együttélésben. Az is előfordulhat, hogy Önnek egy szorongó betegekből álló önszolgáltató kör jelenti a megoldást problémájára. Bár ezek az önszolgáltató körök nem mindenkinél válnak be, nagyon sok információ forrásaként szolgálhatnak. A csoporttagok nagyon gyakran tisztában vannak a legfrissebb kezelési eljárásokkal és előszeretettel osztják meg tapasztalataikat is. Ha érdekli Önt ez a lehetőség, orvososa segíthet Önnek egy ilyen önszolgáltató kör felkutatásában.

[Bővebben>>>](#)