

1. Tulburarea de panica

Este o tulburare marcata de momente în care anxietatea atinge brusc intensitati foarte mari (în aproximativ 15 minute). Acest episod se numeste atac de panica. Tulburarea de panica este de asemenea caracterizata de teama intensa si exagerata ca atacul de panica sa nu repara.

Tulburarea de panica presupune si evitarea expunerii la stimuli care sunt considerati ca pot provoca atacul de panica si bineînteles eforturi extreme de a evita reaparitia acestuia, chiar daca asta afecteaza grav calitatea vietii (persoana ajunge sa nu poata sta singura, nu mai iese din casa – agorafobie)

Atacul de panica

Nu este o tulburare distincta, ci o manifestare a unei tulburari anxioase. Se caracterizeaza prin prezenta a mai mult de 4 din urmatoarele simptome: palpitatii, transpiratii, tremor, senzatie de sufocare, senzatie de lipsa de aer, durere toracica, greata sau disconfort abdominal, ameteala, senzatie de desprindere de realitate, teama de a nu pierde controlul, teama de moarte, amorteli, valuri de frig sau de caldura. Aceste simptome apar brusc si ating intensitatea maxima in decurs de 10 minute.

2. Tulburarea de anxietate generalizata

Anxietatea generalizata este reprezentata de temeri si îngrijorare excesiva, imposibil de controlat, prezente în majoritatea timpului timp de cel puțin 6 luni. Este însoțita de neliniste („ca pe ace”), oboseala, dificultati de concentrare, iritabilitate, tensiune musculara si tulburari de somn.

Simptome anxietate

Desi exista un grup de tulburari anxioase, acestea au in comun urmatoarele simptome:

Simptome psihologice

- Senzatie de frica
- Tulburari de concentrare si de atentie
- Hipervigilenta
- Tulburari de somn
- Disfunctii sexuale

Simptome fizice

- Dureri nespecifice sau paretezii
- Tensiune musculara, tremor, tresariri musculare
- Tulburari de respiratie, senzatie de “lipsa de aer”
- Oboseala
- Hiperactivitate vegetativa: roseata sau paloare, tahicardie, palpitatii, transpiratii reci, diaree, urinat frecvent, uscaciunea gurii

3. Fobia specifica

Frica marcata, persistenta si excesiva/irationala, care poate ajunge chiar la atac de panica. Este declansat de prezenta sau posibilitatea expunerii la un obiect/situatie specifica (avion, înaltime, animale, injectii, etc.). Posibilitatea expunerii la stimulul temut este evitata chiar daca aceasta evitare afecteaza grav calitatea vietii.