

여성과 불안



불안이란 무엇입니까?

불안은 사건이나 상황에 대한 걱정, 긴장 또는 두려움의 느낌입니다. 스트레스에 대한 정상적인 반응입니다. 불안은 직장에서 어려운 상황에 대해 경계를 유지하거나, 시험을 위해 더 열심히 공부하거나, 집중하는 데 도움이 될 수 있습니다. 중요한 연설, 일반적으로 대처하는 데 도움이 됩니다. 통제하기 어려워지고 일상 생활에 영향을 미치면 장애가 될 수 있습니다.

불안 장애란 무엇입니까?

불안 장애는 과도한 불안이 직장이나 학교에 가거나 친구나 가족과 시간을 보내는 것과 같은 일상 활동을 방해할 때 발생합니다. 불안 장애는 심각한 정신 질환입니다.

불안 장애는 미국에서 가장 흔한 정신 장애입니다. 그들은 매년 최대 4천만 명의 미국 성인에게 영향을 미칩니다. 여성은 두 배 이상 가능성이 높습니다. 일생 동안 불안 장애를 일으키는 남성. 불안 장애는 치료 가능성이 높지만 고통 받는 사람들의 37% 미만이 치료를 받습니다.

불안 장애의 주요 유형은 무엇입니까?

불안 장애에는 몇 가지 주요 유형이 있습니다. 그들은 모두 고유한 특성을 가지고 있으며 독특한 방식으로 사람들에게 영향을 미칩니다.

- **범불안장애(GAD)**는 가족이나 소득과 같은 일상생활에 대한 과도한 걱정을 유발합니다. 매일 발생할 수 있으며 낮을 견디거나 밤에 잠을 잘 수 없습니다. GAD와 주요 우울증은 종종 함께 발생합니다.
- **공황 장애**는 빈번하고 갑작스러운 공황 발작을 수반하며, 이는 경고 없이 발생하는 예상치 못한 공포감입니다. 공황 발작은 직접적인 위험이 없을 때 발생할 수 있습니다.
- **공포증**은 위협이 거의 또는 전혀 없는 것에 대한 강한 두려움입니다. 여기에는 비행기로 여행하거나 많은 사람들과 함께 있는 것이 포함될 수 있습니다.

불안 장애의 증상은 무엇입니까?

불안 장애에는 다양한 증상이 있습니다. 사람과 불안 장애의 유형에 따라 다를 수 있습니다. 증상은 또한 당신이 어떻게 살고 다른 사람들과 시간을 보내는지에 영향을 줄 수 있습니다.

불안의 많은 증상이 있습니다. 아래 증상은 여러 유형의 불안 장애에서 공유됩니다.

- 불안한 생각이나 신념
- 두려움과 공포의 감정
- 빠른 심장 박동 또는 메스꺼움과 같은 신체적 증상
- 이전의 정상적인 활동을 피하는 것과 같은 행동의 변화

불안 장애의 원인은 무엇입니까?

몇 가지 요인이 불안 장애 발병 위험을 증가시킬 수 있습니다. 그들은 여성마다 다를 수 있습니다. 몇 가지 일반적인 위험 요소는 다음과 같습니다.

- 어린 시절 또는 성인기의 외상성 사건
- 월경 주기 동안의 호르몬 변화
- 불안 또는 기타 정신 장애의 가족력

일반적인 치료 옵션은 무엇입니까?

어떤 사람들에게는 치료가 불안 증상을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음과 같이 매일 증상을 관리하는 데 도움이 되는 여러 유형의 불안 치료법이 있습니다.

- **상담 (심리 치료 또는 대화 치료)**
이러한 형태의 치료에는 훈련된 정신 건강 전문가와의 상담이 포함됩니다. 함께, 당신은 당신의 불안을 관리하는 일을 할 수 있습니다.
- **약**
의학은 불안 장애를 치료하지는 않지만 증상 완화에 도움이 될 수 있습니다. 의료 서비스 제공자는 불안에 대한 약을 처방할 수 있습니다. 불안 장애와 싸우는 데 사용되는 가장 일반적인 종류의 약물은 항우울제, 항불안제(예: 벤조디아제핀) 및 베타 차단제입니다.

귀하에게 적합한 치료법을 찾기 위해 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 또한 치료를 시작하거나 중단하기 전에 위험, 이점 및 부작용에 대해 제공자와 상의해야 합니다.

여성과 불안

신체 건강은 정신 건강에 어떤 영향을 미칩니까?

신체적으로 건강하지 않은 사람들은 정신적으로 건강을 유지하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 당뇨병이나 심장과 같은 만성(장기) 건강 문제를 안고 살아가는 사람들 질병은 종종 더 높은 수준의 스트레스와 불안을 가질 가능성이 더 큼니다. 만성 질환이 있다고 해서 항상 불안 장애와 같은 정신 건강 상태가 있는 것은 아니지만, 두 가지 모두로 어려움을 겪고 있다면 혼자가 아니라는 것을 알아 두십시오. 지원 그룹과 의료 전문가가 도움을 줄 수 있습니다. 건강한 식습관과 운동, 요가 또는 명상과 같은 기타 건강한 습관은 신체 건강을 개선하고 불안을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

불안 장애가 있다고 생각되면 어떻게 해야 합니까?

의료 서비스 제공자를 만나기 위해 방문을 예약하십시오. 이 방문에서 주치의는 초기 정신 건강 검진을 실시합니다. 거기에서 정신 건강 전문가에게 의뢰할 수 있습니다.

귀하의 치료에 참여하십시오. 증상에 대해 솔직하게 말하고 선택 사항에 귀를 기울이십시오. 자신에게 적합하다고 생각되는 옵션에 대한 의견을 제공하십시오.

신뢰할 수 있는 사람들에게 도움을 요청하십시오. 불안 장애를 안고 인생을 헤쳐나갈 때, 당신의 삶에 당신이 신뢰하는 사람들이 있다는 것은 도움이 됩니다. 당신의 우려 사항을 경청하고 힘든 시기를 헤쳐나가는 데 도움을 줄 수 있는 친구와 지원 그룹을 찾으십시오.

정신 건강에 대한 즉각적인 우려가 있는 경우 988번으로 자살 및 위기 라이프라인에 전화하거나 문자를 보내십시오. Lifeline은 곤경에 처한 사람들을 위한 24/7 무료 기밀 지원과 미국에 있는 귀하 또는 귀하의 사랑하는 사람들을 위한 예방 및 위기 자원을 제공합니다. 귀하 또는 귀하가 아는 사람이 즉각적인 위험에 처한 경우 **911에 전화**하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오.

불안 장애와 임신에 대해 알아야 할 사항은 무엇입니까?

임신을 고려 중이거나 임신 중이거나 모유 수유 중인 경우 불안에 대해 복용할 수 있는 약에 대해 의료 서비스 제공자와 상의해야 합니다. 일부 약은 태아에게 영향을 줄 수 있지만 치료되지 않은 정신 건강 상태도 태아에게 영향을 줄 수 있습니다. 일부 약은 모유를 통해 아기에게 전달될 수도 있습니다. 어떤 치료법이 귀하와 귀하의 아기에게 안전한지 제공자와 상담하십시오.

임신 중이거나 산모로서 때때로 압도당할 수 있습니다. 정신 건강 지원 및 자원은 전국 산모 정신 건강 핫라인을 통해 이용할 수 있습니다. 무료이며 기밀이 유지되며 24/7 사용할 수 있습니다. 전화 또는 문자 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746).

모든 치료 옵션에 대해 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 그들의 위험과 이점에 대해 논의하십시오. 귀하의 제공자는 귀하의 모든 질문에 답할 수 있습니다 함께 귀하에게 적합한 치료법을 결정할 수 있습니다.

이 자료는 FDA 여성 건강 사무소에서 개발했습니다. 이 정보는 교육 목적이며 모든 것을 포함하는 것은 아니며 의료 서비스 제공자와 상담하는 대신 사용해서는 안 됩니다.

여성과 불안에 대해 자세히 알아 보려면 다음으로 이동하십시오:

www.fda.gov/womens

