

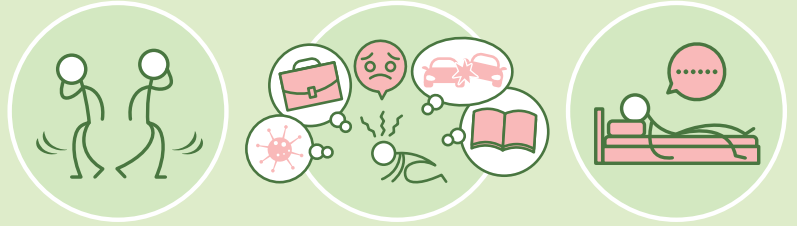
तनाव विकार

(Hindi Version)

तनाव विकार मूड विकारों का एक समूह है, अत्यधिक चिंता या भय इसकी विशेषता है जो किसी व्यक्ति के लिए कष्ट या महत्वपूर्ण दैनिक कार्यों में परेशानी का कारण बन सकता है।

सामान्यीकृत तनाव विकार एक सामान्य तनाव विकार है। रोजमर्रा की जिंदगी के कई पहलुओं पर अत्यधिक तनाव और चिंता, जैसे काम या अध्ययन का प्रदर्शन, अपने और अपने परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए अत्यधिक चिंतित होना, या घर के कामों को संभालना। अन्य मुख्य लक्षणों में शामिल हैं:

- चिंता को नियंत्रित करने में कठिनाई
- बेचैनी या अकेलापन महसूस होना
- जल्दी से थक जाना
- दिमाग खाली हो रहा है या ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई हो रही है
- चिड़चिड़ापन
- मांसपेशियों में तनाव या अन्य शारीरिक प्रतिक्रियाएं, उदाहरण – तेज धड़कन, सांस की तकलीफ, पसीना या चक्कर आना
- नींद में परेशानी, जैसे नींद आने या सोने में कठिनाई



अन्य प्रकार के तनाव विकारों में शामिल हैं:

घबराहट विकार	तीव्र शारीरिक परेशानी और मनोवैज्ञानिक परेशानी; बार-बार "पैनिक अटैक"	
पृथक्करण चिंता विकार	घर या आसक्त व्यक्ति से अलग होने पर अनुचित और अत्यधिक तनाव	
सामाजिक डर	सामाजिक स्थितियों का डर जिसमें व्यक्ति दूसरों की जांच या नकारात्मक मूल्यांकन के बारे में चिंतित है	
विशिष्ट डर	विशिष्ट वस्तुओं या दृश्यों से अत्यधिक डर, जैसे कि मकड़ियों, रक्त या ऊंचाई देखना।	

इन लक्षणों को देखते ही, तुरंत किसी डॉक्टर या नैदानिक मनोवैज्ञानिक से मदद लेनी चाहिए।

चिंता विकारों के लिए उपचार



मनोचिकित्सा



दवाई



तनाव विकार



डिप्रेशन



मिश्रित तनाव और
अवसादग्रस्त विकार

