

KAYGININ BELİRTİLERİ

Psikolojik belirtileri

Gerginlik, tedirginlik
Sıkıntı, daralma
Çabuk yorulma
Konsantre olamama
Uyku bozuklukları
Kolay irkilme, tetikte olma

Fizyolojik belirtileri

Kalp çarpıntısı,
Hızlı nefes alıp verme,
Nefes darlığı,
Terleme, titreme,
Karın ağrısı ve mide şikayetleri,
Bağırsak bozulmaları,
Baş ağrısı, baş dönmesi,
Yeme alışkanlıklarında değişme.



Kaygı; kişiyi bilinçli düşünmekten uzaklaştırır, motivasyonunu kırar, amaçları doğrultusunda faaliyet göstermekten alıkoyar, mutlu olmasını engeller, fiziksel rahatsızlıklara sebep olur, çevresindeki insanları uzaklaştırır, olumsuz bütün duyguları üzerinde toplar.