

Ի՞նչ է ԱՆՀԱՆԳԱՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

Անհանգստությունը դրսևորվում է ոչ հաճելի մտքերով, որոնք դու չես կարողանում հանել քո գլխից: Դրանք նման են խանգարող միջատների, որոնք բզզում են ականջիդ կողքին և հանգիստ չեն տալիս քեզ:

Նորմալ է ունենալ անհանգստություններ, բոլորը ժամանակ առ ժամանակ դրանք ունենում են: Խնդրային է, երբ դրանք դառնում են գերակայող, չեն թողնում քեզ հանգիստ, քեզ տխրեցնում են և խանգարում քո առօրյա կյանքին: Ինչի՞ մասին ես դու անհանգստանում: Շրջանակի մեջ վերցրո՛ւ բերված օրինակներից մեկը՝

ԸՆՏԱՆԻՔ՝

Վեճեր կամ կռիվներ

Տխրեցնող ընտանիք

Ընտանիքի ապահովություն

Ընտանեկան տարբեր խնդիրներ

Ընտանիքի անդամներից մեկին չտեսնելը

ԴՊՐՈՑ՝

Կանոններին ենթարկվելը

Գնահատականներ

Ներկայացումներ, դասին պատասխանել

Տնայիններ

Ստուգողականներ, թեստեր, թեմատիկներ



ԸՆԿԵՐՆԵՐ՝

Ընկերանալ

Հարմարվել

Շփվել

Ճնշումներ նրանց կողմից

Ծաղրանք

ԱՅԼ՝

Տեսք

Փող

Շփոթվածություն, տագնապներ

Այլոց կողմից վնասվել

Երբ դու անհանգիստ ես, քո մարմնում տեղի են ունենում տարբեր փոփոխություններ: Այս փոփոխությունները կարող են խանգարող լինել կամ նույնիսկ վախեցնել: Ընդգծի՛ր այն նշանները, որոնք երբեմն զգում ես քո մարմնում՝

Արագ սրտխփոց

Քրտնարտադրություն

Թուլություն

Դող

Ջերմության զգացում

Անհանգստությունները կարող են խանգարել, բայց երբեք չեն վնասում քեզ: Դու կարող ես սովորել կառավարել դրանք: Կա՞ որևէ բան, որ դու կարող ես անել՝ քեզ հանգիստ զգալու համար:

ԻՄ ԱՆՀԱՆԳՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՎԵՐԱՀՄԿԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ ԵՍ

