

## Ahdistusoireiden tunnistaminen

Ahdistus vaikuttaa niin ajatuksiin, tunteisiin, käyttäytymiseen kuin elimistön toimintaan. Tyypillisiä oireita ovat huolehtiminen, levottomuuden tunne ja jännitys. Ahdistukseen liittyy elimistön stressieli kiihtymystila, joka voi saada epäilemään fyysistä sairautta.

Ota hetki sille, että tutkit, millaista juuri sinun ahdistuksesi on. Lue läpi luettelo ahdistuksen yleisistä oireista.

- tihentynyt virtsaamisen tarve
- erilaiset vatsavaivat: vatsa on kova tai löysä
- käsien tai jalkojen puutuminen, pistely, voimattomuus
- lihasjännitykset
- sykkeen nousu ja epätasaisuus
- tärinä, vapina
- hikoilu
- punastelu
- rintakehän tuntemukset: vanne rintakehän ympärillä, rintaa puristaa, hengitysvaikeudet
- palan tunne kurkussa, kuristava tunne
- huimaus
- silmien sumeneminen, näköhäiriöt
- aistiherkistymät, esim. ihon pintatunnon herkistyminen: päänahka kihelmöi, pistelee
- kuulon herkistymä: äänet puuroutuvat ja kuuluvat epätavallisen voimakkaina
- ajatuskehät- ja vääristymät: ajatuksen jumiutuminen menneisyyteen tai tulevaisuuden murehtiminen
- keskittymiskyvyttömyys, levottomuus
- tuskaisuus

Mitkä oireista ovat sinulle tuttuja? Mitkä niistä voisivat liittyä ahdistukseen?

Mieti myös, milloin oireet ovat alkaneet, kuinka usein ja mihin vuorokaudenaikaan niitä ilmenee.



Digimieli



Asteikolla 1 – 10 (1= ei lainkaan ahdistusta, 10 = pahin mahdollinen ahdistus), kuinka voimakasta ahdistus yleensä on?

Millaisissa tilanteissa koet eniten ahdistuneisuutta ja ahdistusoireita?

Mitä tunteita ahdistus pitää sisällään?

Millaisia ajatuksia ahdistukseen liittyy?

Mikä auttaa ahdistukseen?

Mitä reittejä pitkin ahdistus yleensä nousee; huoliajatuksset, tuttu tunne kehossa, hajuaisti tai jokin muu aistimus?



Digimieli

