

# 위기 지원



## 불안 이해하기



걱정하거나 긴장하는 것은 일상 생활의 정상적인 부분입니다. 누구나 때때로 초조해 하거나 불안해합니다. 경도에서 중등도의 불안은 주의력, 에너지, 동기 부여에 집중하는 데 도움이 될 수 있습니다. 불안이 심할 경우 두려운 사건의 실제 심각성이나 가능성에 비해 과도한 무력감, 혼란, 극도의 걱정이 생길 수 있습니다. 일상생활에 지장을 주는 압도적인 불안은 정상이 아닙니다. 이러한 유형의 불안은 불안 장애의 증상일 수도 있고 우울증과 같은 다른 문제의 증상일 수도 있습니다. 불안은 신체적, 정서적 증상을 유발할 수 있습니다. 특정 상황이나 두려움은 짧은 시간 동안 이러한 증상의 일부 또는 전부를 유발할 수 있습니다. 상황이 지나면 일반적으로 증상이 사라집니다.

불안의 신체적 증상은 다음과 같습니다.

- 떨림, 경련.
- 목이나 가슴이 차오르는 느낌.
- 호흡 곤란 또는 빠른 심장 박동.
- 현기증 또는 어지러움.
- 땀이 나거나 차갑고 축축한 손.
- 불안한 느낌.
- 근육 긴장, 통증 또는 아픔(근육통).
- 극심한 피로.
- 잠에 들지 못하거나 수면을 지속하지 못하거나 일찍 깨거나 계속 뒤척이는 등의 수면 문제.

불안은 의사 소통 방식을 제어하는 데 도움이 되는 뇌 부분에 영향을 미칩니다. 이는 자신을 창의적으로 표현하거나 관계에서 효과적으로 기능하는 것을 더 어렵게 만듭니다. 불안의 정서적 증상은 다음과 같습니다.

- 안절부절 못함, 과민성 또는 초조하거나 긴장된 느낌.
- 과도한 걱정.
- 나쁜 일이 생길까 두려워 함, 불운한 느낌.
- 집중할 수 없음, 마음이 텅 빈 것 같은 느낌.



## 불안 장애

불안 장애는 신체적 증상과 정서적 증상이 모두 있을 때 발생합니다. 불안 장애는 사람이 다른 사람과 어울리는 방식을 방해하고 일상 활동에 영향을 미칩니다. 여성은 남성보다 불안 장애 문제를 겪을 가능성이 두 배 더 높습니다. 불안 장애의 예로는 공황 발작, 공포증, 및 범불안 장애가 있습니다.

종종 불안 장애의 원인은 알려져 있지 않습니다. 불안 장애가 있는 많은 사람들은 평생 동안 긴장과 불안을 느꼈다고 말합니다. 이 문제는 모든 연령대에서 발생할 수 있습니다. 부모 중 한 명이 우울증 진단을 받은 아이는 다른 아이들보다 불안 장애가 있을 가능성이 두 배 이상 높습니다.

불안 장애는 종종 다음과 같은 다른 문제와 함께 발생합니다.

- 우울증과 같은 정신 건강 문제.
- 약물 사용
- 심장 또는 폐 질환과 같은 신체적 문제. 불안 장애를 진단하기 전에 종합적인 건강 검진이 필요할 수 있습니다.



## 공황 발작

공황 발작은 명확한 원인 없이 또는 위험이 없을 때 갑자기 극도의 불안이나 강렬한 두려움을 느끼는 것입니다. 공황 발작은 일반적입니다. 이는 때때로 건강한 사람들에게서 발생하기도 합니다. 공황 발작은 일반적으로 몇 분 동안만 지속되지만 더 오래 지속될 수도 있습니다. 그리고 어떤 사람들은 공황 발작 중에 불안이 빠르게 악화될 수 있습니다.

증상으로는 죽을 것 같은 느낌 또는 자제력 상실, 빠른 호흡(과호흡), 손이나 입술의 무감각 또는 따끔거림, 빠른 심장 박동 등이 있습니다. 어지럽거나 땀이 나거나 떨리는 느낌이 들 수 있습니다. 다른 증상으로는 호흡 곤란, 흉통 또는 답답함, 불규칙한 심장박동 등이 있습니다. 이러한 증상은 예고 없이 갑자기 나타납니다.

때로는 공황 발작의 증상이 너무 심해서 심장마비가 올까 봐 두려워합니다. 공황 발작의 많은 증상은 갑상선 기능 항진증, 관상 동맥 질환 또는 만성 폐쇄성 폐질환(COPD)과 같은 다른 질병으로 발생할 수 있습니다. 불안 장애를 진단하기 전에 종합적인 건강 검진이 필요할 수 있습니다.

예상치 못한 공황 발작이 반복되고 공황 발작에 대해 걱정하는 사람을 공황 장애가 있다고 합니다.



## 공포증

공포증은 일상 생활을 방해하는 극단적이고 비합리적인 두려움입니다. 공포증이 있는 사람들은 실제 위험에 비해 지나친 두려움을 가지고 있으며 이를 통제할 수 없습니다.

공포증은 일반적이며 때때로 공황 장애나 뚜렛 장애와 같은 다른 질환과 함께 나타납니다. 대부분의 사람들은 공황을 유발하는 상황이나 물체를 피함으로써(회피 행동) 공포증에 대처합니다.

공포 장애는 회피 행동이 너무 극단적이 되어 일상 활동에 참여하는 능력을 방해할 때 발생합니다. 공포 장애에는 세 가지 주요 유형이 있습니다.

- 혼자 있거나 도움을 받을 수 없거나 탈출이 불가능한 공공 장소에 있는 것에 대한 두려움(광장공포증).
- 개인이 다른 사람의 비판에 노출될 수 있는 상황에 대한 두려움(사회 공포증).
- 특정한 것에 대한 두려움(특정 공포증).
- 공포증은 두려움과 불안감을 줄이는 데 도움이 되도록 치료할 수 있습니다.
- 불안 증상이 있는 것 같으면 의사와 상담하십시오.



## 도움주신 분

저자: Healthwise 직원

의학적 검토: William H. Bland Jr. MD, FACEP - 응급 의학, Kathleen Romito MD - 가정 의학, Adam Husney MD - 가정 의학, David Messenger MD



## 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.