

불안에 대해 알기

걱정이나 불안을 느끼는 것은 일상 생활의 정상적인 부분입니다. 누구나 때때로 마음이 조마조마하며 불안을 느낍니다. 경증에서 중등도의 불안은 집중력, 에너지, 동기를 높이는 데 도움이 될 수 있습니다. 불안감이 심한 경우, 두려워하는 사건의 실제 심각성이나 발생 가능성에 비해 지나치게 큰 무력감, 혼란, 극도의 걱정을 느낄 수 있습니다. 일상 생활에 방해가 되는 감당하기 힘든 불안은 정상이 아닙니다. 이런 유형의 불안은 불안 장애의 증상일 수 있거나 우울증 같은 또 다른 문제의 증상일 수도 있습니다.

불안은 신체적 증상과 정서적 증상의 원인이 될 수 있습니다. 특정 상황이나 두려움으로 인해 일시적으로 이런 증상의 일부나 전부가 나타날 수 있습니다. 그런 상황이 지나가면 증상도 대개 사라집니다.

불안의 신체적 증상:

- 떨림, 경련, 흔들림
- 목구멍이나 가슴이 꽉 막힌 느낌
- 호흡 곤란 또는 빠른 심장박동
- 약간의 어지러움이나 현기증
- 땀이 나거나 차갑거나 축축한 손
- 조마조마한 느낌
- 근육 긴장, 통증 또는 따가움(근육통)
- 극심한 피로
- 잠들기 어렵거나 깊은 잠을 못자거나 일찍 깨거나 뒤척임과 같은 수면 문제(깨어날 때 개운하지 않음)

불안은 의사소통 방식을 조절하는 뇌의 부분에 영향을 줍니다. 이로 인해 자신을 창의적으로 표현하거나 관계에서 효과적으로 기능하는 것이 더 어려워집니다. 불안의 정서적 증상:

- 안절부절못함, 과민함 또는 초조함 또는 긴장감
- 과도한 걱정
- 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움 또는 불운한 느낌
- 집중을 못함 또는 마음이 공허한 느낌

불안 장애

신체적, 정서적 증상이 둘 다 있을 때 불안 장애가 생깁니다. 불안 장애는 다른 사람들과 어울리는 데 방해가 되고 일상의 활동에 영향을 줍니다. 여성이 남성보다 두 배 더 불안 장애 문제가 많습니다. 불안 장애의 예로는 공황발작, 공포증, 범불안장애 등이 있습니다.

불안 장애의 원인은 알 수 없는 경우가 많습니다. 불안 장애가 있는 많은 사람들은 평생 불안과 긴장을 느끼며 살았다고 말합니다. 이 문제는 어떤 나이에도 발생할 수 있습니다. 부모 중 한 사람이라도 우울증 진단을 받은 사람은 다른 사람들보다 불안 장애가 생길 가능성이 두 배 이상입니다.

불안 장애는 종종 다음과 같은 다른 문제들이 동반됩니다.

- 우울증과 같은 정신 건강 문제
- 약물 남용
- 심장 또는 폐 질환과 같은 신체적 문제 불안 장애를 진단받기 전에 전체적인 건강 검진이 필요할 수 있습니다.

공황발작

공황발작은 갑작스럽게 극심한 불안을 느끼거나 뚜렷한 원인이나 아무런 위험이 없는데 강렬한 두려움을 느끼는 것입니다. 공황발작은 흔합니다. 때때로 건강한 사람들에게도 발생합니다. 공황발작은 보통 불과 몇 분 정도만 지속되지만, 발작이 더 오래 지속되는 경우도 있습니다. 어떤 사람들은 발작이 일어난 동안 불안이 빠르게 악화될 수 있습니다.

증상으로는 죽을 것 같은 느낌, 통제력 상실 느낌, 빠른 호흡(과호흡), 손이나 입술 무감각 또는 따끔거림, 심장 두근거림 등이 있습니다. 현기증, 오한 또는 불안정함을 느낄 수 있습니다. 다른 증상으로는 호흡 곤란, 흉부 통증이나 압박감, 불규칙한 심장박동 등이 있습니다. 이런 증상들은 경고 없이 갑자기 나타납니다.

때때로 공황발작의 증상이 너무나 강렬해서 심장발작이 오는 것 같이 두려워하기도 합니다. 공황발작의 많은 증상들은 갑상선 항진증, 관상동맥질환이나 만성 폐쇄성 폐질환(Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)과 같은 다른 질병과 함께 발생할 수 있습니다. 불안 장애를 진단받기 전에 전체적인 건강 검진이 필요할 수 있습니다.

예기치 못한 공황발작을 반복적으로 겪고 발작을 두려워하는 사람들을 공황 장애가 있다고 말합니다.



공포증

공포증은 일상 생활에 방해가 되는 극심하고 비이성적인 두려움입니다. 공포증이 있는 사람들은 실제 위험에 너무 과도한 두려움을 느끼고 통제를 할 수가 없습니다.

공포증은 흔하고 때로는 공황 장애나 뚜렛 장애와 같은 다른 문제와 함께 나타나기도 합니다. 대부분의 사람들은 극심한 공포를 느끼게 하는 상황이나 대상을 피하는 것으로(회피 행동) 공포증에 대처합니다.

공포 장애는 회피 행동이 너무 극심해서 일상 생활을 하는 능력에 지장이 있을 때 생깁니다. 공포 장애의 주된 유형 3가지:

- 혼자 있거나, 도움을 받을 수 없거나 탈출이 불가능할 것 같은 공공 장소에서 느끼는 두려움(광장공포증)
- 다른 사람의 비판을 받을 것 같은 상황에 대한 두려움(대인공포증)
- 특정 대상에 대한 두려움(특정 공포증)

공포증은 치료를 받으면 두려움과 불안감을 줄이는 데 도움이 됩니다. 불안 증상이 있다는 생각이 들면 의사와 상의하세요.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.

작가: Healthwise Staff

의학적 검토: William H. Bland Jr. MD, FACEP, Emergency Medicine, Kathleen Romito MD, Family Medicine, Adam Husney MD, Family Medicine, David Messenger MD



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 143185-022024 OHC