

### Lo sợ là gì?

Lo sợ là một cảm giác mạnh sợ hãi hoặc căng thẳng. Đây là “hệ thống báo động” bình thường của cơ thể đối với một tình trạng nguy hiểm, như suýt bị đụng xe.

Tuy nhiên, đôi khi “hệ thống báo động” có thể ngoài khả năng kiểm soát, làm cho quý vị có cảm giác lo lắng hoặc sợ hãi quá mức mà không có nguyên do. Khi hiện tượng này xảy ra, sự lo sợ có thể ảnh hưởng đến đời sống gia đình và việc làm của quý vị.

Lo sợ đôi khi tạo ra cảm giác giống như những vấn đề khác, như nhồi máu cơ tim, suyễn, hoặc các bệnh khác.

### Có những loại lo sợ khác nhau không?

Có hai loại lo sợ chính: lo sợ tổng quát và hoảng hốt. Hoảng hốt nổi lên bất thần và biến mất sau vài phút. Lo sợ tổng quát là một cảm giác lo lắng hoặc sợ hãi liên tục.

### Triệu chứng lo sợ tổng quát

- Cách ăn uống hoặc thể trọng thay đổi
- Giấc ngủ thay đổi
- Luôn luôn mệt mỏi
- Khó tập trung tinh thần
- Cảm giác choáng váng/chóng mặt
- Run rẩy
- Cảm giác như khó thở
- Cảm thấy bứt rứt

### Triệu chứng hoảng hốt

- Cảm giác bị nghẹt thở
- Tim đập mạnh hoặc đau ngực
- Mạch nhảy nhanh
- Hụt hơi thở
- Run rẩy
- Toát mồ hôi
- Tê rần ở tay hoặc chân

## Điều Trị Chứng Lo Sợ

### Tôi có thể trị chứng lo sợ của mình như thế nào?

Lo sợ có thể điều trị được, nhưng sự điều trị là một tiến trình chậm. Sau đây là một số chỉ dẫn để giúp quý vị bắt đầu.

### Cố gắng điều khiển sự lo lắng của quý vị

Đừng lo nghĩ hoài đến một việc gì đó “có thể” xảy ra. Nếu quý vị cảm thấy lo lắng, hãy cố gắng nghĩ đến việc khác.

### Kỹ thuật thư giãn

Tập yoga, phản hồi sinh học, hoặc tập hít thở sâu. Quý vị cũng có thể tập thư giãn cơ bắp: Lần lượt từng cơ bắp một, gồng cứng mỗi cơ bắp trong cơ thể rồi thả lỏng hoàn toàn.

### Tập thể dục thường xuyên

Thể dục có thể giải tỏa một số căng thẳng trong cơ thể quý vị. Thể dục cũng có thể làm quý vị cảm thấy khỏe toàn diện.

### Ngủ đầy đủ

Tối thiểu bảy hoặc tám giờ mỗi đêm. Một mõi làm chứng lo sợ càng nặng hơn.

### Tránh cà phê

Không uống cà phê, trà, hoặc nước ngọt. Không ăn chocolate hoặc uống thuốc ngủ hoặc dược thảo giảm cân bán tự do bên ngoài.

### Tránh rượu hoặc các loại ma túy khác

Những thứ này sẽ làm chứng lo sợ trở nặng hơn, mặc dù chúng có vẻ làm quý vị thư giãn lúc đầu.

### Gặp cố vấn

Đôi khi nghe lời cố vấn hoặc đi họp nhóm có thể hữu ích đối với chứng lo sợ.

### Gặp bác sĩ khám bệnh thường xuyên

Bác sĩ của quý vị có thể cấp thuốc đặc biệt và lập kế hoạch trị liệu cho quý vị.