임 봉 근

2020-04-29

중앙대학병원

트라우마로 인한 상처는 전문의와 들여다보세요.

○○○님은 가벼운 스트레스가 있으며 외상후 스트레스장애가 의심되고 불면 경향이 있습니다.

○○○님은 외상(trauma)의 후유증에 시달리고 있을 가능성이 높습니다. 사건에 대한 고통스러운 생각이 자주 떠오르거나 사건을 연상시킬 수 있는 상황에 마주했을 때 강한 심리적, 신체적 반응을 경험할 수 있습니다. 이 때문에 사건을 떠올릴 수 있는 상황을 피하려 애쓰고, 일부러 바쁘게 지내려 하기도 합니다. 주변에 흥미가 줄어들고 불안, 초조하거나 쉽게 짜증스러운 모습을 보일 수도 있습니다. 지난달 동안 이러한 증상이 지속되어 괴롭다면 '외상후 스트레스장애'를 의심해볼 수 있습니다. 범죄, 폭행, 교통사고, 전쟁, 자연재해 등과 같이 생명을 위협하는 사건을 경험하거나 목격하게 되면 후유증이 생깁니다. 사람에 따라 증상 발생시점, 강도, 기간이 다양하게 나타나므로 증상이 ○○○님의 일상에 방해가 된다면 정확한 평가를 위한 상담이 필요합니다.

○○○님은 외상(trauma)의 후유증에 시달리고 있을 가능성이 높습니다. 사건에 대한 고통스러운 생각이 자주 떠오르거나 사건을 연상시킬 수 있는 상황에 마주했을 때 강한 심리적, 신체적 반응을 경험할 수 있습니다. 이 때문에 사건을 떠올릴 수 있는 상황을 피하려 애쓰고, 일부러 바쁘게 지내려 하기도 합니다. 주변에 흥미가 줄어들고 불안, 초조하거나 쉽게 짜증스러운 모습을 보일 수도 있습니다. 지난달 동안 이러한 증상이 지속되어 괴롭다면 '외상후 스트레스장애'를 의심해볼 수 있습니다. 범죄, 폭행, 교통사고, 전쟁, 자연재해 등과 같이 생명을 위협하는 사건을 경험하거나 목격하게 되면 후유증이 생깁니다. 사람에 따라 증상 발생시점, 강도, 기간이 다양하게 나타나므로 증상이 ○○○님의 일상에 방해가 된다면 정확한 평가를 위한 상담이 필요합니다.

○○○님은 외상(trauma)의 후유증에 시달리고 있을 가능성이 높습니다. 사건에 대한 고통스러운 생각이 자주 떠오르거나 사건을 연상시킬 수 있는 상황에 마주했을 때 강한 심리적, 신체적 반응을 경험할 수 있습니다. 이 때문에 사건을 떠올릴 수 있는 상황을 피하려 애쓰고, 일부러 바쁘게 지내려 하기도 합니다. 주변에 흥미가 줄어들고 불안, 초조하거나 쉽게 짜증스러운 모습을 보일 수도 있습니다. 지난달 동안 이러한 증상이 지속되어 괴롭다면 '외상후 스트레스장애'를 의심해볼 수 있습니다. 범죄, 폭행, 교통사고, 전쟁, 자연재해 등과 같이 생명을 위협하는 사건을 경험하거나 목격하게 되면 후유증이 생깁니다. 사람에 따라 증상 발생시점, 강도, 기간이 다양하게 나타나므로 증상이 ○○○님의 일상에 방해가 된다면 정확한 평가를 위한 상담이 필요합니다.



스트레스

스트레스 수준이 높습니다



수면장애

불면 증상이 없습니다



외상 후 스트레스 장애

외상 후 스트레스 장애가 의심됩니다

보다 전문적인 스트레스 관리가 시급합니다.

최근 한 달간 스트레스가 매우 높은 상태입니다. 신경이 예민해지고, 짜증과 화가 자주 나며, 생각대로 일도 잘 풀리지 않아, 어느 때보다 높아진 스트레스를 감당하기 어려웠을 겁니다. 심한 스트레스를 받으면, 우리 몸에서는 스트레스 호르몬이 분비됩니다. 이 때엔 심박동수가 빨라지고 혈압이 상승하며 호흡이 가빠지는데, 때론 열감이 동반되기도 합니다. 이런 반응이 만성화되면, 면역력 저하, 염증 반응의 변화 같은 신체 증상이 나타납니다. 또한, 우울증, 불면증 등의 정신과적 질환뿐 아니라 고혈압,당뇨병, 심장병, 두통 등의 질환에 직, 간접적 영향을 미칩니다.

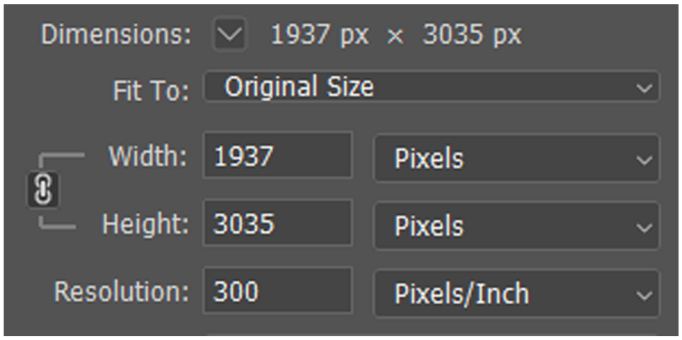
스트레스가 언제 시작되었는지보다, 지금 이 결과지를 보고 있는 순간에도 스트레스로 인한 영향이 지속되는지가 중요합니다. 스트레스를 잘 관리하기 위한 노력이 바로 지금 필요합니다.

스트레스성 증상으로 인한 두통, 소화장애가 발생했거나 기분 변화가 일상생활에 미치는 영향이 크다고 느낀다면, 속히 정신건강의학과를 찾아 상담을 받으시길 바랍니다. 스트레스의 근본 원인을 바로 해결할 수 없다 하더라도, 지금 자신이 스트레스에 어떻게 대처하고 또 싸워가야 하는지에 대한 전문가의 진단과 의견을 들을 수 있을 겁니다. 전문가의 정밀 진단을 거쳐 필요하다면 소량의 약물을 사용하는 것도 마음의 안정을 찾는데 도움이 될 수 있습니다.

스트레스 수준이 매우 높습니다.

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



트라우마의 후유증에 대한 진단과 치료가 필요합니다.

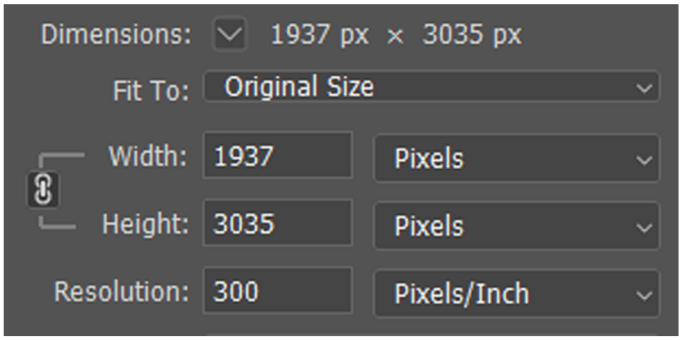
당신은 외상(trauma) 사건의 충격으로 인한 '외상후 스트레스장애(Posttraumatic stress disorder, PTSD'가 의심됩니다. 외상후 스트레스장애는 범죄, 폭행, 교통사고, 전쟁, 자연재해 등과 같이 생명을 위협하는 사건을 경험하거나 목격한 사람들에게 발생할 수 있는 정신건강 문제를 말합니다.

한 사람이 평생 동안 외상 사건을 만날 수 있는 확률은 39~74%로 적지 않은 수치입니다. 지금 당신은, 외상 사건의 충격으로 인한 정신적 후유증이 남아있는 상태입니다. 사건 당시의 충격적 상황이 자주 떠오르거나 불안, 초조한 느낌이 들거나, 이와 관련한 악몽을 지속적으로 꿀 수도 있습니다. 본능적으로 외상 사건 때와 비슷한 상황을 아예 만들지 않고 회피하려고 하기도 합니다. 평범한 일상으로의 복귀가 쉽지 않을 수 있습니다. 삶에서 발생하는 모든 상황을 스스로 통제할 수 없다고 생각해, 극도의 무력감과 두려움에 시달리기도 합니다. 하지만 대부분의 사람들은 수개월 이내 심신을 회복해 원래의 일상으로 복귀하는 편입니다.

외상후 스트레스장애에 해당되지 않습니다.

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



지속되는 불면은 관리가 필요합니다.

잠들기 어렵나요? 깊게 잠들지 못하고, 잠을 자도 피곤한가요? 혹은 잠들지 못할까 봐 눕기도 두려운가요? 누구나 한번쯤 잠을 제대로 자지 못해 괴로웠던 경험이 있습니다. 흔히 불면증은 잠들기 어려운 증상을 말하지만, 잠에서 자주 깨어 수면 유지가 어렵거나, 예상보다 너무 일찍 깨어나 다시 잠들지 못하는 증상 또한 불면증이라고 부릅니다.

불면증은 흔히 '3P 모델'로 설명됩니다. 예민한 성향, 환경 변화에 민감한 소인(Predisposing factor)이 있는 사람이 스트레스를 비롯한 유발 사건(Precipitant factor)을 계기로 불면증이 발생합니다. 이후 유발 사건의 영향이 크지 않음에도 불구하고, 불면증으로 인해 갖게 된 수면과 관련한 잘못된 생각이나 행동(Perpetuating factor)이 불면증이 지속됩니다.

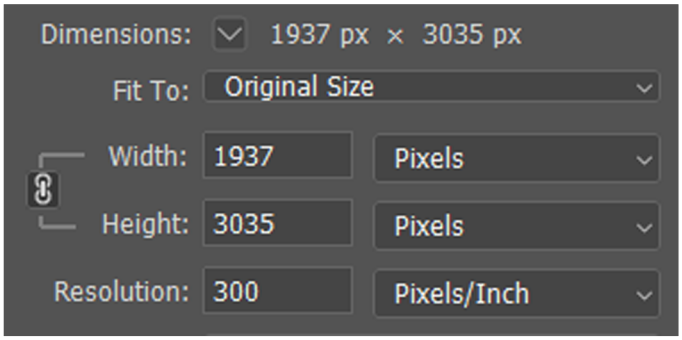
불면증은 사람에 따라 큰 불편 없이 금방 지나가기도 합니다. 하지만 1개월 이상 불면 증상이 계속되면 사람들은 잠을 잘 자지 못하는 것에 대해 과도하게 걱정하고, 잘 자기 위해 애쓰며 여러 고민들을 하게 됩니다. 불면증이 만성화되는 건, 흔히 잠에 대한 잘못된 인식과 습관에서 비롯됩니다. 불면 증상이 장기화되면 불면으로 인한 일상생활의 부정적 영향에 대해 지나치게 걱정하게 됩니다. 불면이 자신의 건강과 삶을 심각하게 위협한다고 여기게 되면, 잠을 잘 자는 것에 대해 과하게 집착하게 되고, 부족한 잠을 보충해야 한다는 강박이 생기기도 합니다. 이런 자세와 습관이 고착화되면, 불면증은 좀처럼 나아지지 않습니다.

1개월 이상 불면증이 지속된다면 스스로 해결하기보다 전문가를 찾아가는 것을 권합니다. 전문가와 함께 자신의 수면 문제를 상의하고 적절한 해결 방안을 찾아보기 바랍니다. 모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 증상의 빈도, 지속 기간 등에 따라 진단 및 치료가 필요할 수 있으니 전문가와 상담을 받기 바랍니다.

중등도의 불면증이 있습니다.

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



자기 관리와 상담 치료를 병행해 보세요.

○○○님은 우울 증상이 의심되며 감정 기복이 있고 충동적인 생각을 품은 적이 있습니다.

현대사회에서 약간의 우울 증상과 감정 기복은 마치 감기처럼 흔한 것입니다. 초기 감기에는 잠을 푹 자거나, 신선한 식품을 섭취하거나, 따뜻한 물을 마시면서 증상을 이겨내듯이 약간의 우울 증상과 감정 기복은 ○○○님의 작은 관심과 실천으로 달라질 수 있습니다.

검사 결과 현재 우울 증상은 경증이지만 분명하게 나타나고 있습니다. 아직까지 일상생활에 큰 지장을 주진 않았지만 우울감이 지속되면 문제가 발생할 수 있습니다. 다음과 같은 자가관리 방법이 도움이 될 수 있습니다.
첫째, 규칙적인 생활 리듬을 가지세요. 우울 증상이 있을 때에는 일상이 흐트러진 느낌을 받을 수 있습니다. 규칙적인 식사와 운동, 여기에 충분한 휴식 시간 습관을 마련해 보세요.
둘째, 스트레스나 고민거리가 있다면 일단 피하세요. 기분이 우울할 땐 생각의 방향이 부정적으로 흐를 때가 많습니다. 당장 해결하려 하지 말고, 일단 그 문제에서 벗어나 감정 상태가 회복되기를 기다리는 게 좋습니다.
셋째, 아로마 테라피를 받아 보세요. 시트러스, 클레리세이지, 일랑일랑, 샌달우드 등의 향을 정기적으로 맡는 것이 항우울제와 유사한 효과를 보일 수 있습니다.
넷째, 햇빛을 통한 광선치료를 받아 보세요. 오전 10시에서 오후 2시 사이의 햇빛이 잘 들 때 일광욕을 하는 것은 기분 개선에 도움이 될 수 있습니다.
다섯째, 요가, 스트레칭 등 이완 요법을 실천해 보세요. 우리 몸은 명상, 호흡법 등을 통해 이완할 때 맥박과 혈압이 느려지며 호흡 또한 감소합니다. 이는 우리 몸을 편안하게 만들어줍니다. 하루 10분씩 2번 이상 실행해 보세요.

이와 함께 이따금 찾아오는 감정 기복은 먼저 자신의 감정이 유독 취약한 특정 요인이 무엇인지 살펴볼 필요가 있습니다. 또한, 하루를 마친 뒤 오늘 자신의 감정이 어떻게 흘러갔는지 되짚어보는 시간을 마련해 보시기 바랍니다. 그렇다면 미처 몰랐던 자신에 대해 알아가는 시간이 되어 감정을 다스리는 데 큰 도움이 될 것입니다. 그런데, ○○○님은 최근 1년 동안 자살과 관련한 생각을 한 번쯤 심각하게 한 적이 있습니다. 우울 증상과 감정의 기복을 덜어내는 일상의 작은 노력을 하면서, 극단적인 생각이 또 가깝게 다가올 때에는 주저하지 말고 가까운 정신건강의학과나 전문기관에 도움을 청하시기 바랍니다. 당신은 어려움에서 벗어나고자 하는 것이지, 삶에서 벗어나고 싶은 것은 아닙니다. 치료는 ○○○님의 온건한 일상을 되찾는 데 도움이 될 수 있을 것입니다. (정신건강상담전화 1577-0199 / 자살예방상담전화 1393)



우울증

우울증이 의심됩니다



우울증

우울증이 의심됩니다



우울증

심한 우울증이
의심됩니다

쌓인 감정을 털어내는 습관을 지니세요.

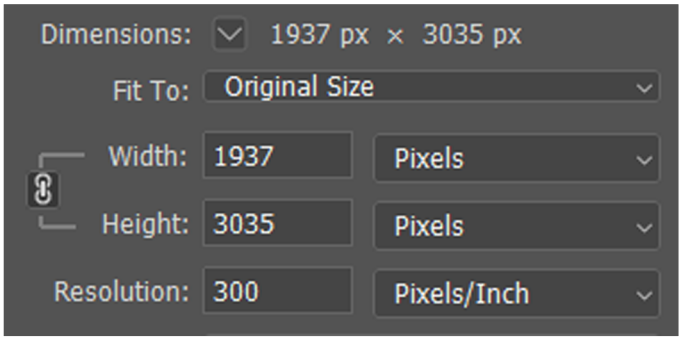
우울은 '마음이 답답하여 활기가 없는 상태 혹은 저조한 기분'을 뜻하는 말로, 누구나 살면서 흔하게 느낄 수 있는 정상적인 감정입니다. 하지만 이 '저조한 기분'이 일순간의 감정으로 사그라지지 않고, 일상 속에 잔존하며 지속되면 자칫 우울증에 빠질 수 있습니다. 우울증이 있을 땐 무기력, 의욕 부진, 식욕 저하, 불면증, 집중력 저하 등의 다양한 증상들이 나타납니다. 혹여 일상에서 이와 같은 증상들이 나타난다면, 자신도 모르게 우울증이라는 병에 가까워져 있을 가능성이 높습니다.

당신은 가벼운 수준의 우울 증상이 의심되지만 일상 생활에 지장을 줄 정도는 아니라 그동안 우울감을 느꼈더라도 무시하거나 가볍게 치부했을 수 있습니다. 뚜렷하고 확연한 우울감이 아니더라도, 가슴이 답답하거나 짜증이나 화가 자주 치미는 경우가 없었는지 자신을 한번 점검해보시기 바랍니다. 그리고 그 감정들이 나의 일상에 원치 않게 침투하는 것을 방비하기 위해 가벼운 운동이나 명상과 같은 전환 활동을 해보거나, 자신만을 위한 시간을 가져보시기 바랍니다. 자신의 현 감정과 지금 스스로 원하는 바를 잠시 멈춰서 생각해 본다면, 마음의 평온함을 되찾는 방법을 발견할 수 있을 것입니다.

가벼운 우울 증상이 있습니다.

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



자신의 감정과 행동을 거리를 두고 살펴보세요.

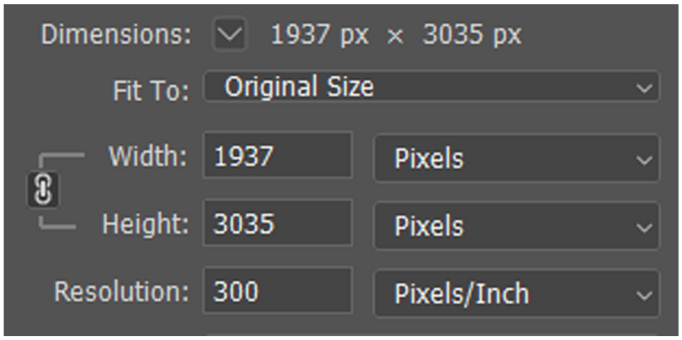
우울은 '마음이 답답하여 활기가 없는 상태 혹은 저조한 기분'을 뜻하는 말로, 누구나 살면서 흔하게 느낄 수 있는 정상적인 감정입니다. 하지만 이 '저조한 기분'이 일순간의 감정으로 사그라지지 않고, 일상 속에 잔존하며 지속되면 자칫 우울증에 빠질 수 있습니다. 우울증이 있을 땐 무기력, 의욕 부진, 식욕 저하, 불면증, 집중력 저하 등의 다양한 증상들이 나타납니다. 혹여 일상에서 이와 같은 증상들이 나타난다면, 자신도 모르게 우울증이라는 병에 가까워져 있을 가능성이 높습니다.

당신은 가벼운 수준의 우울 증상이 의심되지만 일상 생활에 지장을 줄 정도는 아니라 그동안 우울감을 느꼈더라도 무시하거나 가볍게 치부했을 수 있습니다. 뚜렷하고 확연한 우울감이 아니더라도, 가슴이 답답하거나 짜증이나 화가 자주 치미는 경우가 없었는지 자신을 한번 점검해보시기 바랍니다. 그리고 그 감정들이 나의 일상에 원치 않게 침투하는 것을 방비하기 위해 가벼운 운동이나 명상과 같은 전환 활동을 해보거나, 자신만을 위한 시간을 가져보시기 바랍니다. 자신의 현 감정과 지금 스스로 원하는 바를 잠시 멈춰서 생각해 본다면, 마음의 평온함을 되찾는 방법을 발견할 수 있을 것입니다.

정서장애의 위험이 있습니다.

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



당신은 혼자가 아니에요. 도움을 받으세요.

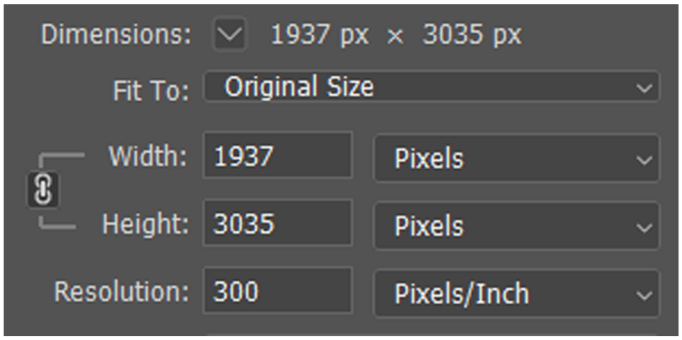
우울은 '마음이 답답하여 활기가 없는 상태 혹은 저조한 기분'을 뜻하는 말로, 누구나 살면서 흔하게 느낄 수 있는 정상적인 감정입니다. 하지만 이 '저조한 기분'이 일순간의 감정으로 사그라지지 않고, 일상 속에 잔존하며 지속되면 자칫 우울증에 빠질 수 있습니다. 우울증이 있을 땐 무기력, 의욕 부진, 식욕 저하, 불면증, 집중력 저하 등의 다양한 증상들이 나타납니다. 혹여 일상에서 이와 같은 증상들이 나타난다면, 자신도 모르게 우울증이라는 병에 가까워져 있을 가능성이 높습니다.

당신은 가벼운 수준의 우울 증상이 의심되지만 일상 생활에 지장을 줄 정도는 아니라 그동안 우울감을 느꼈더라도 무시하거나 가볍게 치부했을 수 있습니다. 뚜렷하고 확연한 우울감이 아니더라도, 가슴이 답답하거나 짜증이나 화가 자주 치미는 경우가 없었는지 자신을 한번 점검해보시기 바랍니다. 그리고 그 감정들이 나의 일상에 원치 않게 침투하는 것을 방비하기 위해 가벼운 운동이나 명상과 같은 전환 활동을 해보거나, 자신만을 위한 시간을 가져보시기 바랍니다. 자신의 현 감정과 지금 스스로 원하는 바를 잠시 멈춰서 생각해 본다면, 마음의 평온함을 되찾는 방법을 발견할 수 있을 것입니다.

상담을 받기 바랍니다

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



불안은 덜어낼 수 있어요.

○○○님은 우울 증상이 의심되며 감정 기복이 있고 충동적인 생각을 품은 적이 있습니다.

'불안은 영혼을 잠식한다'라는 말이 있습니다. '불안(不安)'이란 '편안하지 않은 상태'를 뜻하는데, 이 '편안하지 않은 상태'가 정말 한 사람의 영혼까지 망가트릴 수 있을까요? '불안한 마음'도 느끼는 사람과 정도에 따라, 별 것 아닌 것처럼 치부하는 것에서 일상에 적지 않은 영향을 끼칠 수 있는 것까지 다양하게 나타날 수 있습니다. 사람마다 감당할 수 있는 불안의 크기가 다르기 마련인데, 누군가에게 불안은 때론 영혼까지 위협하는 거대한 것처럼 느껴질 수 있는 것이지요.

○○○님 마음 속 불안의 크기는 현재 풍선처럼 크게 부풀어 있습니다. 정상적인 불안과 달리 지나치고 과도한 걱정이 지속될 때는, 스스로 조절이 어렵습니다. 때론 맘처럼 되질 않아, 신경이 날카로워지고 화를 쉽게 내는 등의 증상을 겪었는지 모릅니다. 이렇게 불안의 크기가 터지기 직전처럼 부풀어 있을 때는, 사회생활은 물론 일상에까지 지장을 줄 수 있으니 조심하고 심사숙고해야 합니다.

○○○님은 살면서 공황발작을 경험한 적은 없지만, 크게 열린 공간(다리, 광장, 주차장 등) , 밀폐된 공간(엘리베이터, 영화관 등), 사람들이 많은 곳, 집 밖에 혼자 있는 것, 대중교통을 타는 것과 같은 여러 특정한 상황에서 불안을 느낀 적이 있어 광장공포증이 의심됩니다. 그렇다고 무작정 이런 상황을 피하려고만 한다면 사회생활에 큰 지장을 줄 수 있습니다. 최근 ○○○님이 느끼는 심한 불안이 이렇게 특정 상황에서만 발생하는지, 일상 전반에 걸쳐 나타나는지 면밀히 살펴보는 것이 필요합니다.

불안은 약물, 카페인 음료 등으로 유발되기도 하며, 심장, 폐, 갑상선 등 신체 질환과 연관되기도 합니다. 공황장애, 광장공포증, 사회공포증, 범불안장애 등 불안이 주 증상으로 나타나는 다양한 정신과적 질환들은 밀접하게 연관되어 있으므로, 전문가와 이야기를 나누고 증상을 공유한다면 불안의 이유를 생각보다 빠르게 찾을지 모릅니다. 약물 처방과 상담 치료를 통해 불안을 덜어내고 완치될 수 있다는 것을 잊지 마세요.



광장공포증

광장공포증이
의심됩니다



범불안장애

경도의 불안 증상이
있습니다



범불안장애

중등도의 불안 증상이
있습니다

보다 적극적인 태도로 불안을 조절하세요.

당신의 불안 상태는 다소 높은 편입니다. 불안이란, 불편한 일이나 위험이 닥칠 것 같아 마음이 편하지 않고 조마조마한 느낌입니다. 흔히 가슴 두근거림, 진땀, 떨림, 입마름, 호흡 곤란 등의 신체 증상과 과민성, 서성거림 등의 행동 증상을 동반합니다. 누구나 일상에서 위협적인 상황에 직면했을 때 이러한 증상을 경험할 수 있습니다. 하지만 실제 위험상황이 아닌 경우에도 불안증상이 나타나거나, 불안에 대한 반응이 지나치다면 이를 조절하거나 통제하기 위한 노력이 필요합니다.

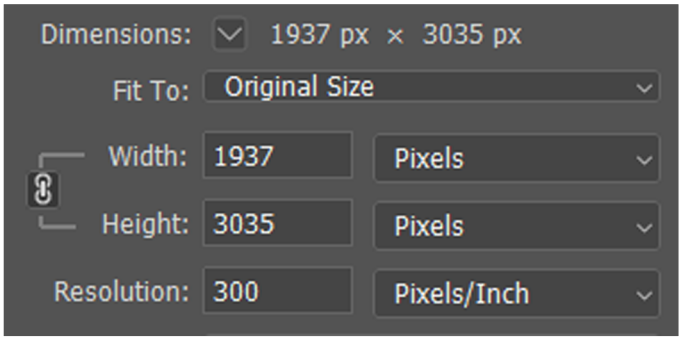
스트레스 관리, 적절한 운동과 휴식, 긴장 이완 훈련 등은 불안을 감소시키는데 도움이 되는 좋은 생활습관이지만, 이것만으로는 충분하지 않을 수 있습니다. 반면, 자가 치료로 음주를 자주 하는 분들도 있습니다. 일시적인 진정 효과를 느낄 수 있지만, 알코올의 효과가 사라질 때면 오히려 증상이 악화되므로 궁극적인 불안 증상 조절에는 도움되지 않아요.

특정 사건으로 인한 정상적 불안과 달리, 일상 생활 전반에 걸쳐 과도한 불안이 지속된다면, 보다 적극적인 태도로 불안을 조절할 필요가 있습니다. 불안을 유발하는 구체적인 요인이 무엇인지 찾아보고, 이에 적합한 해결안을 고민해 보아야 합니다. 사소한 일도 부정적으로 받아들이거나, 미래의 일을 과도하게 걱정하며 불안이 지속되는 경우도 많습니다. 가능한 긍정적이고, 융통성 있게 사고하려는 노력도 필요합니다. 불안 강도가 높아질 땐, 스스로 노력하기 보다 적극적으로 전문가의 도움을 요청하세요.

중등도의 불안 증상이 있습니다

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



공황장애에 대한 정확한 진단과 치료가 필요합니다.

당신은 공황발작을 경험한 적이 있습니다. 공황이란 생명에 위협을 느낄 정도의 상황에서 오는 갑작스러운 공포감을 말합니다. 실제로 생명에 위협을 받는 상황이라면 나타날 수 있는 몸의 정상적인 반응입니다. 하지만 공황발작은 특별히 위협을 느낄 만한 상황이 아닌데도 불구하고 신체의 경보 체계가 오작동을 일으켜 신체적, 정신적 증상이 나타나는 것을 말합니다. 신체적 증상으로는 가슴 두근거림, 호흡곤란, 어지러움, 떨림 등이 있으며, 정신적 증상으로는 극심한 불안, 죽을 것 같은 공포감 등이 있습니다. 공황발작은 보통 30분 안에 사라지지만, 빈도는 하루에 여러 차례에서 1년에 수 회 정도로 다양하게 나타날 수 있습니다.

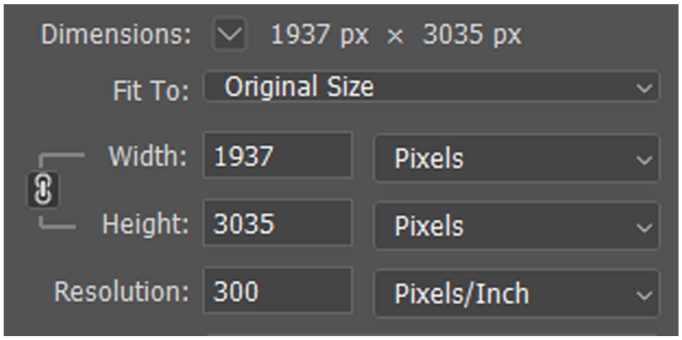
공황발작은 심한 스트레스나 과로 이후 발생하기도 하지만, 별다른 이유 없이 시작되기도 합니다. 처음에는 심장이나 폐의 문제로 착각해 응급실이나 내과를 방문하는 경우가 흔한데, 내과적 검사에도 이상이 없을 때에는 공황증상을 의심해 봐야 합니다.

공황발작이 예기치 않게 반복적으로 나타나면, 증상 재발에 대한 두려움과 긴장으로 일상과 사회생활에 큰 불편함을 느낄 수 있습니다. 공황장애가 의심되므로 정확한 진단 및 치료를 위해 정신건강 전문가를 찾으시기 바랍니다.

공황발작을 경험했을 가능성이 있습니다

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



광장공포증에 대한 전문가의 도움이 필요합니다.

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.

모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.

특정 상황에서 불안, 공포를 느낀 적이 있습니다

술, 담배, 도박 No!

○○○님은 위험 음주군에 속하고 니코틴 의존도가 높으며 도박 문제가 의심됩니다.

'불안은 영혼을 잠식한다'라는 말이 있습니다. '불안(不安)'이란 '편안하지 않은 상태'를 뜻하는데, 이 '편안하지 않은 상태'가 정말 한 사람의 영혼까지 망가트릴 수 있을까요? '불안한 마음'도 느끼는 사람과 정도에 따라, 별 것 아닌 것처럼 치부하는 것에서 일상에 적지 않은 영향을 끼칠 수 있는 것까지 다양하게 나타날 수 있습니다. 사람마다 감당할 수 있는 불안의 크기가 다르기 마련인데, 누군가에게 불안은 때론 영혼까지 위협하는 거대한 것처럼 느껴질 수 있는 것이지요.

○○○님 마음 속 불안의 크기는 현재 풍선처럼 크게 부풀어 있습니다. 정상적인 불안과 달리 지나치고 과도한 걱정이 지속될 때는, 스스로 조절이 어렵습니다. 때론 맘처럼 되질 않아, 신경이 날카로워지고 화를 쉽게 내는 등의 증상을 겪었는지 모릅니다. 이렇게 불안의 크기가 터지기 직전처럼 부풀어 있을 때는, 사회생활은 물론 일상에까지 지장을 줄 수 있으니 조심하고 심사숙고해야 합니다.

○○○님은 살면서 공황발작을 경험한 적은 없지만, 크게 열린 공간(다리, 광장, 주차장 등) , 밀폐된 공간(엘리베이터, 영화관 등), 사람들이 많은 곳, 집 밖에 혼자 있는 것, 대중교통을 타는 것과 같은 여러 특정한 상황에서 불안을 느낀 적이 있어 광장공포증이 의심됩니다. 그렇다고 무작정 이런 상황을 피하려고만 한다면 사회생활에 큰 지장을 줄 수 있습니다. 최근 ○○○님이 느끼는 심한 불안이 이렇게 특정 상황에서만 발생하는지, 일상 전반에 걸쳐 나타나는지 면밀히 살펴보는 것이 필요합니다.

불안은 약물, 카페인 음료 등으로 유발되기도 하며, 심장, 폐, 갑상선 등 신체 질환과 연관되기도 합니다. 공황장애, 광장공포증, 사회공포증, 범불안장애 등 불안이 주 증상으로 나타나는 다양한 정신과적 질환들은 밀접하게 연관되어 있으므로, 전문가와 이야기를 나누고 증상을 공유한다면 불안의 이유를 생각보다 빠르게 찾을지 모릅니다. 약물 처방과 상담 치료를 통해 불안을 덜어내고 완치될 수 있다는 것을 잊지 마세요.



니코틴 의존도 평가

니코틴 의존도가
높습니다



도박 중독

도박중독 문제가
없습니다



알코올 사용 장애

위험 음주자입니다

음주 습관을 돌아보세요.

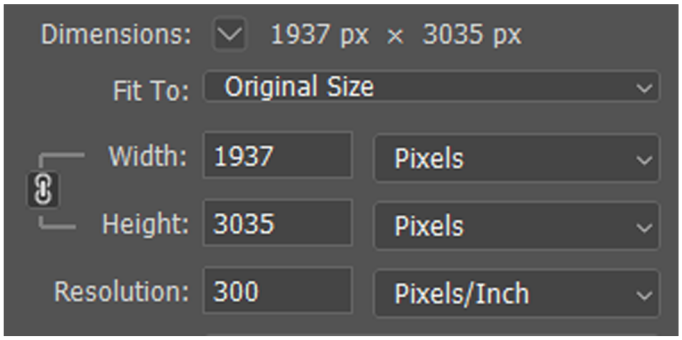
매일 반주를 하거나, 과음, 폭음하는 습관이 있지 않은가요? 당신의 음주 습관은 주의를 요합니다.

술을 마시는 이유가 무엇인가요? 2016년 통계청 사회조사에 따르면 사람들은 '스트레스 때문', '사회 생활에 필요해서'라고 답한 경우가 가장 많았습니다. 스트레스를 받으면 술 생각이 나고 술을 마시고 싶은 욕구, 즉 갈망이 생깁니다. 또한 스트레스로 인한 불면, 긴장, 불안 등 불편한 심리적 증상을 해소하기 위해서 술을 마시기도 합니다. 아시다시피 음주는 근본적인 해결책이 될 수 없습니다. 오히려 문제의 해결을 미루거나 방해합니다. 신체와 정신의 건강을 위해서라도, 음주를 대신할 수 있는 대체 활동을 찾아보기를 권합니다. 또한 생활 속에서 과음하지 않도록 예방법을 실천하세요. 옆 페이지의 내용을 참고하여 자신에게 맞는 방법을 활용해보시기 바랍니다.

당신은 알코올 사용장애가 의심됩니다

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



지금 금연을 시도하세요.

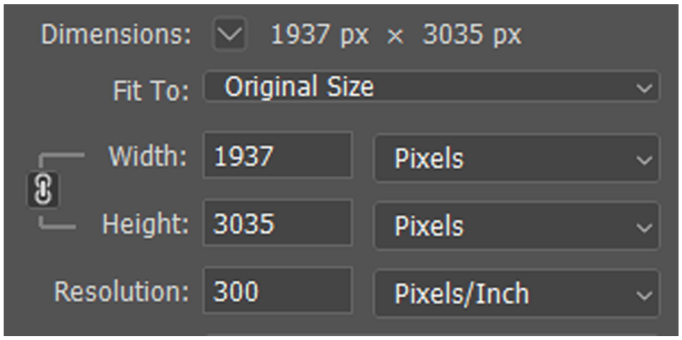
매일 반주를 하거나, 과음, 폭음하는 습관이 있지 않은가요? 당신의 음주 습관은 주의를 요합니다.

술을 마시는 이유가 무엇인가요? 2016년 통계청 사회조사에 따르면 사람들은 '스트레스 때문', '사회 생활에 필요해서'라고 답한 경우가 가장 많았습니다. 스트레스를 받으면 술 생각이 나고 술을 마시고 싶은 욕구, 즉 갈망이 생깁니다. 또한 스트레스로 인한 불면, 긴장, 불안 등 불편한 심리적 증상을 해소하기 위해서 술을 마시기도 합니다. 아시다시피 음주는 근본적인 해결책이 될 수 없습니다. 오히려 문제의 해결을 미루거나 방해합니다. 신체와 정신의 건강을 위해서라도, 음주를 대신할 수 있는 대체 활동을 찾아보기를 권합니다. 또한 생활 속에서 과음하지 않도록 예방법을 실천하세요. 옆 페이지의 내용을 참고하여 자신에게 맞는 방법을 활용해보시기 바랍니다.

니코틴 의존도가 높습니다

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



다양한 여가활동을 가지세요.

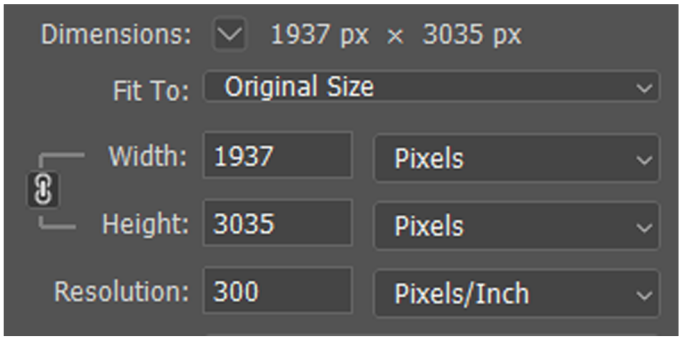
매일 반주를 하거나, 과음, 폭음하는 습관이 있지 않은가요? 당신의 음주 습관은 주의를 요합니다.

술을 마시는 이유가 무엇인가요? 2016년 통계청 사회조사에 따르면 사람들은 '스트레스 때문', '사회 생활에 필요해서'라고 답한 경우가 가장 많았습니다. 스트레스를 받으면 술 생각이 나고 술을 마시고 싶은 욕구, 즉 갈망이 생깁니다. 또한 스트레스로 인한 불면, 긴장, 불안 등 불편한 심리적 증상을 해소하기 위해서 술을 마시기도 합니다. 아시다시피 음주는 근본적인 해결책이 될 수 없습니다. 오히려 문제의 해결을 미루거나 방해합니다. 신체와 정신의 건강을 위해서라도, 음주를 대신할 수 있는 대체 활동을 찾아보기를 권합니다. 또한 생활 속에서 과음하지 않도록 예방법을 실천하세요. 옆 페이지의 내용을 참고하여 자신에게 맞는 방법을 활용해보시기 바랍니다.

도박 문제에 대한 상담이 필요합니다

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



술, 담배, 도박 No!

○○○님은 위험 음주군에 속하고 니코틴 의존도가 높으며 도박 문제가 의심됩니다.

'불안은 영혼을 잠식한다'라는 말이 있습니다. '불안(不安)'이란 '편안하지 않은 상태'를 뜻하는데, 이 '편안하지 않은 상태'가 정말 한 사람의 영혼까지 망가트릴 수 있을까요? '불안한 마음'도 느끼는 사람과 정도에 따라, 별 것 아닌 것처럼 치부하는 것에서 일상에 적지 않은 영향을 끼칠 수 있는 것까지 다양하게 나타날 수 있습니다. 사람마다 감당할 수 있는 불안의 크기가 다르기 마련인데, 누군가에게 불안은 때론 영혼까지 위협하는 거대한 것처럼 느껴질 수 있는 것이지요.

○○○님 마음 속 불안의 크기는 현재 풍선처럼 크게 부풀어 있습니다. 정상적인 불안과 달리 지나치고 과도한 걱정이 지속될 때는, 스스로 조절이 어렵습니다. 때론 맘처럼 되질 않아, 신경이 날카로워지고 화를 쉽게 내는 등의 증상을 겪었는지 모릅니다. 이렇게 불안의 크기가 터지기 직전처럼 부풀어 있을 때는, 사회생활은 물론 일상에까지 지장을 줄 수 있으니 조심하고 심사숙고해야 합니다.

○○○님은 살면서 공황발작을 경험한 적은 없지만, 크게 열린 공간(다리, 광장, 주차장 등) , 밀폐된 공간(엘리베이터, 영화관 등), 사람들이 많은 곳, 집 밖에 혼자 있는 것, 대중교통을 타는 것과 같은 여러 특정한 상황에서 불안을 느낀 적이 있어 광장공포증이 의심됩니다. 그렇다고 무작정 이런 상황을 피하려고만 한다면 사회생활에 큰 지장을 줄 수 있습니다. 최근 ○○○님이 느끼는 심한 불안이 이렇게 특정 상황에서만 발생하는지, 일상 전반에 걸쳐 나타나는지 면밀히 살펴보는 것이 필요합니다.

불안은 약물, 카페인 음료 등으로 유발되기도 하며, 심장, 폐, 갑상선 등 신체 질환과 연관되기도 합니다. 공황장애, 광장공포증, 사회공포증, 범불안장애 등 불안이 주 증상으로 나타나는 다양한 정신과적 질환들은 밀접하게 연관되어 있으므로, 전문가와 이야기를 나누고 증상을 공유한다면 불안의 이유를 생각보다 빠르게 찾을지 모릅니다. 약물 처방과 상담 치료를 통해 불안을 덜어내고 완치될 수 있다는 것을 잊지 마세요.



직무요구

직무에 대한 부담을 느끼는 정도가 하위 25% 입니다



직무요구

직무에 대한 부담을 느끼는 정도가 하위 50% 입니다



관계 갈등

관계 갈등으로 인한 스트레스 수준은 상위 25% 입니다

회사 내 인간관계에 염증을 느끼고, 회사 시스템에 대한 불만이 커지고 있습니다.

○○○님은 관계 갈등이 상위 25%, 조직 체계는 상위 50%, 보상부적절은 하위 50%에 해당됩니다.

'불안은 영혼을 잠식한다'라는 말이 있습니다. '불안(不安)'이란 '편안하지 않은 상태'를 뜻하는데, 이 '편안하지 않은 상태'가 정말 한 사람의 영혼까지 망가트릴 수 있을까요? '불안한 마음'도 느끼는 사람과 정도에 따라, 별 것 아닌 것처럼 치부하는 것에서 일상에 적지 않은 영향을 끼칠 수 있는 것까지 다양하게 나타날 수 있습니다. 사람마다 감당할 수 있는 불안의 크기가 다르기 마련인데, 누군가에게 불안은 때론 영혼까지 위협하는 거대한 것처럼 느껴질 수 있는 것이지요.

○○○님 마음 속 불안의 크기는 현재 풍선처럼 크게 부풀어 있습니다. 정상적인 불안과 달리 지나치고 과도한 걱정이 지속될 때는, 스스로 조절이 어렵습니다. 때론 맘처럼 되질 않아, 신경이 날카로워지고 화를 쉽게 내는 등의 증상을 겪었는지 모릅니다. 이렇게 불안의 크기가 터지기 직전처럼 부풀어 있을 때는, 사회생활은 물론 일상에까지 지장을 줄 수 있으니 조심하고 심사숙고해야 합니다.

○○○님은 살면서 공황발작을 경험한 적은 없지만, 크게 열린 공간(다리, 광장, 주차장 등) , 밀폐된 공간(엘리베이터, 영화관 등), 사람들이 많은 곳, 집 밖에 혼자 있는 것, 대중교통을 타는 것과 같은 여러 특정한 상황에서 불안을 느낀 적이 있어 광장공포증이 의심됩니다. 그렇다고 무작정 이런 상황을 피하려고만 한다면 사회생활에 큰 지장을 줄 수 있습니다. 최근 ○○○님이 느끼는 심한 불안이 이렇게 특정 상황에서만 발생하는지, 일상 전반에 걸쳐 나타나는지 면밀히 살펴보는 것이 필요합니다.

불안은 약물, 카페인 음료 등으로 유발되기도 하며, 심장, 폐, 갑상선 등 신체 질환과 연관되기도 합니다. 공황장애, 광장공포증, 사회공포증, 범불안장애 등 불안이 주 증상으로 나타나는 다양한 정신과적 질환들은 밀접하게 연관되어 있으므로, 전문가와 이야기를 나누고 증상을 공유한다면 불안의 이유를 생각보다 빠르게 찾을지 모릅니다. 약물 처방과 상담 치료를 통해 불안을 덜어내고 완치될 수 있다는 것을 잊지 마세요.



직무요구

직무에 대한 부담을 느끼는 정도가 하위 25% 입니다



직무요구

직무에 대한 부담을 느끼는 정도가 하위 50% 입니다



관계 갈등

관계 갈등으로 인한 스트레스 수준은 상위 25% 입니다

수줍음, 부끄러움을 넘어서는 불안은 전문의와 상담하세요.

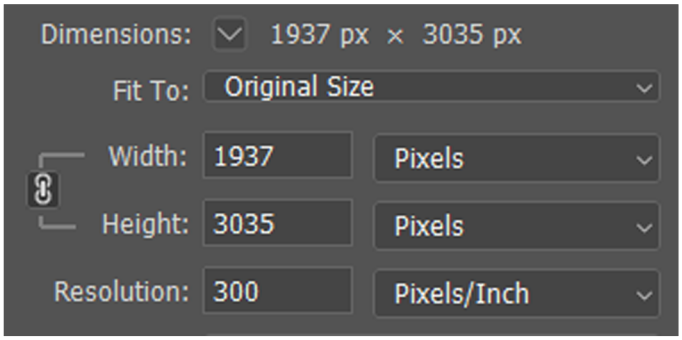
당신은 누가 당신을 면밀히 관찰하거나, 부정적 평가를 받을 수 있는 사회적 상황에 처했을 때 크게 부담을 느끼고 불안해 합니다. 남들의 이목이 집중되는 상황에서는 식사를 하거나 글씨를 쓰는 것도 불안하고 두려울 수 있지만, 평소와 달리 유달리 대중 앞에서 발표, 연주 등을 할 때만 공포, 불안이 생겨 이런 상황을 피하려 하는 것도 사회불안장애를 의심해볼 수 있는 모습입니다. 당신 스스로도 이것이 과도한 걱정 혹은 비합리적인 상념이라는 것을 느끼지만, 벗어나기는 쉽지 않습니다. 이런 상태가 지속되면, 사회적 상황 자체를 회피하게 되어 대인관계를 맺거나 업무에 방해가 됩니다.

처음에는 불안할 수 있는 사회적 상황에 나서지 않고 수줍음, 부끄러움을 탄다고 여겼을 수 있습니다. 하지만 적극적으로 사회 생활을 해야하는 시기에 이런 증상은 일상 생활을 저해할 수 있습니다. 정신건강의학과 전문의를 찾아 상담을 받으시길 권합니다. 수행 상황 전에 신체적, 정신적 반응을 경감시킬 수 있는 약물을 투여하는 것은 큰 도움이 됩니다. 또한 인지행동치료는 두려움과 회피를 줄이는 데 효과적입니다.

사회적 불안 경향이 약간 있습니다

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



몸의 이상 신호에 주목하세요.

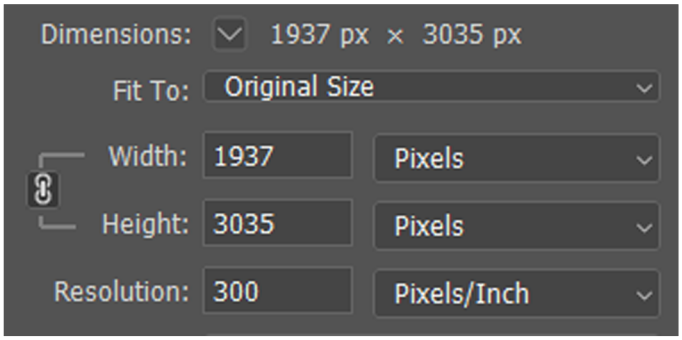
당신은 누가 당신을 면밀히 관찰하거나, 부정적 평가를 받을 수 있는 사회적 상황에 처했을 때 크게 부담을 느끼고 불안해 합니다. 남들의 이목이 집중되는 상황에서는 식사를 하거나 글씨를 쓰는 것도 불안하고 두려울 수 있지만, 평소와 달리 유달리 대중 앞에서 발표, 연주 등을 할 때만 공포, 불안이 생겨 이런 상황을 피하려 하는 것도 사회불안장애를 의심해볼 수 있는 모습입니다. 당신 스스로도 이것이 과도한 걱정 혹은 비합리적인 상념이라는 것을 느끼지만, 벗어나기는 쉽지 않습니다. 이런 상태가 지속되면, 사회적 상황 자체를 회피하게 되어 대인관계를 맺거나 업무에 방해가 됩니다.

처음에는 불안할 수 있는 사회적 상황에 나서지 않고 수줍음, 부끄러움을 탄다고 여겼을 수 있습니다. 하지만 적극적으로 사회 생활을 해야하는 시기에 이런 증상은 일상 생활을 저해할 수 있습니다. 정신건강의학과 전문의를 찾아 상담을 받으시길 권합니다. 수행 상황 전에 신체적, 정신적 반응을 경감시킬 수 있는 약물을 투여하는 것은 큰 도움이 됩니다. 또한 인지행동치료는 두려움과 회피를 줄이는 데 효과적입니다.

신체증상들로 인해 일상생활에 큰 지장이 있습니다

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정



내원하여 정신 건강을 점검하세요.

정신증(psychosis)이란 현실을 판단하고 검증하는 능력에 문제가 생기는 질환을 말하며 대표적으로 환각, 망상 등의 증상을 동반합니다. 초기에는 고립감, 혼란, 착각, 자기 자신이 예전과 다르다는 느낌, 이상한 기분 정도로 모호한 증상을 보여 조울병, 우울증, 공황장애, 사회불안장애 등 여러 정신질환에서 보이는 증상들과 유사한 모습을 보입니다. 평소 관련 증상을 경험했다면, 정신건강의학과에 내원하여 정신증과 관련한 평가를 받으시길 권합니다.

정신증에 대한 평가가 필요합니다

우울증은 약으로 치료하나요?(18pt)

당신은 광장이나 공공장소, 특히 급히 빠져나갈 수 없는 상황에 도움 없이 혼자 있게 되는 상황을 만났을 때, 갑작스러운 공포, 불안을 느낀 적이 있습니다. 자신조차 당황스러운 증상이 나타났다면 이후 제대로 대처하거나 도움 받지 못하면 어쩌나 하는 생각 때문에 이런 상황을 두려워할 수 있습니다. 되도록 이런 상황을 피하려 매사에 조심스럽다면 대인관계를 비롯한 사회생활에 지장이 생길 수 있습니다.
모든 정신, 심리적 병증은 적절한 치료를 받으면 호전될 수 있습니다. 광장공포증은 다른 정신과질환을 동반하는 경우가 많고 상당수는 공황장애와 연관됩니다. 현재 상기 증상이 지속된다면 전문가를 찾아 상담을 받기 바랍니다.
광장공포증에 대한
전문가의 도움이
필요합니다.
특정

