

(Anxiety)

A feeling of worry, concern, apprehension, uneasiness, fearfulness, agitation, nervousness, tension, stress cold or sweaty hands or feet, shortness of breath.

Anxiety disorders are a group of mental disorders characterized by feelings of anxiety and fear.

Anxiety is a worry about future events and fear is a reaction to current events. These feelings may cause physical symptoms, such as a fast heart rate and soapiness.

Everyone has feelings of anxiety at some point in their life. However, Some people find it hard to control their worries.

चिंता एक सामान्य लक्षण है जो कि किसी कार्य को करने से पहले से उसके पूरा होने तक मानव को होती है किंतु जब वो लम्बे समय तक बिना किसी apparent reason के बनी रहती है तो उसे disorder माना जाता है।

इसका आज के वर्तमान समय में सबसे ज्वलंत उदाहरण परीक्षा का है जिसे हम Exam fever का नाम भी दे सकते हैं जिसमें भूख न लगना, नींद न आना और चिड़चिड़ापन इत्यादि हैं। परीक्षा के पूर्व चिंता का होना एक सामान्य कारण माना जाता है और यदि परीक्षा समाप्त हो जाने के बाद भी चिंता का स्तर सामान्य नहीं हो पाता है तो उसे Anxiety disorder माना जाता है। अच्छी performance के लिए चिंता का होना positive माना जाता है लेकिन जब मे लम्बे समय तक बिना कारण बनी रहती है तो ये एक असामान्य रूप धारण कर लेती है और व्यक्ति अपने सामान्य कार्यों को भी सुचारू रूप से नहीं कर पाता है।

इसके निम्न लक्षण पाए जाते हैं

1. Feeling of panic, fear and uneasiness
2. Problems sleeping
3. Cold or sweaty hands or feet
4. Shortness of breath
5. Heart palpitations
6. Not being able to be still and calm
7. Dry mouth
8. Numbness or tingling of hands
9. Nausea
10. Muscle tension
11. Dizziness

सभी को चिंता होती है तथा यह एक सामान्य संवेग माना गया है। जब हमें कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेना होता है या कोई भी कार्य पूरा करना होता है तो हमें चिंता होती है।

1. Generalized anxiety disorder
2. Social phobia
3. Panic disorder
4. Phobias
5. Post traumatic stress disorder
6. Obsessive compulsive disorder

It is normal to a certain degree.

1. Cognitive behavior therapy
2. Relaxation
3. Increase confidence level/will power
4. Provide motivation
5. Positivity

वर्ष का सबसे महत्वपूर्ण समय परीक्षा काल, जब अपनी समस्त शक्तियों को केंद्रित करना होता है। अपने पाठ्यक्रम पर 1 न भूख लगती है न नींद आती है बस चारों ओर पठन-पाठन की चर्चा होती है। ऐसा लगता है जैसे दिन के 24 घंटे भी कम पड़ रहे हैं। सारा ध्यान पढ़ाई के सिलेबस पर केंद्रित होता है। उस समय स्मृति को कैसे धारदार किया जाए कि सारा पाठ्यक्रम एक बार याद करने पर याद आता चला जाए

