

常见的过度焦虑症状



面对危机时，感到焦虑和担心，这是自然的压力反应，驱使人保持警醒和作出应变行动去处理问题

过度焦虑却会妨碍日常生活，例如影响学习和人际关系



过度焦虑常见的症状

情绪：经常及持续感到烦躁、神经紧张、易怒



身体：心跳急速、呼吸困难、颤抖、难以放松

思想：无法停止忧虑、难以集中精神、过分自责



行为：社交退缩、极力逃避去面对所害怕的事情

