

**«Αυτός που έχει δυνατότητα επιλογής, έχει άγχος.»
Δανέζικη παροιμία**



Συνήθως στις διαταραχές άγχους, το άτομο αισθάνεται ότι κάτι κακό θα συμβεί στη ζωή του, το οποίο με κανένα τρόπο δεν μπορεί να ελέγξει. Το άγχος είναι διάχυτο και τον κατακλύζει, δημιουργώντας μια γενικότερα αίσθηση έντασης και μακρόχρονης ανησυχίας, που διαταράσσει τη καθημερινότητά του, καθώς τείνει να αποφεύγει να εμπλέκεται σε διάφορες κοινωνικές συνθήκες, που στα μάτια του φαντάζουν απειλητικές. Η αίσθηση του κινδύνου, προσδιορίζεται από το φόβο να μην αποκαλυφθεί η ανεπάρκειά του να χειρίζεται καταστάσεις. Τα κυριότερα συμπτώματα, ψυχολογικής φύσης αλλά και σωματικής απάντησης είναι:

- Ένταση και ευερεθιστότητα,
- Δυσκολία συγκέντρωσης,
- Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων,
- Διαταραχές διατροφής και ύπνου,
- Ταχυπαλμία και εφίδρωση,
- Στομαχικές διαταραχές ναυτία ή ζαλάδα,
- Πονοκέφαλοι,
- Εμφάνιση εξανθημάτων ή αλλεργιών.
- [Ψυχοσωματικά προβλήματα](#)

Στο πλαίσιο της θεραπευτικής μας συμμαχίας, θα διερευνήσουμε τους λόγους που σας προκαλούν άγχος, το άδηλο συμβολικό του νόημα και τις εσωτερικευμένες αντιλήψεις που το συντηρούν, και θα προσπαθήσουμε να ενισχύσουμε τις εσωτερικές σας δυνάμεις, ώστε να καταπολεμηθεί η αίσθηση της προσωπικής ανεπάρκειας που αποτελεί, συχνά, την πηγή

της αγγώδους αντίδρασης.