| **Најчешћи симптоми и знакови анксиозности** |
| --- |
| **физички** | **психолошки** **(емоционално/мисаони)** | **понашајни** |
| убрзан рад срца, прескакање и лупање срца | утисак као да си на ивици и да ћеш пући | отежано се препушташ слободном времену |
| отежан дах и дисање, стезање у грудима, губитак даха | велика нервоза и напетост | појачано је неразумевање са ближњима |
| кнедла у грлу, главобоље | немогућност да се опустиш | страхујеш и одлажеш да се препустиш новим искуствима |
| смањење или повећање сексуалне жеље | стална брига о прошлости и о будућности, у свему видиш најгори исход | избегаваш места и ситуације у којима ти се појачава анксиозност |
| мучнина, гађење, стезање у стомаку, претакање у стомаку | стално присутни страхови | имаш компулзивна понашања и ритуалне радње: прање руку, ритуали купања и чишћења, стално проверавање, бројање… |
| гибитак или пораст апетитагубитак или пораст тежине | отежана концентрација | комуплзивна мастурбација |
| поремећај сна | нерационално уверење да болујеш од фаталне болести, иако сви тврде супротно | или избегаваш или претерано упражњаваш секс |
| топли и/или хладни таласипрезнојавање | навиру трауматична сећања и не можеш да их зауставиш | чешће посегнеш за алкохолом и наркотицима |
| подрхтавање тела | мозак убрзано ради нон-стоп, као да не стају мисли | нон-стоп си у покрету, нигде не налазиш мир |
| напетост целог тела | опсесивне мисли: о зарази прљавштини, бројању,… | често се преједаш |
| стално стегнути и болни мишићи | имаш стално присутан страх да ћеш умрети | ,,кратак ти је фитиљ’’ лако планеш |
| црвенило лица | страх те је да ћеш изгубити контролу и полудети | често идеш код лекара различитих специјалности, радиш претраге на своју руку, не верујеш када ти кажу да није у питању тешка и по живот опасна болест |
| учестало мокрење и позиви на мокрење иако је бешика празна | стид те је да ћеш се осрамотити |
| учестале и течне столице |  |  |