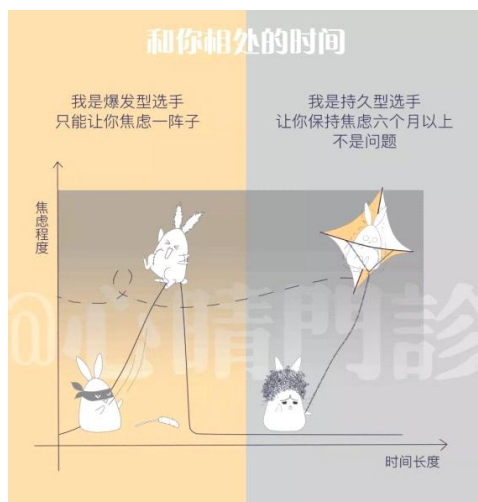


## 区分焦虑症与焦虑情绪：



你会为什么而焦虑？一次即将到来的大考，一场重量级的面试？发现学习跟不上？还是，身边所有不确定的东西，都让你寝食难安？焦虑到什么程度算焦虑症？普通的焦虑和焦虑症到底有什么区别？几张小图片，轻松让同学辨别“焦虑症与焦虑情绪”



## 让你难受是我们共同的特点

我们都会让你情绪上紧张、烦躁、担忧、恐惧  
让你吃不下睡不香，坐立难安  
区别仅在于



还能正常做事



完全无法做事

## 我们都很花心

我喜新厌旧  
哪件事让你觉得最重要最紧迫  
我就跟它在一起



哦！这个更大更重要！

博爱的我总是同时  
在好几件事上小题大做



再小也不能放过……

## 我们的来历

我是一种祖传的生存本能  
帮助你时刻保持警惕  
未雨绸缪



我是一种病  
和社交恐惧症、分离性焦虑一样  
都是焦虑障碍家族的成员



我是焦虑情绪，人们也叫我  
压力延伸物、危机意识  
生存本能、紧张担心不安之母  
精益求精的力量！



我是广泛性焦虑障碍  
俗称焦虑症  
喜欢召唤惊恐发作一起搞事



## 一图分清焦虑情绪和焦虑症





## 焦虑到什么程度算焦虑症？普通的焦虑和焦虑症到底有什么区别？

正确区分焦虑情绪与焦虑症，正常人在面对困难或有危险的任务，预感将要发生不利的情况或危险发生时，可产生焦虑(一种没有明确原因的、令人不愉快的紧张状态)，这种焦虑通常并不构成疾病，是一种正常的心理状态。焦虑并不是坏事，焦虑往往能够促使你鼓起力量，去应付即

将发生的危机(或者说焦虑是一种积极应激的本能)。只有当焦虑的程度及持续时间超过一定的范围时才构成焦虑症状，这会起到相反的作用-妨碍人应付、对处理面前的危机，甚至妨碍正常生活。可能在大多数时候、没有什么明确的原因就会感到焦虑；事实上什么都干不了。



焦虑症与正常焦虑情绪反应不同：第一，它是无缘无故的、没有明确对象和内容的焦急、紧张和恐惧；第二，它是指向未来，似乎某些威胁即将来临，但是病人自己说不出究竟存在何种威胁或危险；第三，它持续时间很长。

适度的焦虑对人是一种激励，当焦虑不安的情绪时间和程度都影响到正常生活、工作及学习时，那么就要考虑是否患了焦虑症，及时到医院进行确诊和治疗，以免病情恶化。

