

불안 증상

1 의미

걱정이 되고 초조하여 마음이 편하지 않음

2 기능

- 상황에 맞는 가벼운 불안은 정상적인 감정임
- 적절한 불안은 목표달성에 도움이 됨
- 지나친 불안은 상황을 더 악화시켜 목표달성에 방해가 됨
- 불안 상황에서 불안을 전혀 느끼지 못하면 안전에 위협을 받음

3 강도

낮은 불안	중간 불안	높은 불안
<ul style="list-style-type: none"> • 염려스럽다 • 초조하다 • 걱정된다 • 소심해진다 • 확신이 없다 	<ul style="list-style-type: none"> • 두렵다 • 무섭다 • 위협감을 느낀다 • 마음이 편치 않다 • 깜짝 놀란다 	<ul style="list-style-type: none"> • 공포스럽다 • 겁이 난다 • 온몸이 뻣뻣해진다 • 꼼짝하지 못한다 • 소스라치다

4 증상

생리적 증상	<ul style="list-style-type: none"> • 가슴이 두근거리고 호흡이 빨라짐 • 눈앞이 깜깜하고 아무것도 생각나지 않음 • 숨이 막히고 가슴이 답답함 • 얼굴이 붉어지고 식은 땀이 남
행동적 증상	<ul style="list-style-type: none"> • 불안감을 일으키는 일을 뒤로 미룸 • 행동으로 실천하기보다는 계속 걱정하면서 행동을 미룸 • 불안한 상황을 피하려고 함
인지적 증상	<ul style="list-style-type: none"> • 실패할까 봐 두려워 함 • 나쁜 일이 일어날지도 모른다는 불안한 생각이 듦 • 다른 사람의 시선을 의식함 • 걱정되는 상황을 마음속으로 반복해서 확인함