

## **12. Έχω εμμονές και καταναγκαστικές σκέψεις. Πώς μπορώ να απαλλαγώ από αυτές;**

Οι αγχώδεις διαταραχές είναι αποτέλεσμα παράλογων πεποιθήσεων όσον αφορά την επικινδυνότητα μερικών καταστάσεων ή κάποιων γεγονότων. Έρευνες έχουν δείξει πως τα άτομα με αγχώδεις διαταραχές υπερεκτιμούν την επικινδυνότητα διαφόρων καταστάσεων. Αυτές διαρκούν τουλάχιστον για 6 μήνες και μπορούν να χειροτερέψουν εάν δεν θεραπευτούν. Συνήθως, συνυπάρχουν με άλλες διαταραχές συμπεριλαμβάνοντας τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών, που μπορούν να καλύπτουν τα συμπτώματα του άγχους ή να τα χειροτερεύουν.

Στα ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για τον ορισμό των αγχωδών διαταραχών, τους τύπους τους (διαταραχή πανικού, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, διαταραχή μετατραυματικού στρες, κοινωνική φοβία, ειδικές φοβίες, γενικευμένη αγχώδης διαταραχή), τα αίτια, τα συμπτώματά τους, τα διαγνωστικά κριτήρια και τις θεραπευτικές μεθόδους.

Στη συνάντηση με το σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν τους τρόπους αντιμετώπισης των αγχωδών διαταραχών.