



***Az alapellátás és népegészségügy rendszerének  
átfogó fejlesztése - népegészségügy helyi kapacitás  
fejlesztése a mentális egészség területén***

**EFOP-1.8.20-17-2017-00012**



Egészségfejlesztési Iroda  
Baktalórántháza  
2019

**Kapcsolat**

Kistérségi Járóbeteg – Szakellátó Központ EFI  
4561 Baktalórántháza, Zöldfa utca 10.  
Telefon: 06 (42) 552 – 050 /104-es mellék  
Honlap: <http://www.efi.baktajarobeteg.hu/>



A projekt az Európai Unió támogatásával,  
az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

## Szorongás

Kellemetlen, bizonytalan érzése valamilyen fajta nyugtalanságnak, általában testi tünetek kísérik. Veszélyérzet, félelem jellemzőek.

Az egészséges ember is szorong. Funkciója alapvetően segítő szándékú, veszély jelzése új vagy veszélyes helyzetben. Teljes hiánya is betegség. Túlméretezett, tartós, indokolatlan megjelenése már problémának tekinthető, mivel akadályozza a normális életvezetést, és tartós szenvedéssel jár.

Tünetei:

- túlzott szorongás vagy aggodalom
- a szorongás nehezen kontrollálható
- legalább 3 az alábbiak közül: nyugtalanság, idegesség, fáradékonyság, koncentrációs nehézségek, ingerlékenység, izomfeszültség, alvászavar

A szorongásos zavar kialakulása esetén pszichológus illetve pszichiáter felkeresése javasolt.

