

דער פראבלעם פון ענקייעטי/שרעק איז צוטיילט אין עטליכע שטאפלען און מערערע קאטעגאריעס, וואס הויבט זיך אן מיט איבערגעטריבענע זארג, שרעק, ביז פאניק אטאקעס.

יעדער האט שוין אמאל געשפירט זארג אדער אנגעצויגענקייט, און מען קען אמאל ווערן דערשראקן, באזארגט, אדער נערוועז, און אין געוויסע פעלער גייט מען אריין אין א פאניק, געווענליך וועט די זארג אדער שרעק זיין נאטירליך און שכל'דיג בארעכטיגט, אבער צומאל דאס איבערגעטריבן, פארט ווי לאנג אים שטערט נישט דעם מענטש פון אנגיין מיט א נארמאלן טאג טעגליכן לעבן, איז דאס נישט קיין ערענסטער פראבלעם.

אין עקסטרעמע פעלער וועט אבער די זארג/שרעק יא אפעקטירן דעם סדר היום, און אפשטעלן דעם מענטש פון אנגיין מיט'ן טאג טעגליכן לעבן, דאן ווערט דאס שוין א פראבלעם וואס דארף ווערן באהאנדעלט, אין די קומענדיגע ארטיקלען וועלן מיר ארומרעדן און ערקלערן אלע דעטאלן איבער די שרעק/זארג פראבלעמען.

מיר הויבן אן אונזער סעריע פון עמאציענאלע פראבלעמען מיט 'ענקייעטי', צוליב וואס אין אונזער עקספיריענס אינעם פעלד פון טעראפי מיט'ן היימישן ציבור, האבן מיר זיך איבערצייגט אז דאס טרעפט זיך אפטער, און מיר וועלן אויסשמעסן די קאטעגאריעס פון שרעק און זארג אין א רייע לויט ווי אפט מיר טרעפן אן די פראבלעם בשעת'ן ארויסהעלפן אונזערע חשוב'ע קליענטן, דערנאך וועלן מיר ארזעצען צו שרייבן איבער אנדערע עמאציענאלע געזונטהייט פראבלעמען.

מיר וועלן צום ערשט בארירן די פראבלעמען נאר אויפ'ן שפיץ גאפל, און דאס איינטיילן אין קאטעגאריעס, שפעטער וועלן מיר זיך צוריק קערן צו יעדע קאטעגאריע, און דאס אויסברייטערן לענגער מיט פילע וויכטיגע נוצבארע דעטאלן, ווי צ.ב.ש. וויאזוי צו דיאגניזירען דעם פראבלעם, ביישפילן און מעשה'לעך פון דעם באטרעפענדן פראבלעם, וואס זענען די הילף מעגליכקייט פאר די וואס ליידן דערפון, און פארשידענע טעקניקן וואס קען באנוצט ווערן זיך זעלבסט צו העלפן באהאנדלן די פראבלעמען.

אגארעפאוביע / (Agoraphobia) שרעק פון זיך געפונען אין גרויסע פלעצער

דער מענטש וואס ליידט פון

עמאציענאלע געזונטהייט

אינפארמאציע און נוצבארע ידיעות אין דעם ברייטן פעלד פון עמאציענאלע און פסיכלאגישע געזונטהייט

וואס קען ביייהילפן זיין צו פארשטיין און באהאנדלן פארשידענארטיגע פראבלעמען ווי צ.ב.ש. שרעק - דיפרעסיע - כעס - פאניק אטאקעס - זעלבסט זיכערהייט - זעלבסט אונטערשאצן/ענווהפסולה - זעלבסט באשולדיגונג - אנגעצויגענקייט - סטרעס - אראפעקלאפט - ווייניג סיפוק החיים - לאנגווייליקייט - טרויעריג - אוי. עס. די. - בייפאלער - באדרערלין פערסאנעליטי - פערסאנעליטי דיסארדער - עסן דיסארדערס - גוסטעס

באשריבן דורך: איזק ווייס
By: Issac Weiss, BCH, RHT, SWT
באארכיט: 'עט סופר'

עלעוועיטארס, דרייווען, פליען מיט אן עראפלאן, וואסער, שפיץ, מיז, הונט, שטורעם, בריק, פייער, אדער צו זיין איינגעשפארט אין א שטוב, און אזוי ווייטער.

פארהער-פחד / Performance Anxiety

דער מענטש ווערט ווי פארפרוירן ווען ער דארף נעמען א פארהער, אדער ווען ער דארף טוהן סיי וואסערע אקט פארענט פון אנדערע מענטשן.

אימתא דציבורא / Public Speaking Anxiety

דער מענטש ווערט נערוועז ווען ער דארף אויפטערעטן/רעדן פאר א גרופע מענטשן, ער ווערט פול מיט זארג און קלערט.. איך וועל ציטערן, יעדער וועט זעהן ווי נערוועז איך בין, מיין מח וועט ווערן בלענק... און איך וועל נישט געדענקן וואס איך דארף רעדן, יעדער וועט מיך אראפקוקן און האלטן פאר א חסר-דעה.. א.א.וו.

שעמעוועדיגקייט - צוריקגעצויגענקייט / Shyness

דער מענטש ווערט נערוועז און זארגט זיך אויף אן עקסטרעמע אופן איבער זיין אויסזעהן און אויפפירונג ווען ער קומט צווישן מענטשן, און וויאזוי אנדערע וועלן איהם אנקוקן און אפשאצן, דער מענטש שרעקט זיך און טראכט ביי זיך, יעדער איז אזוי רוהיג און זיכער מיט זיך נאר איך האב גארנישט אינטערעסאנט צו זאגן, יעדער וועט זעהן וואו איך שעם זיך און פיל זיך אומבאקוועם, און זיי וועלן מיר אפזיגלן אלץ מאדנער מענטש אדער לא יצלח... אבער פארוואס בין איך דער אייציגסטער וואס שפירט זיך אזוי, וואס איז ראנג מיט מיר?

הייפאקאנדריעס / (Hypochondrias) געזונט-שרעק

דער מענטש וועט ארומלויפן פון איין דאקטער צום צווייטען, און

פרובירט זיך אנצוכאפן אין זיין לעצטע האפענונג צו פארבלייבן ביים לעבן, און ער שפירט ווי ער כאפט זיך אן אין א דינע פאדעם אדער אין א שטרוי ביים טרענקן אין טייך, און אזוי פלוזלינג און דראסטיש ווי עס איז אנגעקומען איז די אטאקע מיטאמאל פאריבער, אבער דער מענטש פארבלייבט דערשראקן, באזארגט, פארשעמט, און וואונדערט זיך מיט זארג ווען דאס וועט נאכאמאל פאסירן.

שטענדיגע זארג / Generalized Anxiety Disorder-Chronic Worrying

דער מענטש זארגט זיך נאכאנאנד איבער די מאס פאר'ן וואוילזיין פון זיין פאמיליע, זיין געזונט, זיין פאך, זיין געלט, א.א.וו. ער שפירט שטענדיג ווי די בוך דרייט זיך איהם מיט דאגות, און ער זארגט זיך אן אויפהער אז עפעס שרעקליך גייט פאסירן, אבער עס איז נישטא א בארעכטיגטע סיבה פאר די איבערגעטריבענע זארגן.

פאוביעס (שרעק) איינרעדענישן - ספעציפישע פאוביעס / Fears and Phobias - Specific Phobias

דער מענטש האט א שרעק איינרעדעניש, און פארכט זיך צ.ב.ש. פון א נידל, בלוט, הויכע ערטער,

אגארעפאוביע, שרעקט זיך צו זיין אוועק פון זיין שטוב אליין, אויס זארג אז עפעס שרעקעדיג וועט פאסירן מיט איהם ווען ער איז אינדרויסן, ער האט אויך מורא אז ער וועט באקומען א פאניק אטאקע און עס וועט נישט זיין ווער עס זאל איהם העלפן.

דער מענטש איז דערשראקן פון פארן אויף א בריק, פון זיך געפונען צווישען א גרויסע מאסע מענטשן, צו שטיין אין רייע צו באצאלן אין געשעפט, אדער צו פארן מיט א אויטאבוס, באן, א.א.וו.

אגארעפאוביע קען זיין בלויז א זארג און שרעק, און עס קען אויך קומען באגלייט מיט פאניק אטאקעס.

פאניק אטאקעס / Panic Attack and Panic Disorders

א 'פאניק אטאקע' באפאלט פלוזלינג דעם מענטש אן קיין ספעציעלע סיבה, ווי א בליץ וואלט איהם אטאקירט, דער מענטש קען שפירן וואו עס שווינדלט איהם, ווילדע הארץ קלאפעניש, די שפיץ פון די פינגער ווערן איהם פארשלאפן, און/אדער שטעכן ווי נאדלעך, עס קען זיך דאן דאכטן פאר'ן מענטש אז ער גייט דא אוועקפאלן אדער אויסגיין ח"ו, ער קלערט איך האב זיכער א הארץ אטאקע.. און מיט היסטערישע זארג טראכט ער אזעלכע געדאנקן וואו: וואס וועט זיין אויב איך וועל זיך דא באלד נישט קענען כאפן מיין אטעם... אדער איך וועל ח"ו אויסגיין דא. דער מענטש

או. סי. די. (אבסעסיוו קאמפאלסיוו דיסארדער) / Obsessive- / Compulsive Disorder

דער מענטש ליידט פון אן איבערפלוס פון מחשבות, געדאנקן, הרגשות, איינרעדענישן וואס ער קען נישט קאנטראלירן, טראץ וואס ער ווייטט אז דאס איז נישט שכל'דיג, קען ער דאך נישט דאס אוועקשטיפן און פטור ווערן דערפון, ער באקומט א אומקאנטראלירטע דראנג צו אויספירן די מחשבות, צום ביישפיל, דער מענטש טראכט אז עס זענען דא שעדליכע באצילן אין יעדע זאך וואס ער רירט אן, און ער באקומט א דראנג זיך צו וואשן די הענט נאכאנאנד אז ער זאל ח"ו נישט קראנק ווערן, אדער דער מענטש לויפט מערערע מאל אינמיטן נאכט, זעהן אויב די גאז איז פארמאכט, אדער אויב די טיי איז פארשפארט, און יעדעס מאל גייט ער ווידער באקוקן צו ס'איז טאקע פארשפארט, ווייל אפשר פריער האט ער דאס אפן געלאזט אנשטאט צו פארמאכן.

אגעצויגענקייט נאך א שווערע איבערלעבונג / פאוסט טראמעטיק סטרעס דיסארדער / Posttraumatic (Stress Disorder)

נאכ'ן אריבערגיין א שווערע איבערלעבונג, ווערט דער מענטש געפלאגט מיט זכרונות און בילדער וואס שפילן כסדר איבער אין זיינע געדאנקן די פאסירונג פון חדשים אדער יארן פריער, ווי צ.ב.ש. אן עקסידענט, אן איבערפאל, מארד פארזוך איבער זיין לעבן, א רויבעריי, א שיעור-טראגעדיע א.ד.ג.

זארג ווי אזוי מען קוקט אויס / Body Dysmorphic Disorder

דער מענטש ווערט איבערגענומען מיט א געפיל אז ער זעהט נישט אויס גוט, טראץ וואס זיינע נאנטע פארזיכערן איהם אז עס איז גארנישט שלעכט ווי אזוי ער זעהט אויס, דער מענטש וועט טראכטן מיין נאז קוקט אויס אינטערעסאנט, מיין האר קאליר קען איז שלעכט א.ד.ג. דער מענטש קען פארברענגען שעות ביים שפיגל צו פרובירן פאררעכטן זיין אויסזעהן, און קלערן פון לאזן מאכן פלעסטיג סורדזשערי.. און נאך אלעס זיין זיכער ביי זיך אז עפעס איז נישט נארמאל מיט אים.

אין קומענדיגן ארטיקל אי"ה וועלן מיר זיך אריין לאזן צו ארומרעדן און ערקלערן מער דעטאלן פון די אלע דערמאנטע קאטעגאריעס

עמאציאנאלע הילף
Hypnotherapy Coaching, And Counseling

ווילט איר שפירען א טעם און לעבן?
רופט אונז, מיר האבן שוין ארויסגעהאלפן מערערע מענטשן זיך צו שטארקן מיט עמאציאנאלע פראבלעמען

פאר הילף מיט:
• שרעקענישען
• פאניק אטאקעס
• עצבות
• זיך אינטערשאצן
• זעלבסט זיכערקייט
• אנגעצויגענקייט

514.875.9888 Issac Weiss, BCH, RHT, SWT
Board Certified Hypnotherapist Certified coach, Social Counselor
2550 Bates Road Montreal