



# O'JOY

海悦辅导中心

## GANGGUAN KEBIMBANGAN UMUM

**KEBIMBANGAN DAN  
KEKHAWATIRAN  
YANG BERTERUSAN  
DAN BERLEBIHAN**

- melibatkan pengharapan kebimbangan
- Mengganggu secara signifikan dengan fungsi psikososial

**KESUKARAN  
MENGAWAL  
KEBIMBANGAN**

Sering kali bimbang tentang kehidupan sehari-hari seperti tanggungjawab kerja yang mungkin, kesihatan, dan kewangan



### SIMPTOM

- Gelisah atau merasa tegang atau gugup
- Mudah lelah
- Kesukaran untuk menumpukan perhatian
- Kegugupan otot atau rasa sakit, gemetar, kekejangan, rasa tergoyah-goyah
- Gangguan tidur
- Peluh, mual, cirit-birit, dan tindak balas terkejut yang berlebihan

Jika anda atau seseorang yang anda kenal menghadapi masalah, sila hubungi kami:



6749 0190



[www.ojoy.org](http://www.ojoy.org)