

불안감에 시달리는 분들을 위해

(Help for Anxiety Problems)

당신의 건강은?

Dr. George Rubin

(X)세의 케이트는 하루의 대부분을 걱정으로 보낸다.

그녀의 걱정은 가족에 대한것으로 매일 그녀의 딸이 차를 몰고 출근을 하거나 딸이 차사고가 나지 않을까, 다른지역으로가 길을 잃지 않을까 또는 백화점에서 승강기가 고장나지나 않을까 하는 것들이다. 그녀의 고양이가 밖에 나가면 개한테 물리지 않을까 걱정하고 폭풍우가 치면 벼락을 맞지 않을까 걱정한다.

호주에서 5명중 1명은 이러한 삶에 심한 영향을 미칠만한 불안감을 가지고 있다. 불안증세(Generalized Anxiety Disorder)라고 알려진 이 증상으로 케이트와 같은 많은사람들은 끊임없이 다가올 나쁜일들을 걱정하며 고통받고 있다.

그들은 건강, 일, 대인관계등 많은 종류에 대한 불안증세를 가지고 있으며 경우에 따라 증상들은 비슷하다.

불안증세의 사람들은 자주 화를 내고 불안감을 나타내며, 긴장을 풀거나 집중하기 힘들며 불면증에 시달린다. 또한 가슴실레임, 발한, 어지러움, 메스꺼움, 몽롱한 느낌, 소화불량, 내장질환, 삶에 대한 의욕상실등의 증상을 가지고 있다.

◆ 공포증: 공포증에 있는 사람들은 그들의 삶에 영향을 줄만한 심한 공포감을 갖는다. 예를들어 고소공포를 가지고 있어 높은 빌딩에서 일하지 못하며 어떤이는 거미를 너무 두려워해 정원애 나가지를 못한다.

◆ 사회적 공포: 공공장소에서 식사하거나 마시거나 얘기하기를 꺼리며 뭔가 쓰는것조차 두려워한다. 그들은 실수를 저지르려까 두려워하거나 자신이 쓸모없는 인간이라고 생각하며 걱정한다. 사회적공포증은 대인관계, 사회생활 심지어는 일까지도 하기 어렵게 만든다.

◆ 충격후의 스트레스: 전쟁, 고문, 박해, 교통사고, 화재 혹은 구타등의 충격을 경험한 사람중 그사건이후에도 오랫동안 공포를 느낀다. 이들은 악몽, 심광을 오랫동안 가질수도 있고 오랜시간을 불안해하며 집중력이 떨어지고 불면증에 시달린다.

◆ 망상증: 마크는 오랫동안 직장을 구할수 없었다. 그는 정사에 출근

을 할수가 있었는데 항상 문앞에서 집의 기스를 제대로 삼고있는 지장을 반복해서 감사해야만 했기 때문이다. 호주의 백명중 두명은 이러한 증상을 가지고 있다. 어떤이는 피부가 빗겨질때까지 계속해서 손을 씻는다.

◆ 광장공포증: 노년의 어떤이들은 사람이 분비는 백화점, 슈퍼마켓등지에서조차 공포감을 갖는다. 그들은 만일 도움을 요청했을때 도움을 받을수 없다고 생각하며 두려워한다.

◆ 당황공포: 이문제를 가진 사람은 대부분의 사람이 당황하지 않는 상황에서 심한 당황감을 느낀다.

이러한 발명은 가슴실레임과 메스꺼움 심지어는 죽음에 대한 공포와 함께 육체적증상도 나타난다. 이 두려움은 광장공포로도 이어진다.

그러나 이러한 문제들은 전문의와 상의에 의해 치유될수 있다. 도움을 위해선 개인의사(G.P.)나 정신건강센터 5 Fleet Street, Parramatta 전화 (02) 840 3755 또는 1800 648 911로 연락하면 된다.

전쟁에 대한 악몽에 시달릴 경우 구타나 전후충격 카르넨다(STARRTS) 152-168 The Horsley Drive, Carramar 2163 전화 791 1100로 연락하면 도움을 받을수 있다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트되게 될 것입니다. 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.