

Помош за луѓето кои имаат проблеми со постојана загриженост (анксиозност)

(Help for Anxiety Problems)

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

Помош за луѓето кои имаат проблеми со постојана загриженост (анксиозност)

60-годишната Кејт го минува поголемиот дел од денот во грижа. Таа живее со смејството и секој ден кога нејзината ќерка ќе тргне со автомобилот на работа, Кејт се плаши таа да не доживее сообраќајна незгода. Таа, исто така, се плаши да патува сама до околните населби, за случајно да не се изгуби и одбива да влезе во лифт во стоконната куќа - се плаши да не се заглави. Кејт се плаши и кога нејзината мачка оди надвор - што ако некое куче ја повреди? Се плаши од грмотевици - што ако ја погоди гром?

Околу еден од пет луѓе во Австралија има проблем со постојана загриженост (анксиозност) кој што е доволно сериозен за да им се одрази на начинот на живеење. Луѓето со истиот проблем како Кејт - познат како Generalised Anxiety Disorder (Пореметување на генерализирана анксиозност) - постојано се грижат дека нешто лошо ќе им се случи или ним или на нивните блиски, се грижат за нивното здравје или за работата или за врските.

Иако има многу различни видови на анксиозни пореметувања, некои симптоми се слични. Анксиозните луѓе се често нервозни и вознемирени, на пример. Тешко им е да се опуштаат или да се концентрираат или да спијат. Можат да имаат физички симптоми како забрзано чукање на срцето, потење, стомачни тегоби или проблеми со столицата, дури и опаѓање на сексуалната желба. Најчести проблеми на анксиозност се:

Фобии: Сите ние се плашиме од нешто, но луѓето со фобија имаат силен страв што може да има одраз врз нивниот живот. Пример за тоа е ако некој има толку силен страв од висина, тој или таа не може да работи или да живее во високи згради или ако некој толку многу се плаши од пајаци, нема да излезе воопшто во градината.

Социјална фобија: Луѓето со овој проблем се плашат да прават нешто на

јавно место, како на пример да јадат, да пијат, да зборуваат или да пишуваат. Тие се плашат дека ако не ги прават овие работи добро или ако згрешат, другите луѓе ќе забележат и ќе мислат дека за ништо не се способни. Социјалната фобија може да доведе луѓето да имаат тешкотии со врските, со дружењето со луѓе или дури и да работат.

Состојба на посттравматичен стрес: Многу луѓе кои што поминале низ големи трауми како војна, мачење, гонење, сообраќајни несреќи, пожар или насилство, чувствуваат ужас долго време после настанот. Тие може да имаат ноќни мори или ментални слики со години. Може да се чувствуваат анксиозни речиси цело време и тешко им е да се концентрираат или да спијат.

Пореметување на опсесивни принудни идеи: Марк не можеше да задржи една работа подолго време затоа што никогаш не доаѓаше на време. Причина? Мораше редовно и постојано да проверува дали навистина ја заклучи влезната врата или дали го исклучил шпоретот. Околу двајца од сто луѓе во Австралија го имаат ова пореметување кое ги тера да прават одредени работи цело време. Мињето раце е уште еден пример - некои луѓе со ова пореметување ги мијат рацете постијано сè додека кожата не им стане рана.

Агрофобија: Луѓето со агрофобија често чувствуваат страв во места како супермаркети, стоконни куќи, места со толпа луѓе, мали затворени простори или дури и на автопати. Се плашат да бидат на места или во ситуација каде што не можат да добијат помош ако им треба или од каде што можеби е тешко или незгодно да се отиде.

Напади на паника: Луѓето со овој проблем имаат тешки напади на паника, во секојдневни ситуации каде што повеќето од луѓето не се плашат. Во овие напади спаѓаат физички симптоми, како забрзано чукање на срцето и гадење, проследено со страв дека ќе изгубат контрола или дури дека ќе умрат. Овој страв може да доведе до агрофобија - некои луѓе се плашат да излезат надвор за случајно да не добијат напад на паника.

Меѓутоа никој не мора да живее со ниеден од овие проблеми. И слабите и тешките форми на анксиозни пореметувања можат да се лекуваат. За да најдете некој кој ќе ви помогне, обратете се кај вашиот семеен лекар или побарајте ја Ана во Транскултурниот центар за ментално здравје, 5 Fleet Street, Ramatna 21 51, телефон (02) 840 3755 или 1800 648 911 за оние што ќе се јават надвор од Сиднеј.

За информации за тоа кои услуги постојат за оние кои поминале низ траума од мачење или војна, обратете се до Service for Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors - STARTTS (Служба за лекување и рахабилитација на оние кои преживеале мачење и траума) на адреса 152-168 The Horsley Drive, Cammar 2163, телефон (02) 794 1900.