

Эти заболевания, как в легкой, так и в тяжелой форме поддаются лечению. Посоветуйтесь со своим врачом или обратитесь в Центр психического здоровья по адресу: 5 Fleet Street, Parramatta, 2151, телефон (02) 840 3755 (для тех, кто живет за пределами Сиднея - 1800 648 911). Для получения информации об услугах для людей переживших психическую травму свяжитесь с Центром по лечению и восстановлению здоровья переживших травмы и пытки, который находится по адресу: 152-168 The Horsley Drive, Carramar, 2163, телефон: (02) 794 1900.

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.


multicultural health
communication

Russian
[BHC-3325]

ПОМОЩЬ ПРИ ПРОБЛЕМАХ, ВЫЗЫВАЕМЫХ
ТРЕВОГОЙ
Help for Anxiety Problems

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347


NSW
GOVERNMENT | Health

Каждый день у шестидесятилетней Екатерины проходит в волнениях. У нее семья, ее дочь ездит на работу на машине, и Екатерина волнуется, что с ней случится авария. Сама она боится ездить в другие районы, потому что она может заблудиться. Она не пользуется лифтом, так как боится, что он сломается. Она боится выпускать кота на улицу - а вдруг на него нападет собака? Она боится грозы - а вдруг в нее ударит молния?

Один из пяти жителей Австралии страдает такими явлениями, которые отражаются на образе жизни человека. Люди с такой же проблемой, как у Екатерины, - это называется ипохондрический синдром - находятся в постоянном беспокойстве из-за того, что что-то плохое случится с ними, их близкими, они беспокоятся о своей работе, отношениях с людьми и т.д.

Существует много различных видов расстройств такого типа, но некоторые симптомы одинаковы. Беспокойные люди всегда раздражены, с ними трудно общаться. Они не могут расслабиться, концентрировать свое внимание, нормально спать. У них наблюдаются также и симптомы физического характера - сердцебиение, потливость, головокружение, тошнота, состояние, близкое к потере сознания, несварение желудка, нарушения работы кишечника и даже потеря полового влечения.

Фобии. Каждый из нас чего-то боится, но при наличии фобии у человека повышенное чувство страха, которое отражается на его жизни. Люди, которые очень боятся высоты, не могут жить и работать в высотных зданиях; тот, кто боится пауков, никогда не выйдет в сад.

Боязнь общественных мест. Человек с такой проблемой боится делать что-либо в общественных местах - есть, пить, разговаривать, писать. Он боится, что сделает что-то не так, все это заметят и будут считать его никчемным. Таким

людям очень тяжело общаться с другими людьми, это влияет на их работу.

Расстройства после травмы или стресса. Многие люди, пережившие войну, пытки, преследования, аварии, пожар или насилие, продолжают испытывать ужас пережитого много времени спустя. Годами они страдают от кошмаров и возвращения мыслями к прошлому. Такие люди постоянно находятся в состоянии беспокойства, не могут сконцентрироваться, плохо спят.

Навязчивое компульсивное расстройство. Марк проработал в течение короткого периода времени, так как постоянно опаздывал на работу. Причина? Он помногу раз проверял, запер ли он дверь, выключил плиту. Примерно двое из ста жителей Австралии страдают подобным расстройством, из-за которого они повторяют одно и то же действие много раз. Еще один пример этого - постоянное мытье рук. Некоторые люди с таким заболеванием моют руки так часто, что у них сходит кожа с рук.

Агорафобия. Люди, страдающие агорафобией, не могут находиться в таких местах, как супермаркеты, универмаги, места скопления большого количества людей, крупные магистрали. Они боятся попасть в ситуацию, когда им не смогут оказать помощь, если понадобится, или откуда будет тяжело или невозможно выбраться.

Приступы панического страха. У людей с такой проблемой приступы могут возникать в обыденных ситуациях, когда окружающие совершенно не испытывают страха. Эти приступы сопровождаются физическими симптомами, как сердцебиение и тошнота, а также страх, что человек может умереть. Это может перейти в агорафобию - из-за боязни подобных приступов человек боится выходить из дома.