

Agoraphobia (agorafobija, strah od otvorenih prostora). Osobe koje pate od agorafobije često hvata strah kada se nalaze u supermarketu, robnim kućama, mjestima gdje je vreva, ograničenim prostorima ili čak na autoputu. Oni se boje biti na takvim mjestima ili u situacijama gdje ne mogu doći do pomoći ako im ustreba, ili odakle je teško ili nezgodno izaći.

Panic Disorder (panika). Osobe koje pate od ovog živčanog poremećaja, dobivaju jake napadaje panike i to u svakodnevnim situacijama gdje većina ljudi ne osjeća nikakav strah. Fizički simptomi ovih napadaja su ubrzano lupanje srca i mučnina, skupa sa strahom od gubljenja kontrole ili čak od smrti. Iz ove vrste neurotskog straha se može razviti drugi strah - agorafobija - neke se osobe ne usude izaći nikamo van, sve u strahu da bi mogle dobiti napad panike.

Međutim nitko ne treba živjeti s niti jednim od opisanih poremećaja. Zdravstveni stručnjaci mogu liječiti kako lakše tako i teže slučajeve živčanih poremećaja. Ako želite nekoga da vam pomogne, upitajte liječnika opće prakse ili se obratite na Annu pri Međukulturnom Centru za duševno zdravlje na adresi **Transcultural Mental Health Centre, 5 Fleet Street, Parramatta 2151, telefon: (02) 840 3755, ili 1800 648911 za pozive izvan Sydneya**. Informacije o uslugama za osobe koje su preživjele traumu i torturu tj. duševne potrese i mučenja tijekom rata, mogu se potražiti u **Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARRTS), 152-168 The Horsley Drive, Carramar 2163, tel (02) 794 1900**.

Pomoć za živčane tegobe

Help for Anxiety Problems

Pomoć za živčane tegobe

Help for Anxiety Problems

60 godišnja Kata koja živi sa svojom obitelji, provodi gotovo čitav dan u strahu. Svakoga dana kada njezina kćerka ode na posao, Kata se boji da će kćerka imati saobraćajnu nesreću. Ona se također plaši putovati sama u druge dijelove grada u slučaju da se ne bi izgubila i neće se niti pod koju cijenu poslužiti dizalom ako se nalazi u robnoj kući - boji se da se dizalo ne bi slučajno pokvarilo. Katu je strah pustiti mačku iz kuće - što će se dogoditi ako mačku napadne pas? Ona se boji grmljavine - što će biti ako je udari grom?

Ljudi s problemima kao što je opisan slučaj Kate - poznat pod imenom **Generalised Anxiety Disorder** (opći živčani poremećaj ili anksioznost) - pate od neprestane zabrinutosti naspram onoga što bi se moglo dogoditi njima samima ili njihovim najdražima, stalno su u strahu zbog zdravlja, posla, ili odnosa s partnerom. Anksioznost, taj neugodni osjećaj tjeskobe i straha koji se javlja u svakog petog stanovnika Australije, dovoljno je jak da poremeti život pogođene osobe.

Premda postoje razni oblici općeg živčanog poremećaja, neki od njihovih simptoma su slični. Naprimjer, ljudi koji pate od anksioznosti su često razdražljivi i zabrinuti. Oni se ne mogu lako opustiti, koncentrirati ili spavati. U njih se mogu pojaviti i fizički simptomi kao lupanje srca, znojenje, vrtoglavica, mučnina, osjećaj da će se onesvijestiti, loša probava ili problemi s crijevima, pa čak i gubitak libida (spolne želje). Najčešći oblici anksioznosti su slijedeći:

Phobias (fobije, neuroze straha). Svaki od nas se nečega boji, no u osoba koje pate od ove vrste poremećaja, osjećaj straha je dovoljno snažan da im ozbiljno ugrožava život.

Kao primjer, može se navesti nekoga u koga je strah od visine toliko jak da nije u stanju raditi ili živjeti u visokogradnjama, ili nekoga koji se toliko boji pauka da nikada ne izlazi u vrt.

Social Phobia (strah od društva). Osobe s ovom vrstom fobije ne usuđuju se javno, pred drugim ljudima obavljati neke stvari kao npr. jesti, piti, govoriti ili pisati. Oni se boje da će drugi primijetiti ako te stvari ne obavljaju dobro ili čine pogreške i pomisliti da ništa ne vrijede. Strah od društva otežava stvaranje odnosa s drugim ljudima, društveni život pa čak i posao.

Post-Traumatic Stress Disorder. (neurotski poremećaj nakon preživljenog duševnog potresa ili šoka). U mnogih ljudi koji su iskusili teške traumatske situacije kao što su rat, mučenja, progoni, saobraćajne nesreće, požar ili nasilje, osjećaj straha se nastavlja dugo nakon stvarnog događaja. Njih godinama muče ružni sni i more ili im se misli na mahove vraćaju na ono što su proživjeli u prošlosti. Dosta često pate od simptoma anksioznosti tj. tjeskobe, te imaju poteškoće s koncentracijom i spavanjem.

Obsessive Compulsive Disorder (neurotična opsesija). Marko nije mogao zadržati svoje zaposlenje jer je uvijek kasnio na posao. Razlog? Bio je opsjednut bezbrojnim provjeravanjem je li zaista zaključao prednja vrata ili ugasio peć. Oko dvije od stotinu osoba u Australiji bore se s ovim živčanim poremećajem koji ih prisiljava da opetuju neke stvari bez kraja i konca. Pranje ruku je još jedan primjer - neki ljudi koji pate od neurotične opsesije (**OCD**) opetovano peru ruke sve dok im se koža ne oguli.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.