

ağır hastalıklar sağlık görevlileri tarafından tedavi edilebilir. Yardım aramak için aile doktorunuza danışınız veya Transkültürel Akıl ve Ruh Sağlığı Merkezinde çalışan görevli Anna'yı 5 Fleet Street, Parramatta 2151 adresinden veya (02) 840 3755 ve Sydney dışında 1800 648 911 numaralı telefonlardan arayınız. İşkence veya harp travması geçirmiş kişiler STARRTS denilen İşkence ve Travma Kurbanlarının Tedavisi ve Rehabilitasyonu ile ilgilenen kuruluşu 152-168 The Horsley Drive, Carramar 2163 adresinden veya (02) 794 1900 numaralı telefondan arayabilirler.

Sağlık Tercümanlığı Servisi
Health Care Interpreter Service

Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey	438-7560	Newcastle	(049) 26-3533
Merkez, Dođu ve Güney	515-3222	Illawarra	(042) 74-4211
Batı	840 3456	Griffith	(069) 62-3900
Wentworth	840 3456	Hunter	(049) 246 285
Güney Batı	757 1800	İş saatleri dışında	(049) 61 5353

Help for Anxiety Problems

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez.

Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

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

ENDİŞE HASTALIĞINA ÇARE ARAYINIZ (Help for Anxiety Problems)

60 yaşlarındaki Saime hanım günlerini endişe içinde geçirmektedir. Saime Hanım ailesi ile birlikte oturur ve kızı hergün arabayla işine giderken ya yolda araba kazası geçirirse diye Saime Hanımı bir kuruntudur alır. Saime Hanım yalnız başına bulunduğu semtten ötelere yollarda kaybolurum korkusuyla gitmez. Saime Hanım büyük mağazaların asansörlerine kendisi içindeyken bozulursa diye binmek istemez. Saime Hanım köpek saldırtıp ısırır korkusuyla kedisi bile dışarı çıkacak olsa korkar. Saime Hanım yıldırım çarpabilir diye fırtınalı havalardan da korkar.

Avustralya'da her beş kişiden birinde günlük yaşamı etkileyecek derecede ciddi endişe hastalığı vardır. Saime Hanım'daki gibi Genel Endişe Hastalığı olan kişiler kendilerine ve sevdikleri kişilere sağlıkları, işleri veya diğer kişilerle olan ilişkilerinde kötü birşeyler olacağı kuşkusunu ile devamlı kuruntu içindedirler.

Endişe hastalığının çeşitli türleri olmakla beraber bazı belirtiler birbirine benzer. Örneğin, endişeli kişiler huzursuz ve gergin olurlar. Kendilerini serbest bırakamazlar, belli birşeyin üzerine dikkatlerini toplayamazlar veya uyku uyumakta zorluk çekerler. Diğer fiziki belirtiler arasında kalp çarpıntısı, terleme, baş dönmesi, mide bulantısı, bayılma hissi, hazımsızlık veya barsaklarla ilgili şikâyetler görülebilir. Cinsel ilişki arzusu da kaybolabilir. Genel Endişe Hastalıkları arasında şunları sayabiliriz:

Korkular (Fobiler)

Hepimiz birşeylerden korkarız ama fobileri olan kimselerin korkuları hayatlarını etkileyecek biçimde aşırıdır. Örneğin, yüksekere çıkmaktan müthiş korkan kişiler yüksek binalarda oturamazlar veya çalışamazlar. Örümceklerden aşırı derecede korkan kişiler bahçeye çıkamazlar.

Sosyal Korkular

Bu tür bir hastalığı olan kişi herkesin önünde yemekten, içmekten, konuşmaktan veya yazmaktan korkar. Başkaları yanlışlarını bulacak ve

kendisinin değersiz bir kişi olduğuna hükmedecek diye korkar. Sosyal korkuları olan kişilerin insanlarla ilişki kurmaları, sosyal bir yaşama hatta bir işe sahip olmaları çok zordur.

Travma Sonrası Stres

Harp, işkence, eza görmüş, trafik kazası geçirmiş, yangından veya şiddet olaylarından kurtulmuş kişiler olay geçtikten çok sonra da halâ olayın içindeki terörü yaşamaya devam ederler. Yıllar boyunca olayları rüyalarında görür veya gözlerinde canlandırır. Vakitlerinin çoğunu endişe içinde geçirirler ve dikkatlerini belirli birşeye toplamakta veya uyumakta zorluk çekerler.

Zihni Sabit Fikirlerle Takma Hastalığı

Hüseyin zamanında işine yetişemediği için devamlı işini kaybetmektedir. Çünkü, her gün işe gitmek üzere evden çıkmadan önce tekrar tekrar kapıyı gerçekten kapayıp kapamadığını veya ocağı söndürüp söndürmediğini kontrol etmektedir. Avustralya'da yaklaşık olarak her yüz kişiden birinde bu hastalık vardır ve hastalar bazı hareketleri tekrar tekrar yapar dururlar. Bazı hastalar devamlı olarak ellerini yıkarlar; öyleki devamlı yıkanmaktan ellerinin derileri yüzülür.

Sokağa Çıkma Korkusu

Sokağa çıkma korkusu olan kişiler süpermarketlerde, büyük mağazalarda, kalabalık yerlerde, daracık yerlerde hatta karayollarında büyük korkuya kapılırlar. İçinde buldukları yerde veya durumda yardıma gereksindikleri zaman yardım göremeyeceklerinden veya dışarıya çıkmanın güç ve utanılacak olmasından korkarlar.

Panik Hastalığı

Hastalar normal insanların korkmayacağı günlük bir sürü olay karşısında paniğe kapılırlar. Panik krizleri genellikle çarpıntı, mide bulantısı gibi fiziki belirtilerle birlikte kontrolün elden gitmesi ve hatta ölüm korkusunu da kapsar. Bu korku sokağa çıkma korkusuna da neden olabilir. Hastalar panik krizi geçirecekleri korkusuyla sokağa çıkmak istemezler.

Kişiler bu hastalıklara katlanmak zorunda değildirler. Hem hafif hem de