

Estorbonan di ansha

Ora ansha i pánico ta dominá bida

Miedu ku ta stroba

Tur hende sa tin miedu. Danki Dios mes, pasó miedu ta atvertí hende pa peliger ku ta bin. E ta pone e kurpa den un estado di alerta pa asina hasi un reakshon lihé posibel. P'esei hende ta spanta ora nan hole holó di kandela, ya pa nan por paga e kandela lihé òf hui. Den un kaso asina, miedu ta un reakshon salú riba posibel peliger. Pero tin hende tin miedu ora e sirkunstansianan ta duna poko motibu pa esei. Nan no ta tribi di sali for di nan kas sin kontrolá dies biaha si e stof ta pagá. Òf nan ta kuminsá soda djis ora nan pensa so ku nan tin ku hasi un yamada. Hende angustia ta bai evitá mas i mas situashon normal. E evitashon ei ta bai dominá nan bida mas i mas, turesten nan miedu no ta baha dor di esaki. Un hende ku miedonan asin'ei tin un *estorbo di ansha*.

Síntomanan di miedu i pánico.

Kehonan hopi frekuente den kaso di un estorbo di ansha ta: doló di kabes, problema ku drumimentu, falta di apetit i problemanan ku konsentrashon. Tambe hendenan hopi biaha ta sufri di un presentimentu di miedu, preokupashon, malkontentu, iritabilidad, nêrviosidat, tenshon i intrankilidad.

Durante un ataka di miedu òf pánico e síntomanan físiko mas frekuente ta:

- Batimentu di kurason
- Doló òf un sinti manera algu ta primi riba pechu
- Sodamentu
- Problema ku falta di rosea, sinti manera bo ta bai hoga
- Hala rosea lihé i pisá
- Biramentu di kabes òf sinti manera bo ta bai kai flou
- Temblamentu
- Biramentu di stoma òf habrimentu di barika
- Falta di heful òf kishikimentu den man i pia.
- Un sintimentu ireal, manera ta un pelíkula nan ta wak

Hopi biaha hendenan ta pensa ku nan ta bai haña un ataka di kurason.

Hiperventilashon

Atakanan di pánico hopi biaha ta bai kompañá pa hiperventilashon. Ansha ta hasi ku hendenan ta bai hala rosea muchu profundo i muchu lihé. Dor di esaki nan ta bai sinti biramentu di kabes, benout, sinti manera nan ta bai kai flou i batimentu di kurason. Un hende ku eksperensia esaki, hopi biaha na e momentu ei ta pensa ku e ta bai muri, lokual ta hasi e ansha òf pánico mas pió ainda.

Tiponan di estorbonan di ansha.

E liña entre miedu normal i un estorbo di ansha ta difísil pa hala. Ta sano pa tin miedu di kolebra. Pero ora un hende ya ta paralisá dor di djis wak un kolebra na televishon, ta papia di miedu apnormal. Karakterístiko di un estorbo di ansha ta ku e miedu ta ekstrabagante i klaramente no realístiko, turesten e persona tin

asina tantu molèster di dje ku esaki seriamente ta stroba su bida diario.
Ta eksistí diferente tipo di estorbonan di ansha.

Fobianan.

Un fobia ta un miedu spesífiko di sierto kos, bestia òf situashonnan. E miedu ei por bai kompañá ku síntomanan físiko intenso òf sintimentunan di pániko. E persona en kuestion sa mayoria biaha bon bon ku su miedu no ta realístiko, pero miedu ta gana di sano huisio.

Un fobia kasi semper ta bai kompañá ku *komportashon di evitashon*: hende ku fobia semper ta evitá situashonnan den kual nan a eksperensí e miedu òf den kual nan ta teme di sinti e miedu. Dor di esaki nan ta ser strobá den nan funshonamentu diario. Hendenan ku un fobia hopi biaha ta sufri di miedu di ekspektativa tambe: e pensamentu so kaba ku nan lo bai haña nan mes den un situashon angustioso ta pone ku nan ta haña molèster di kehonan di miedu.

Fobianan singular

Un hende ku un fobia singular tin un miedu ekstraordinario pa *un* sierto kos, bestia òf situashon. Fobianan konosí ta: miedu di altura, miedu pa bula, kloustrofobia, miedu pa dentista i pa araña òf raton. Hopi biaha por biba trankil ku un fobia singular. Di pursi avion i kolebra ta basta fásil pa evitá.

Hipokondria

Hipokondria (*miedu di malesa*) ta parse hopi riba un fobia singular. Un hende ku *hipokondria* tin miedu di tin un malesa serio, ounke dòkternan no por haña nada. Kòntrol físiko amplio i frekvente na hospital no ta yuda. Mas bien esaki ta fortifiká e miedu ku mester ta trata di un malesa poko komun.

Fobia sosial

Hende ku un fobia sosial (*estorbo di miedu sosial*) hopi biaha ta duna e impreshon di ta ekstremadamente tímido. Prinsipalmente den kompania (deskonosí) nan ta sinti manera ta wak nan krítiko i kada bes ta sinti manera nan ta “hasi algu robes”. E miedu ku hende lo haña nan straño i di pèrdè kara ta dominá tur loke nan ta hasi. Forma kontaktonan ta un problema grandi. Fobianan sosial por ta relashoná ku tur tipo di situashon, manera miedu pa topa hende, pa yama na telefòn, papia den públiko òf kome den un restorant.

Miedu di kaya

Miedu di kaya ta konosí tambe komo *agorafobia* òf *miedu di plenchi*. Un hende ku miedu di kaya tin miedu pa lugánan for di kual e no por sali fásil i ta teme di no haña yudansa si diripiente algu pasa kuné. Riba kaya òf den espasionan drùk un hende asina ta sinti su mes indefenso i morto spantá. E ora ei pániko por atak'é. Pero miedu di kaya por sosodé tambe sin atakanan di pániko. Hendenan ku miedu di kaya no ta tripi por ehèmpel di sali riba kaya, bai un sine, òf biaha ku bús òf trèin. Tin hende ku tin asina tantu miedu, ku nan no ta tripi di ta na kas nan so.

Estorbo di pániko

Un hende ku tin un estorbo di pániko por hañ'é ataká pa angustia grandi na momentunan kompletamente inesperá. E ora ei nan ta sinti manera nan ta pèrdè kòntrol riba nan mes. E sensashon di kai flou, muri òf bira loko ta abrumador. E pániko diripiente ei ta bai kompañá pa síntomanan físiko spantoso ku ta fortifiká e sintimentu. Un ataka di pániko por surgi tur kaminda, sin motibu direkto.

Tin basta hende ku a yega di eksperensí un ataka di pániko. Pero ta papia di un estorbo di pániko na momentu ku e miedu pa atakanan di pániko bai dominá un hende su bida. Serka hopi hende un estorbo di pániko ta bai kompañá ku miedu di kaya.

Estorbo kompulsivo

Un hende ku un estorbo kompulsivo (*estorbo opsesivo-kompulsivo*) ta ripití kada bes sierto aktonan i pensamentunan. Ehèmpelnan ta : laba man, kontrolá si stof ta pagá, limpia kas òf konta tur mosaiko hel di stupi, si mester shen biaha pa dia mes. E aktonan kompulsivo i pensamentunan kompulsivo mester duna protekshon kontra un miedu i preokupashon enorme i e sintimentu ku algu teribel ta bai pasa.

Estorbo di ansha generalisá

Hende ku un estorbo di ansha generalisá (estorbo di preokupashon) ta wòri seriamente pa largu tempu tokante asuntunan ku ta forma parti di bida diario, manera, sèn i salú, miéntras ophetivamente mirá tur kos ta bai bon den nan bida. Un hende asin'ei tin presentimentunan miedoso, ta bai wòri, ta bira deprimí i preokupá di mas i por bai sinti su mes anshá i intrankil.

Motibunan di estorbonan di ansha

Estorbonan di miedu ta keda okashoná dor di un kombinashon di *faktornan biológiko, sosial i síkiko*. Tin famia den kual nan ta bin dilanti mas ku den otronan. E faktor hereditario ta hunga un ròl eiden, pero tambe e edukashon. Un estorbo di miedu hopi biaha ta kuminsá despues di un suseso dramátiko manera un morto, kambio di kas òf pèrdèmentu di trabou. Un hende su karakterístikanan personal tambe tin influensia riba si òf nò haña un estorbo di miedu. Karakterístikanan asina ta entre otro: no ta bon den salimentu na defensa di bo mes, difikultat pa ekspresá sintimentunan i e tendensia pa hui pa situashonnan problemátiko i konflikto.

Un problema di salú hopi frekuente

For di un investigashon nashonal riba e salú mental di Ulanda ta resultá ku en total kasi 20% di tur Ulandesnan un biaha den nan bida a haña nan mes konfrontá ku un òf otro forma di estorbo di miedu. Esaki ta 1 den 5 hende! Investigashon na Merka ta mostra ku estorbonan di ansha ta forma e malesanan síkiko mas frekuente, ku 40 mion hende ku ta keda afektá. Bou di nan tin mas hende muhé ku hende hòMBER. Ta trata aki di kehonan serio, ku seriamente ta afektá e kalidat di bida.

Un estorbo di miedu ta toka hopi hende. No ta algu di tin bèrgwensa di dje òf di skonde

No sinta warda

No tin kurashi pa sali kas, no tribi wak un hende den kara, kontrolá kas diariamente si tin araña: un hende ku un estorbo di ansha no por biba un bida normal mas. Hendenan ku ta sufri di un estorbo di ansha pa largu tempu, hopi biaha ta pèrdè nan trabou i amigunan i ta bira aislá. E chèns pa esei ta spesialmente grandi si nan tene e miedu skondí pa tur hende. 30% di hende ku un estorbo di ansha ta lucha tambe ku depresividat òf maluso di alkohòl. Pa un pareha, yunan i amigunan tambe e miedu hopi biaha ta un karga pisá, por ehèmpel ora nan pareha, mayor òf amigu(a) nunca ta tribi di sali riba kaya sin nan kompañò òf konstantemente ke tene kas lombrá.

Huimentu pa e miedu ta kuminsá hopi biaha ku e evitashon di algun situashon diskreto, pero al final un estorbo di miedu por dominá e bida di e “pashènt” i su ambiente kompletamente. No tin nodi pa kos yega asina leu, pasó estorbonan di ansha ta bon tratabel. No warda ku buskamentu di yudansa, pasobra estorbonan di ansha poko bes ta pasa di nan mes.

Tepnan pa hende ku un estorbo di ansha

- Purba na haña un bista honesto di bo miedu i e influensia ku esaki tin riba bo bida.
- Papia tokante bo miedunan ku hendenan den bo ambiente.
- Reuní i klasifiká e síntomanan di pániko òf sintimentunan di miedu insipiente pa bo mes
- Entregá mas poko posibel na e miedu i trata mas tantu posibel pa no hui pa situashonnan angustioso.
- Ser prepará pa e síntomanan físiko ku bo por spera den situashonnan ku ta duna bo miedu. Si bo no kore pa e situashon ei pero bai pa e konfrontashon, lo bo ripará ku e ansha, temblamentu i sodamentu ta baha di mes despues di un ratu.

Tepnan pa esnan rondó di e persona

- Rekonosé e miedu enorme di e otro, ounke ku e ta parse eksagerá òf ireal.
- No purba na bagatelisá e sintimentunan di miedu.
- Keda stimulá e hende pa hasi kosnan e mes i enfrentá e situashonnan spantoso, pero no fòrsa.
- Stimulá e persona pa buska yudansa òf sosten profeshonal.
- Buska mas informashon tokante estorbonan di miedu, den libreria, biblioteka òf riba Internèt.
- Buska sosten bo mes si bira di mas pa bo.

Terapia ta yuda

Estorbonan di ansha ta bon tratabel ku yudansa di terapia di kondukta i remedi. Durante e terapia esun ku ta duna tratamentu ta bai investigá bo keho huntu ku bo, e posibel motibunán, e situashon den kual e spantu òf pániko ta presentá i e pensamentunan ku bo tin na e momentunan ei. Banda di esei e ta duna bo ehersisionan ku por yuda bo konkistá e miedu i bringa pensamentunan angustioso. Tambe bo por siña dominá e miedu ku yudansa di ehersisionan di respirashon i di relashon i por ehèmpel siña prevení hiperventilashon.

Remedi

Tin dos sorto di remedi ku ta usa hopi pa estorbonan di ansha. Na promé lugá ta e asina yamá *antidepresiva*. E remedinan aki kontra depreshon ta yuda tambe kontra sintimentunan di miedu. Por kombiná nan bon ku terapia di kondukta i nan ta hasi e chèns ku e terapia ta eksitoso mas grandi. Na di dos lugá tin biaha ta preskribí remedinan ku ta baha ansha: *remedinan kalmante òf ansiolytika*. E remedinan aki ta redusí e sintimentunan di miedu i ta duna un sintimentu mas trankil. E kehonan di miedu ta bin bèk sí asina stòp ku e remedinan aki. Ademas nan ta adiktivo. Efehtonan sekundario di e remedinan aki ta sintimentu sùf i kansansio.

Informashon i yudansa

Bo mes por, huntu ku esnan rondó di bo, traha riba bo sintimentunan di miedu. Pero hasi esaki semper bou di guia di un dunadó di yudansa òf un hende di un organisashon di pashèntnan òf usa un buki di outo-yudansa.

Si bo sintimentunan di miedu tin influensia riba bo funshonamentu di tur dia, ta bon pa bai serka bo dòkter di kas. Esaki eventualmente lo por referí bo na *un instansia pa kuido di salú mental*, manera por ehèmpel Klínika Capriles òf PSI/Skuchami òf un *sikólogo, sikoterapista òf sikiater* independiente. Pidi pa un dunadó di yudansa ku tin eksperensia ku tratamentu di kehonan di miedu.

Pa mas informashon, semper bo por tuma kontakto ku Poliklínika di Klínika Capriles, na 737-4022. Nan ora di ofisina ta djaluna pa djabièrnè di 07:30 – 12:00, i 13:30 – 17:00 (djabièrnè 16:30)

Wèpsaitnan útil

- www.adfstichting.nl (ulandes) Wèpsait di Angst, Dwang en Fobie Stichting pa kontakto ku hendenan ku ta pasa dor di meskos, sosten i konseho
- www.mentaalvitaal.nl (ulandes)
- www.labyrint-in-perspectief.nl, zelfhulporganisatie van en voor familieleden van psychiatrische patiënten (ulandes)

Pa lesa

- **Zorgboek Angst, Fobie en Paniek**

E.H. Coene, S. Kollaard (eindred.), 2003. St. September, Amsterdam. ISBN 90-7224-869-4

- **Dat durf ik niet.** Tokante miedu i fobia.

T. IJzermans, A. Heffels, 2002, Boom, Meppel/Amsterdam. ISBN 90-6009-626-6

- **De angst de baas.** Sali for di e gara di miedu.

F. Winter, 1998. Ruitenbergh Boek, Soest. ISBN 90-5513-223-3

- **Leven met een fobie.**

J. Hoevenaars, 2002. den e seri van A tot ggZ. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Diemen. ISBN 90-3133-911-3

- **Angstmanagementtraining.** Frena bo miedu riba bo mes forsa

H. Hermans, 2002. Swtes en Zeitlinger, Lisse. ISBN 90-2651-702-5

E historia di Carla

Carla (30) ta biba ku su yu hòmber Steven serka su mayornan. E no ta dñrf sali kas i preferibelmente e no ke ta na kas su so tampoko. Den e aña ku a pasa, el a sali kas solamente pa bai dentista i dia Steven tabata den hospital. Pafó despues di algun stap kaba e ta kuminsá sinti benout, batimentu di kurason i biramentu di kabes. Si e pensa riba esei, ya e ta drehta un pániko.

E miedu a kuminsá despues di su embaraso, ocho aña pasá. Promé ku esei Carla tabata aktivo, emprendedó i tabata stima kaminatanan largu. E tabatin un bon trabou komo sekretaria di gerensia i un dushi kas. Dia el a sali na estado, e tata di Steven a bai lag'é pa un bon amiga di dje. El a pensa: mi ta lora". Pero despues di nasementu di Steven, algu a kambia. E tabata tripi di muestra su kara ménos i ménos, manera kos ku por a mira na dje ku e tabatin un yu pero e no tabatin kasá. Den kuminsamentu solamente a tabata bai fiesta ménos frekuente, pero den kurso di tempu e tabata tripi kada bes ménos. Asina el a pèrdè su trabou i mayoria di su amigunan. Danki Dios su mayornan a bin ta kuida e i Steven. Nan ta hiba Steven tur kaminda i ta bai nochinan di informashon pa mayor. Carla tin hopi gana di hasi mas kos ku su yu, pero simplemente e no ta logra.

Durante un bishita na kas pa e mama, e dòkter di kas kasualmente ta deskubrí Carla su kehonan. Carla ta haña un ataka di pániko ora e ke lag'é drehta. Dor di e remedinan ku e tin awor kontra e miedu, e por bishitá un sikólogo i partisipá na e tratamentu den grupo. Paso pa paso e ta praktiká tur e kosnan ku e no tabatin kurashi mas pa hasi. Dor di e terapia yen emoshon profundo, ku e no tabata sa mes ku e tabatin, ta bini ariba. Poko poku Carla ta traha asina na un futuro salú i independiente huntu ku Steven.

E informashon aki ta basá riba e foyeto "Angststoornissen" di "Fonds Psychische Gezondheid" skibí den koperashon ku profeshonalnan den kuido mental, i organisashonnan di pashènt i famia.



Alles over hoofdzaken