



Estorbo di ansha;

Ora ansha i pániko ta dominá bida

Tur hende sa tin miedu. Danki Dios mes, pasó miedu ta atvertí hende pa posibel peliger. E ta pone e kurpa den un estado di alerta pa asina hasi posibel ku un hende ta reakshoná lihé. Pero tin hende tin miedu ounke e sirkunstansianan ta duna poko motibu pa esei. Nan no ta dñrf 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 telefóniko. Hende angustia ta bai evitá mas i mas situashon normal. E evitashon ei ta bai dominá nan bida mas i mas, pero tòg nan miedu no ta baha dor di hasi esaki. Un hende ku miedonan asin'ei tin un *estorbo di ansha*.

Un problema di salú hopi frequente

Tin un variedat grandi di estorbo di ansha, inkluso fobia, estorbo di strès postroumátiko, estorbo opsesivo-kompulsivo, i estorbo di pániko pa djis mensioná algun. Huntu nan ta kai den e estorbonan mental mas frequente.

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.

Bo ta rekonosé bo mes òf un hende rondó di bo den e deskripshon aki riba duná òf den e síntomanan na otro banda di e karchi aki?

Pa mas informashon, tuma kontakto ku bo dòkter di kas. E por referí bo pa un profeshonal riba tereno di salú mental.



Klinika Capriles

Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis

Klinika Capriles ta forma parti di



Síntomanan di miedu i pánico

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

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

- Batimentu di kurason
- Doló òf sinti manera algu ta primi riba pechu
- Sodamentu
- Falta di rosea, sinti manera bo ta bai hoga
- Hala rosea lihé i purá
- 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 bo ta wak

Hopi biaha e hendenan mes 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 e hende ta bai hala rosea muchu profundo òf 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, na e momentu ei hopi biaha ta pensa ku e ta bai muri, lokual ta hasi e ansha òf pánico mas pió ainda.

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, i e persona tin asina tantu molèster di dje ku esaki seriamente ta stroba su bida diario.

Pa mas informashon: www.ggz.cw