

Anksyete

Kisa anksyete ye? Anksyete se lè w santi w gen laperèz epi ou sou estrès pou sityasyon kotidyen, oswa ou pè sa w pa konnen. Pifò moun santi yo anksye tanzantan. Epi li nòmal pou w santi w anksye nan sityasyon inabityèl oswa lè wap pran desizyon difisil.

Anksyete ka tounen yon pwoblèm lè li anpyete sou aktivite regilye w. Lè anksyete a kontinye pou plizyè mwa epi l vin lontan pi enkyetan ke sa ou tap atann nan sityasyon an, doktè yo rele sa yon “twoub anksyete.”

Ki Siy ak Sentòm Anksyete?

- Ou santi w sou tansyon epi ou enkyete
- Ou gen yon santiman panik ak laperèz
- Difikilte pou rezoud pwoblèm
- Tansyon miskilè
- Ou gen latranblad epi wap souke
- Difikilte respiratwa
- Pla men ou toujou swe
- Doulè nan lestomak
- Kè ou bat vit oswa ou gen palpitasyon
- Maltèt
- Ou fè kòlè fasil
- Ou gen chanjman imè rapid

Kisa Ki Lakòz Twoub Anksyete?

Yo poko fin konprann kisa ki lakòz twoub anksyete yo. Gen twoub ou ka eksplike atravè jenetik. Eksperyans nan lavi a tankou evènman estresan oswa twomatizan ta sanble pwovoke atak anksyete lakay kèk moun ki deja gen tandans gen anksyete. Pafwa anksyete a sa nan fanmi an li ye.

Pou kèk moun, anksyete a ka gen rapò ak yon maladi medikal. Gen kèk twoub òmonal ki ka gen kòm konsekans dirèk anksyete. Gen lòt ki gen rapò ak itilizasyon yon seri medikaman oswa dwòg patikilye, oswa ak lè yon moun kite alkòl ak dwòg. Gen kèk pwoblèm medikal ki vini souvan ak twoub anksyete, patikilyèman si maladi a pap amelyore.

Poukisa Li Enpòtan Pou Trete Twoub Anksyete?

Yon twoub anksyete ka anpeche yon moun gen yon bon kalite lavi epi li ka menm anpire lasante l.

Anksyete ke yo pa trete ka anpire pwoblèm sa yo:

- Depresyon (ki vini souvan ak yon twoub anksyete) oswa lòt maladi mantal
- Abi dwòg
- Difikilte pou dòmi (ensomni)
- Pwoblèm nan vant oswa nan entesten
- Maltèt ak doulè kwonik
- Izolman sosyal ak solitud
- Pwoblèm pou fonksyone nan lekòl oswa nan travay
- Move kalite lavi
- Panse pou touye tèt ou

Tretman pou Twoub Anksyete

Pale ak doktè w sou anksyete w. Si w gen yon twoub anksyete, doktè w ka preskri yon medikaman. Li ka refere w bay yon pwofesyonèl sante mantal pou konsèy sou medikaman oswa pou psikoterapi (“terapi ki fèt ak dyalòg”). Doktè a ka pale avè w tou sou bagay ou ka fè pou ede w jere pwòp anksyete w.

vire paj la

Ou ka kontwole anksyete fasilman si ou veye lè li pi fò ak lè li mwen fò epi pataje enfòmasyon sa a ak doktè w.

Kontwole Anksyete w

Ou dwe fè yon rapò kotidyen sou nivo anksyete w pou ou pataje enfòmasyon an ak doktè w. Evalye anksyete w ak yon echèl nimewo soti 0 pou rive 10: 0= Pa gen Anksyete pou rive 10= Anksyete Grav.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pa gen Anksyete	Anksyete Mwayen				Anksyete Grav					

Tretman Medikal

Doktè a ka kòmanse ak tretman pou yon kondisyon medikal ki ka lakòz anksyete. Li ka preskri tou yon medikaman pou w pran chak jou pou anpeche w gen anksyete. Medikaman ki pi komen ke yo itilize pou sa rele antidepresè oswa terapi anti-kriz, epi yo ka mache pou anksyete.

Doktè a ka preskri tou yon medikaman pou w pran lè w bezwen l, si w santi anksyete a ap monte. Anjeneral, medikaman sa yo se kalman yo ye. Asire w ke w pran medikaman sa yo sèlman jan yo preski w yo a.

Pale ak doktè w asavwa kisa pou w antisipe lè wap pran medikaman sa yo, tankou:

- Avantaj ak efè segondè chak medikaman
- Risk efè segondè grav baze sou antesedan medikal ou

- Si medikaman yo ka mande pou w fè chanjman nan lavi w
- Pri chak medikaman
- Lòt medikaman, vitamin, ak siplèman ke wap pran epi kijan yo ka afekte tretman w lan
- Kijan pou w sispann pran medikaman an si li pa mache oswa si li gen efè segondè

Doktè w la ka ajiste tretman an amezi tan ap pase.

Asire w ke w pale ak doktè w sou jan medikaman yo ap fonksyone byen pou amelyore sentòm ou yo.

Èd Pèsonèl: Aktivite pou Diminye Estrès

Gen bagay ou ka fè pou w jere pwòp anksyete w. Yon pwofesyonèl ka aprann ou yon terapi relaksasyon. Gen diferan kalite, men yo tout enplike aprantisaj kijan pou w itilize lespri w pou w pwovoke yon eta relaksasyon.

Lòt bagay ki ka itil:

- Limite kafeyin
- Limite alkòl ak dwòg ilegal yo
- Aprann konnen kisa ki 'deklanche' anksyete lakay ou epi evite yo
- Pale ak fanmi, zanmi, klèje oswa konseye w sou estrès ou

Seri Edikasyon Pasyan an

Anksyete

Lè ou jere sentòm ou yo, wap:

- Jwi aktivite yo epi wap gen plis enèji
- Jwi fanmi ak zanmi
- Santi mwens presyon ak anksyete
- Pi byen dòmi nan nwit
- Gen yon pi bon kalite lavi

Materyèl edikasyonèl sa a se Palliative Care Project (Pwojè Swen Palyatif), yon patenarya ant Community Care of Brooklyn (Swen Kominotè Brooklyn) ak MJHS Institute for Innovation in Palliative Care (Enstiti MJHS pou Inovasyon nan Swen Palyatif) ki prepare li.