



Masyadong Maraming Isipin?
PAG-UNAWA NG KARAMDAMAN SA PAGKABALISA
 (Tagalog version)



Ano ang Karamdaman sa Pagkabalisa?

Kabilang sa mga karamdaman sa pagkabalisa ay ang malawak na ranggo ng karamdaman kung saan ang pagkakaroon ng sobrang pag-aalala o pagkatakot ang pangunahing sintomas, kabilang na ang karamdaman sa mga phobia, phobia sa maraming tao, pangkalahatang karamdaman sa pagkabalisa, karamdaman sa pagkasindak, at karamdaman ng pagkabalisa tuwing nahihwalay at nagiging mag-isa.

Kabilang sa mga sintomsa ng karamdaman sa pagkabalisa ay ang labis na pag-aalala at gunamgunan ng paparating na panganib. Bukod sa sintomas sa kaisipan, mayroon ding mga pisikal na sintomas, tulad ng pagbilis ng tibok ng puso at mabilis na paghinga.

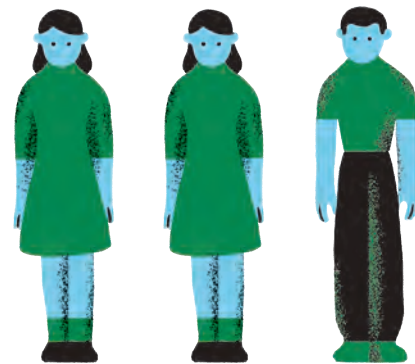
Gaanong karaniwan ang karamdaman sa pagkabalisa?



Sa mga etnikong Tsino na residente ng Hong Kong sa pagitan ng edad 16 hanggang 75:

Ang tantiya ng pagkalat ng pangkalahatang karamdaman sa pagkabalisa ay **4.2%**

Ang tantiya ng pagkalat ng iba pang karamdaman sa pagkabalisa ay **1.5%**



Ang tantiya ng pagkalat sa mga babae sa lalaki ay 2:1 Maliban na lamang sa phobia sa maraming tao kung saan pantay ang ratio sa kasarian

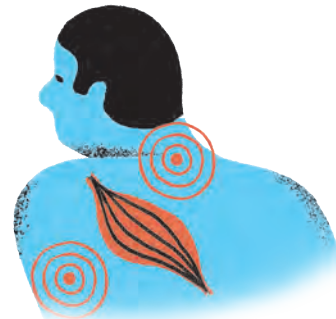
Ano ang mga sintomas ng karamdaman sa pagkabalisa?

Pangunahing sintomas:



Pangkaisipan at Emosyonal

- Sobrang Pag-aalala
- Paggugunam-gunam ng paparating na panganib na hindi madaling maiwasan ninuman



Pisikal

- Mabilis na pagtibok ng puso at mabilis na paghinga
- Problema sa dibdib at tiyan
- Pag-igting ng kalamnan
- Labis na Pagpapawis
- Nanunuyot na bibig

Mga Katangian ng Karaniwang Uri ng Karamdaman sa Pagkabalisa:

Uri	Katangian
Pangkalahatang karamdaman sa Pagkabalisa	Sobrang pagkabalisa tungkol sa mga araw araw na kaganapan
Mga Tukoy na Phobia	Sobrang pagkatakot sa mga tukoy na gamit o pangyayari, tulad ng takot sa taas, gagamba, o makakita ng dugo
Phobia sa Maraming Tao	Takot sa mga situwasyong may kinalaman sa lipunan
Karamdaman sa Pagkasindak	Nakakaranas ng "pagkasindak" ng biglaan



Kung ikaw ay nakakaranas ng mga naturang sitwasyon, kumonsulta sa isang doctor o sa isang dalubhasa sa klinikal na siikologo para sa isang propesyunal na pagtatasa at makatanggap ng nararapat na tulong o lunas. Maagang paglunas ay mas mainam para sa paggaling.

Paano Bibigyang Lunas ang Karamdaman sa Pagkabalisa?



A Pag-inom ng Gamot

Kung ang Malala o seryosong pagkabalisa o sintomas ng phobia ay mararamdaman, ang pasyente ay maaaring kumuha ng mga gamot na nireseta ng doktor. Parehong ang Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI) at Serotonin at Noradrenaline Reuptake Inhibitors (SNRI) ay epektibo sa pagbibigay lunas sa karamihan ng mga karamdaman sa pagkabalisa (maliban na lamang sa mga tukoy na phobia.)



B Sikolohikal na Pagbibigay-Lunas

Ang pagbibigay lunas sa Ugali at Pangkaisipan o Cognitive Behavioural Therapy ay napatunayang epektibo sa pagbibigay lunas sa karamihan ng mga karamdaman sa pagkabalisa, kabilang na ang mga tukoy na phobia, phobia sa maraming tao, pangkalahatang karamdaman sa pagkabalisa, at karamdaman sa pagkasindak.

Ang karamdaman sa pagkabalisa ay napapagaling. Kung naniniwala kang mayroon ka ng naturang karamdaman, sumangguni at humingi ng tulong.

Nais Mong Tumulong sa Isang Pasyente na Gumaling? Maaari kang:



Maging mapag-pasensya sa mga sintomas ng pasyente



Tumulong sa pasyente na magbuo ng regular na pamumuhay



Makinig sa pasyente upang magpakita ng suporta



Obserbahan ang pagbabago ng kalagayang emosyonal ng pasyente

Para sa iba pang impormasyon:

1 Kumonsulta sa iyong doktor

2 Tumawag at kumonsulta sa mga sumusunod na departamento:
 Direktang Linya sa Mental na Pangkalusugan ng Otoridad sa Ospital
 2466 7350
 Telepono para sa Departamento ng Kapakana ng Panlipunan
 2343 2255

3 Bumisita sa shallwetalk.hk



PAG-UNAWA NG KARAMDAMAN SA PAGKABALISA

精神健康諮詢委員會
 Advisory Committee on Mental Health

