

Generalized Anxiety Disorder

Ano ang Karamdamang Pangkalahatang Pagkabalisa o “Generalized Anxiety Disorder” (GAD)?

Ang GAD ay isang uri ng karamdamang pagkabalisa na nauuri sa labis at hindi makatwirang pag-aalala hinggil sa pang-araw-araw na pamumuhay kagaya ng trabaho, sariling kalusugan at pamilya, salapi, atbp. Ang pag-aalala ay madalas na hindi makontrol, na maaaring magdulot sa tao na magkaron ng pakiramdam na kayang pahupain, at nagreresulta sa iba’t ibang pisikal na sintomas kagaya ng pagkahapo, hindi mapakali, hirap sa konsentrasyon, irritable, insomya at kung anu-ano pa.

Anu-ano ang mga sanhi ng GAD?

Walang isang dahilan ang GAD, ngunit ang mga tagapagsaliksik ay may maituturong ilan bilang mga dahilan ng panganib na nagkakaiba-iba sa bawat tao:

- 1.) Mga dahilang byolohiko: namamana, hindi balanse ang kemikal na lumalabas sa neurotransmitter, mahina ang kalusugang panlabas
- 2.) Mga dahilang sikolohikal: ang mga taong malapit sa pagkabalisa, hindi matatag, pesimista o negatibo mag-isip, at walang pasubali
- 3.) Mga dahilan sa kapaligiran: negatibong karanasan sa pagkabata, at iba pang nakababahalang tagpo sa buhay kagaya ng empleyo, suliranin sa pakikipagrelasyon, atbp.

Paano malalaman kung ako ay mayroong GAD?

Normal ang makaramdam ng pansamantalang tensyon, pagkabahala o pag-aalala tuwing magkakaproblema sa trabaho, at mga kaibigan at pamilya. Gayunpaman, kapag ang iyong mga inaalala at kinatatakutan ay pabalik-balik nang 6 na buwan o mahigit pa, na sinasamahan ng 3 sa mga sumusunod na binanggit na sintomas, at nagiging palagian na nakakaabala na sa iyong pagtatrabaho, pakikisalamuha, pagpapahinga, maaaring mayroon kang GAD. Nararapat kang humingi ng tulong sa mga propesyunal sa larangan ng pangangalaga sa kalusugan.

- 1.) Hindi mapalagay, o ninenerbyos
- 2.) Madaling mapagod
- 3.) May kahirapan sa konsentrasyon, o nabablangko ang isip
- 4.) Iritable
- 5.) Tensiyon sa kasu-kasuan
- 6.) Hindi makatulog (kahirapang maantok at balisa sa pagtulog)

Ano ang kurso ng GAD?

Maraming taong may GAD ang may personalidad ng pagiging balisa. Tunay nga, na ang kabahaging mga tao ay hindi lubos na matukoy kung kailan unang lumabas ang kanilang karamdaman. Ang kurso ng ganitong karamdaman sa paglipas ng panahon ay konektado sa nagpahirap ng kanilang karanasan sa buhay. Sa kabuuan, ang taong mas matagal nang may GAD ay matagal ding pagalingin. Maliban diyan, ang tyansa na magkaroon ng depresyon o iba pang sakit sa pagkabalisa ay mas mataas kaysa sa karaniwang populasyon.

Anu-ano ang mga Paggamot para sa GAD?

1.) Teraping Sikolohikal

Ang teraping sa isipan at ugali ay isang epektibong paggamot sa GAD. Nakatutulong itong palitan ang hindi makaangkop na reaksiyon sa kamalayan, pag-uugali, at pisyolohiya, na pagtugong kayang umangkop. Sa pangkamalayan, ang pangunahing pokus ay ang palitan ang hindi makatwiran at mapaminsalang pag-iisip nang mas balanse; sa pag-uugali, ang bawat isa ay magtataglay ng kaalaman sa pagpapalano sa oras, pagtatalaga ng layunin, at paglutas sa suliranin upang mabawasan ang pagkabalisa; at sa pisyolohiya, ang bawat isa ay magsasanay na magpalubag-loob upang mabawasan ang kanilang reaksiyon tuwing may problemang kakaharapin.

2.) Paggamot na Parmasyutiko

Upang makatulong na magpakalma ang sintomas ng GAD, ang pangontra sa lungkot o “antidepressants”, pampakalma o “tanquillizers”, o norepinephrine blocker ay irereseta kung kinakailangan. Kailangang uminom ng gamot ang indibidwal ayon sa reseta ng mga doktor. Ang pang-matagalang paggamit ng trunkquilizer ay kailangang bawasan upang maiwasan ang adiksiyon at iba pang masamang epekto nito.

Paano ko matutulungan ang aking sarili o ang ibang tao upang pangasiwaan ang GAD?

Para sa indibidwal na mayroong GAD:

- 1.) Aktibong sumangguni ng pamamaraan ng gamutan at makiisa sa proseso nito
- 2.) Panatilihin ang malusog na pamumuhay: kumain ng malusog at balanseng dyeta, regular na mag-ehersisyo at katamtaman lamang, magkaron ng maayos na iskedyul, payamanin ang makabuluhang libangan, panatilihin ang pakikisalamuha sa lipunan at mangakong haharapin ang iyong mga pagsubok nang may buong katapangan
- 3.) Magsanay ng ehersisyong pampalubag-loob nang regular upang gumaling ang sintomas ng pagkabalisa

Para sa mga miyembro ng pamilyang mayroong GAD:

- 1.) Unawain ang mga sintomas ng GAD at mga dahilan nito. Iwasang sisihin ang indibidwal sa pagkakaran ng GAD, at bigyan ng oras ang tao na makabawi
- 2.) Yakagin ang indibidwal na aktibong makilahok sa paggagamot at mga aktibidad na libangan
- 3.) Kapag lumala ang kundisyon, humingi ng tulong sa mga propesyunal na nangangalaga sa kalusugan sa pinakamaagang pagkakataon.

Ang dokumentong ito ay isinalin sa orihinal na Ingles. Kung may mali o di pagkakatugma, ang bersyon sa Ingles ang susundin.