

## Panic Disorder

### **Ano ang Panic Disorder?**

Ang panic disorder o hindi maipaliwanag na pagkabahala ay isang uri ng karamdaman, nilalarawan ito bilang paulit-ulit na pag-atake ng pangamba o panic attacks, na syang mga hiwalay na pagkakataon na matinding pagkatakot. Ito ay may mga katugon na karamdamang pisikal kabilang na ang mabilis na pagpintig ng puso, kahirapan sa paghinga, pagpapawis, pangiginig, pagkirot ng dibdib, at pagkahilo, atbp. Ang mga taong may hindi normal na pagkabahala o panic disorder ay malimit na inaakala na ang mga nabanggit na sintomas ay indikasyon ng iba pang malalang karamdaman tulad ng sakit sa puso o pagkawala ng kontrol, samakatuwid maiiwasan ang mga nararamdamang ito sa pamamagitan ng pag-iwas nila sa mga naturang pangyayari o lugar na nagbibigay sa kanila ng pagkabahala. Ang ganitong pag-iwas ay nagdadala ng mas matinding takot at pag-aalala na magdudulot ng paulit-ulit na pagkatakot at pagkabalisa.

### **Anu-ano ang mga sanhi ng Panic Disorder?**

Maraming bagay ang maaaring may kinalaman sa pagdudulot ng panic disorder. Ang hindi magagandang pangyayari sa buhay, biglaang pagbabago ng buhay tulad ng pangmatagalang kawalan ng hanapbuhay at pagkawala ng mahal sa buhay ang nagpapalitaw ng panic disorder. Karaniwan, kapag ang tao ay nasa matinding problema, ang natural na takbo ng utak ng tao mula sa isang banta ay gumagana. Ito ang tinatawag na “takbo o laban” na tugon. Ganunpaman, kung ang mga ganitong reaksyon ay bigla na lamang nararamdaman nang walang sanhi at naiisip mo na ang iyong buhay ay nasa panganib o tila “mababaliw”. Pagkaraan, kung ang mga ganitong nararamdaman ay dala lamang ng panlabas (kagaya ng pag-inom ng kape o pag-eehersisyo) natutuklasan natin na may ibang mga tao na may mas matinding dahilan na nagdudulot ng pagkabalisa sa kanila kaysa sa pagkakaroon ng panic attack.

Walang isang dahilan ang panic disorder, ang mga ito ay ilan lamang sa nakadaragdag na dahilan:

- a.) Mga dahilang biyolohika: namana, hindi balanseng kemikal ng neurotransmitters, sobrang sensitibo ang sympathetic nervous system
- b.) Mga dahilang sikolohikal: ang mga taong malapit sa pagkabalisa, pesimista at pakiramdam ng kulang sa seguridad
- c.) Mga dahilan sa kapaligiran: mga negatibong karanasan noong siya ay bata pa, mahihirap na tagpo (hal. nakaranas ng kapahamakan, aksidente), at iba pang mga suliranin sa pang-araw-araw na buhay (hal. pagpapalit ng trabaho, problemang pakikipagkaibigan)

## **Paano ko malalaman na ako ay may Panic Disorder?**

Kung ikaw ay nakararanas ng biglaan at matinding pagkakataon ng takot o hindi magandang pakiramdam na tumatagal ng ilang minuto habang walang malinaw na panganib, na may 4 o higit pang sintomas ng mga sumusunod, maaring ikaw ay nakararanas ng panic attack. Kung ikaw naman ay nakararanas ng paulit-ulit na atake, at nag-aalala sa posibilidad na magkaroon pa muli ng pag-atake sa hinaharap, maaring ikaw ay nakararanas ng panic disorder. Ang mga sintomas ng panic attack ay kinabibilangan ng:

1. Pagkabog ng dibdib
2. Pagpapawis
3. Nanginginig
4. May kahirapan sa paghinga
5. Panunuyo ng bibig
6. Pagsusuka
7. Pakiramdam ng nabibilaukan
8. Pagsakit ng dibdib o kabigatan nito
9. Pagkahilo o mahimatay
10. Pamumula at panlalamig
11. Pangingilabot o pamamanhid ng paanan
12. Takot sa kamatayan
13. Natatakot mawalan ng kontrol o mabaliw
14. Pagkalito sa katotohanan (pakiramdam na tila ikaw ay nananaginip kung saan ang paligid ay parang hindi totoo) o pagkalito sa pagkatao (pakiramdam na ikaw ay wala sa sarili at walang anumang kontrol)

## **Anu-ano ang mga kurso ng Panic Disorder?**

Matapos makaranas ng unang panic attack, maraming tao ang nagsisimulang mag-alala sa kahihinatnan ng mga atakeng ito, mga halimbawa ng pagkakataon, nag-aalala sila na mayroon silang seryosong sakit sa puso, nag-aalala na baka mahimatay sila sa daan at walang tumulong, o nag-aalala na sila ay magwala at mawalan ng kontrol. Ang mga alalahaning ito ay makakapigil sa pagsumpong ng mga panic attack, sa pamamagitan ng pagpapalakas ng kaalaman ng sintomas ng katawan, iwasan ang mga lugar o sitwasyon kung saan mahirap makatakas o hindi makakuha ng tulong (hal. mahabang biyahe sa bus, elebeytor, matataong lugar), o pag-iwas bumiyaheng mag-isa. Ang pag-iwas na ito ay maari namang magpalala ng pagkabalisa, at maaaring mauwi sa “agoraphobia” (takot sa mga matatao o saradong lugar), kung saan matinding napipigilan ang aktibidad ng isang indibidwal, at epekto sa trabaho, relasyon, at kalidad ng buhay.

## **Anu-ano ang mga gamot sa Panic Disorder?**

### **1.) Medikasyon**

Ang mga iniresetang gamot ay dapat inumin upang magpakalma sa malalang sintomas ng panic disorder.

### **2.) Psychotherapy**

Ang cognitive-behavioral therapy o terapi para sa pag-iisip at pag-uugali ay isang epektibong paggamot sa panic disorder at agoraphobia. Ito ay idinesenyo upang tulungan ang indibidwal na baguhin ang kanilang hindi makatwirang dahilan na nagpapalala ng kanyang iniisip, at upang harapin ang mga indibidwal sa kanilang mga kinatatakutang bagay o sitwasyon nang hinay-hinay (hal. mahabang biyahe sa bus), may layuning mabawasan ang pagkabalisa at palawakin ang komportable niyang ginagalawaan. Sa simula, hindi madaling harapin ang kanyang mga kinatatakutang bagay at sitwasyon sa terapi, ngunit kung paulit-ulit na makakaharap ito, ang pagkabalisa ay unti-unting mababawasan. Ganoon din, ang indibidwal na may panic disorder ay matuto ng teknik para kumalma nang mabawasan ang pagkabalisa. Ang aktibong partisipasyon sa terapi ng indibidwal na may panic disorder at kanyang miyembro ng pamilya (hal. nagbibigay ng gabay at suporta) ay napakahalaga para sa epektibong gamutan.

Ang dokumentong ito ay isinalin mula sa orihinal sa Ingles. Sakaling may hindi pagkakaunawaan o hindi pagkakatugma, ang bersyon sa Ingles ang syang susundin.