

Ano ang pagkabalisa?

Ang pagkabalisa ay isang pakiramdam ng pag-aalala, kaba, o takot tungkol sa isang pangyayari o sitwasyon. Ito ay isang normal na reaksiyon sa stress. Makakatulong sa iyo ang pagkabalisa na manatiling alerto para sa isang mapanghamong sitwasyon sa trabaho, mag-aral nang mabuti para sa pagsusulit, o manatiling nakapokus sa isang mahalagang talumpati. Sa pangkalahatan, tutulong ito sa iyo na makayanan. Kapag naging mahirap itong kontrolin at nakakaapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay, maaaring hindi ka na makakilos.

Ano ang karamdaman sa pagkabalisa o anxiety disorder?

Nangyayari ang mga karamdaman sa pagkabalisa kapag ang sobrang pagkabalisa ay nakakasagabal sa iyong pang-araw-araw na gawain tulad ng pagpasok sa trabaho o paaralan o paggugol ng oras sa mga kaibigan o pamilya. Ang mga karamdaman sa pagkabalisa ay malubhang sakit sa isip.

Ang mga karamdaman sa pagkabalisa ay ang pinakakaraniwang sakit sa pag-iisip sa Estados Unidos. Naaapektuhan nito ang hanggang 40 milyong Amerikanong nasa hustong gulang bawat taon. Ang mga babae ay higit sa dalawang beses na mas malamang na magkaroon ng karamdaman sa pagkabalisa sa kanilang buhay kaysa sa mga lalaki. Ang mga karamdaman sa pagkabalisa ay lubos na magagamot, ngunit wala pang 37% ng mga nagdurusa ang nagagamot.

Ano ang mga pangunahing uri ng karamdaman sa pagkabalisa?

May ilang mga pangunahing uri ng karamdaman sa pagkabalisa. Lahat ng ito ay may kanya-kanyang katangian at nakakaapekto sa mga tao sa magkakaibang paraan.

- **Ang generalized anxiety disorder (GAD)** ay nagdudulot ng labis na pag-aalala tungkol sa mga regular na aspeto ng buhay, tulad ng pamilya o kita. Ito ay maaaring mangyari araw-araw at nagpapahirap sa buong araw o sa pagtulog sa gabi. Ang GAD at malubhang depresyon ay kadalasang nangyayari nang sabay.
- **Ang panic disorder** ay may kasamang madalas at biglaang mga panic attack, na mga hindi inaasahang pakiramdam ng takot na nangyayari nang walang babala. Maaaring mangyari ang mga panic attack kapag walang direktang panganib.
- **Ang mga Phobia** ay matinding takot sa isang bagay na maliit o walang banta. Maaaring kabilang dito ang pagbibiyaha sa himpapawid o kapag nasa malaking grupo ng mga tao.

Ano ang mga sintomas ng karamdaman sa pagkabalisa?

May magkakahalang sintomas ang mga karamdaman sa pagkabalisa. Maaaring iba-iba ito depende sa tao at sa uri ng karamdaman sa pagkabalisa na mayroon ka. Ang mga sintomas ay maaari ring makaapekto sa iyong pamumuhay at paggugol ng oras sa iba.

May maraming sintomas ang pagkabalisa. Ang mga sintomas sa ibaba ay mayroon din sa ilang uri ng karamdaman sa pagkabalisa:

- Balisang mga pag-iisip o paniniwala
- Mga nararamdamang takot at pangamba
- Mga pisikal na sintomas tulad ng mabilis na tibok ng puso o pagduduwal
- Mga pagbabago sa pag-uugali tulad ng pag-iwas sa mga dating normal na ginagawa

Ano ang nagdudulot ng mga karamdaman sa pagkabalisa?

Maraming salik ang maaaring magpataas ng panganib ng pagkaroon ng karamdaman sa pagkabalisa. Maaaring iba-iba ito sa bawat babae. Kabilang sa ilang karaniwang mga salik ng panganib ang:

- Mga pangyayaring nakaka-trauma sa pagkabata o pagtanda
- Mga hormonal na pagbabago buwanang regla ng isang tao
- Kasaysayan ng pamilya sa pagkabalisa o iba pang mga sakit sa pag-iisip

Ano ang mga karaniwang opsyon sa paggamot?

Para sa ilang mga tao, ang paggamot ay makakatulong upang mapagaan ang mga sintomas ng pagkabalisa. Mayroong ilang mga uri ng paggamot para sa pagkabalisa na available upang matulungan kang pamahalaan ang iyong mga sintomas araw-araw, tulad ng:

- **Pagpapayo (psychotherapy o talk therapy)**
Kasama sa paraan ng paggamot na ito ang pakikipag-usap sa isang sinanay na propesyonal sa kalusugan ng isip. Nang magkasama, magagawa mong pamahalaan ng iyong pagkabalisa.
- **Gamot**
Ang gamot ay hindi nagpapagaling sa mga karamdaman sa pagkabalisa ngunit makakatulong na maibsan ang mga sintomas. Ang mga health care provider ay maaaring magreseta ng mga gamot para sa pagkabalisa. Ang pinakakaraniwang klase ng mga gamot na ginagamit upang labanan ang mga karamdaman sa pagkabalisa ay mga antidepressant, mga gamot laban sa pagkabalisa (tulad ng benzodiazepines), at mga beta-blocker.

Makipag-usap sa iyong health care provider upang malaman kung anong paggamot ang tama para sa iyo. Dapat mo ring kausapin ang iyong provider tungkol sa mga panganib, benepisyo, at side effect bago ka magsimula o huminto sa isang medikal na paggamot.

Kababaihan at Pagkabalisa

Paano nakakaapekto ang aking pisikal na kalusugan sa kalusugan ng aking isip?

Ang mga taong hindi malusog sa pisikal ay maaaring magproblema na mapanatiling malusog ang isip. Ang mga taong nabubuhay na may chronic (pangmatagalan) na problema sa kalusugan tulad ng diabetes o sakit sa puso ay kadalasang mas malamang na magkaroon ng mas mataas na antas ng stress at pagkabalisa. Ang pagkakaroon ng malalang sakit ay hindi palaging nangangahulugan na magkaroon ka ng karamdaman sa kalusugan ng isip tulad ng isang karamdaman sa pagkabalisa, ngunit kung nararanasan mo ang dalawa, hindi ka nag-iisa. Makakatulong ang mga support group at mga propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan. Ang pagkainng masustansiya at iba pang malusog na kaugalian, tulad ng ehersisyo, yoga, o pagbubulay-bulay ay maaaring makatulong na mapabuti ang pisikal na kalusugan at mabawasan ang pagkabalisa.

Ano ang dapat mong gawin kung sa tingin mo ay mayroon kang karamdaman sa pagkabalisa?

Bumisita sa isang health care provider.

Sa pagbisitang ito, ang iyong primary care doctor ay magsasagawa ng paunang pagsusuri sa kalusugan ng isip. Pagkatapos nito, maaari ka nilang i-refer sa isang mental health specialist.

Makibahagi sa iyong pangangalaga. Maging bukas tungkol sa iyong mga sintomas at makinig sa iyong mga opsyon. Ibigay ang iyong ideya sa mga opsyon na sa tingin mo ay angkop para sa iyo.

Bumaling sa mga taong pinagkakatiwalaan mo para sa suporta. Habang namumuhay kang may karamdaman sa pagkabalisa, makakatulong na nariyan ang mga taong pinagkakatiwalaan mo sa iyong buhay. Maghanap ng mga kaibigan at support group na alam mong makikinig sa iyong mga inaalala at tutulong sa iyo sa mga mahihirap na panahon.

Habang namumuhay kang may karamdaman sa pagkabalisa, makakatulong na nariyan ang mga taong pinagkakatiwalaan mo sa iyong buhay. Maghanap ng mga kaibigan at support group na alam mong makikinig sa iyong mga inaalala at tutulong sa iyo sa mga mahihirap na panahon.

Nagbibigay ang Lifeline ng 24/7, libre at kumpidensyal na suporta para sa mga taong nababagabag, at mga sanggunian para sa pag-iwas at krisis para sa iyo o sa iyong mga mahal sa United States. Tumawag sa 911 kung ikaw o isang kakilala mo ay nasa kagyat na panganib o pumunta sa pinakamalapit na emergency room.

Ang fact sheet na ito ay ginawa ng FDA Office of Women's Health. Ang impormasyong ito ay para sa mga layuning pang-edukasyon, hindi lahat kasama, at hindi dapat gamitin bilang kapalit ng pakikipag-usap sa iyong health care provider.

Para alamin ang higit pa tungkol sa kababaihan at pagkabalisa, pumunta sa:

www.fda.gov/womens

