

Ugonjwa wa wasiwasi: Yale unayohitaji kujua (Anxiety Disorder)

Magonjwa ya wasiwasi ni magonjwa hatari ambayo huathiri watu wazima milioni 19 katika Amerika. Magonjwa haya husumbua maisha ya watu kwa kuwafanya wawe wasiwasi na woga wa kupita kiasi.

Ugonjwa wa wasiwasi nini? (What is an anxiety disorder?)

Ugonjwa wa kiwewe (PTSD)

- Hali inayoweza kutokea kutoka na tukio la hatari. Hii inaweza kuwa ni mashambulio ya ghasia mfano kuvamia, kulawiti, kutesa, kuteka nyara, uonevu wa watoto; au madhara yasababishwayo na hali ya asili mfano mafuriko au tetemeko la asili. Tukio linalosababisha kiwewe (PTSD) linaweza kuwa chochote ambacho hutishia maisha ya mtu mwenyewe au aliye karibu yake. Au jambo ambalo mtu amekuwa ameshuhudia mfano ajali iliyokumba watu wengi.

Dalili na ishara (Signs and Symptoms)

- Mara nyingi watu walio na ugonjwa wa kiwewe watakuwa na hali ya kuogopa mawazoni, wanakuwa na kumbukumbu ya yale yaliyotukia, na kila wakiyakumbuka hutishwa nayo. Wanaweza kupata nafuu ya kiwewe kwa njia ya ndoto au matukio yanayosumbua wakati wa mchana.
- Mtu anakuwa na shida ya kupata usingizi, au kusinzia kwa urahisi. Wanaweza kupoteza hamu katika mambo kadhaa hata kupoteza mvuto.
- Mtu anaweza kuwa anakasirika, au mwenye jazba kuliko alivyokuwa awali, au kuwa mwenye fujo.
- Matukio ya kawaida yanaweza kukumbusha kiwewe na kuchochea matukio ya nyuma au ghasia. Matukio ya nyuma yanaweza kuwa katika hali ya taswira, sauti, harufi, au hisia zimfanyazo mtu apoteze hali halisi ya kitu na kuamini kwamba hali ya kutisha inatokea tena.
- Kiwewe kinaweza kikachunguzwa kama dalili zinaendelea zaidi ya mwezi mmoja. Dalili hutokea kwa kawaida kwenye miezi mitatu ya kiwewe. Mara nyingi, ugonjwa hautokei mpaka baada ya muda mwingi baada ya tukio la kutisha.
- Kiwewe huathiri watu 5.2 milioni katika Amerika.

Ugonjwa wa hofu (Panic Disorder)

Ugonjwa wa hofu wanazo hisia za woga mkubwa ambazo huwashambulia ghafla na mara nyingi pasipo onyo. Hawawezi kutabiri lini shambulizi jingine litatokea, wanaweza kuwa na wasiwasi katikati ya vipindi viwili, wakiogopeshwa na shambulizi la pili litakapotokea.

Dalili na ishara ugonjwa wa hofu

- Moyo hukimbia au hupiga kwa haraka
- Anatoa joto, kuwa mdhaifu, au kuzimia
- Mikono inaweza kuwa na nyevunyevu au kufa ganzi
- Wanaweza kujisikia kuvurugiwa au kuwa na baridi
- Wanajisikia kichefuchefu, kuumwa na kifua, kukosa hewa
- Huogopa kiasi cha kuona anakaribia kifo au kupoteza usukani
- Wanaweza kuamini kwamba wanakuwa na ugonjwa wa moyo au kupoteza ufahamu
- Ugonjwa wa hofu huwaathiri watu wazima 2.4 katika Amerika
- Ugonjwa wa hofu unaweza kumfanya mtu kutoenda mahali ambapo anahisi kunaweza kusababisha ugonjwa wa hofu. Baadhi ya watu maisha yao kuwekewa mipaka fulani mfano hawawezi kuendesha gari au kwenda mahali kama kwenye stoo.

Ugonjwa mengine ya hofu (Other Anxiety Disorders)

Ugonjwa wa wasiwasi ya jumla: kutia chumvi juu ya woga na wasiwasi hata kama jambo ni dogo lililotokea. Huwaathiri watu wazima milioni 4 katika Amerika.

Swahili, for Central African Readers - 2 -

Woga wa jamii: hofu inayopita kiasi pamoja na kujihadhari kwingi katika maisha ya kwenye jamii.

Hofu maalum: woga mwingi katika jambo ambalo lina madhara kidogo au hata kama halina madhara. Hofu ya kawaida hutokea mahali kwenye anga, kina, pango, kuendesha kwenye barabara kuu, majini, kupaa, mbwa na ajali zinazoweza kusababisha damu. Huathiri watu wazima wapatao milioni 6.3 katika Amerika.

Matibabu (Treatment)

Matibabu kamili juu ya ugonjwa huu wa wasiwasi yametokea kutokana na utafiti. Kwa ujumla, kuna matibabu ya aina mbili—madawa au aina maalum ya ushauri wa kitaalamu. Aina ipi ya matibabu itolewe hutegemea hasa aina ya ugonjwa.

Jinsi ya kupata msaada (Getting Help)

Wasiliana na mmojawapo washiriki katika Mental Health Access for Refugees & Immigrants(MHARI).

Ajenti wa mradi: Somari Community Center (366-6868); Sudanese Community Association (315-9681);

Central African Community Contact Inc., c/o William Mwizerwa, 430-5609.

Mental Health Treatment Provider: Centerstone 279-6700 (1921 Ransom Place Nashville TN, 37217.

Mfadhili wa Mradi: Kampaeni imefadhiliwa na Federal Grant kutoka Office of Minority Health, Washington.