

Yellow
Brick
Road



Pawiin ang pagkabalisa

Para sa whānau ng mga taong
humaharap sa mga hamon sa
kalusugang pangkaisipan

Nag-aalala ka ba na ang isang mahal mo sa buhay ay maaaring dumaranas ng pagkabalisa?

Lahat tayo ay dumaranas ng pagkabalisa ngunit kung minsan ito ay lubhang mahirap makayanan. Maaaring makadama tayo ng bahagyang di pagkapalagay hanggang sa patuloy na nahihintakutan, o nasisindak at natatakot.

Bagama't ang ilang antas ng pagkabalisa ay normal, maaari itong maging napakatindi para maipagpatuloy natin ang pang-araw-araw na pamumuhay at maaari itong maging isang karamdamang pagkabalisa.

Ngunit hindi kailangang maging ganito. Narito kami upang tulungan ka at ang iyong mga mahal sa buhay na makakuha ng suporta sa kalusugang pangkaisipan na kailangan ninyo.

Bakit tayo nakadarama ng pagkabalisa at ano ang sanhi nito?

Ang pagkabalisa ay nagmumula sa mga likas na pagtugon ng ating katawan sa panganib o inaakalang panganib.

Habang ang ating mga ninuno ay nag-alala tungkol sa mga panganib na nagbabanta sa buhay, gaya ng pagtugis sa kanila ng mababangis na hayop, ang ating mga panganib kadalasan ay hindi anyong-pisikal at hindi masyadong mapagbanta.

Sa kabila nito, ang ating utak ay tumutugon katulad ng dating gawi. Kapag ito ay may nadaramang panganib (tunay man o inaakala), ito ay nagiging sanhi ng mga sintomas at damdamin na mailalarawan nating pagkabalisa.

Paano mo makikilala ang pagkabalisa?

Nadarama natin ang mga epekto ng pagkabalisa sa tatlong pangunahing paraan:

1. Mga epektong pisikal:

- Matulin o malakas na pagtibok ng puso
- Pamamawis
- Di makahinga
- Pagkahilo
- Panginginginig o pangangatal
- Pananakit o paninikip ng dibdib
- Pagduwal at pananakit ng tiyan

2. Mga iniisip:

- Mga iniisip na paulit-ulit na kadalasan ay lumalala
- Nakapirming mga palagay tungkol sa isang sitwasyon, na maaaring walang kaugnayan sa katotohanan

3. Pag-aasal:

- Umuurong tayo o umiiwas sa mga sitwasyon

Ang iba't ibang uri ng karamdamang pagkabalisa

1. Panlahatan na karamdamang pagkabalisa (generalised anxiety disorder)

Ang di-gumaling-galing na karamdamang ito ay kaugnay ng labis, matagalang pagkabalisa at pag-aalala tungkol sa di partikular na mga pangyayari sa buhay, mga bagay, at mga sitwasyon.

Ito ang pinakakaraniwang karamdamang pagkabalisa, at ang mga taong may ganitong karamdaman ay hindi laging alam ang sanhi ng kanilang pagkabalisa.

Bagama't may ilang iba't ibang diyagnosis na bumubuo sa mga karamdamang pagkabalisa, ang mga sintomas ng generalised anxiety disorder (GAD) ay madalas kinabibilangan ng mga sumusunod:

- Di-mapakali at ninenerbiyos
- Hindi mapigilang pag-aalala
- Nagiging lalong mayamutin
- Nahihirapang itutok ng isip
- Mga problema sa pagtulog, gaya ng problemang makatulog o manatiling tulog

Bagama't ang mga sintomas na ito ay normal lamang na maranasan sa pang-araw-araw na buhay, ang mga tao na may GAD ay daranas nito nang walang-lubay o sa sukdulang antas.

Sa GAD ay maaaring kakitaan ng malabo, walang kapanatagang pag-aalala o mas malubhang pagkabalisa na sisira sa pang-araw-araw na pamumuhay.

2. Panic disorder (Nahihintakutan na karamdaman)

Ang mga maikli o biglaang atake ng matinding panghihilakbot at pangamba ay naglalarawan sa panic disorder. Ang mga atakeng ito ay maaaring humantong sa panginginig, pagkalito, pagkahilo, pagdurawal, at kahirapan sa paghinga.

Ang mga panic attack ay nangyayari at mabilis na lumalala, at humuhupa makaraan ang 10 minuto. Gayunpaman, ang isang panic attack ay maaaring tumagal nang ilang oras.

Ang mga panic disorder ay karaniwang nangyayari makaraan ang mga nakakatakot na karanasan o matagalang pagkabahala ngunit maaari rin itong mangyari nang walang sanhi.

3. Specific phobia (Tiyak na takot)

Ito ay isang walang katwirang takot at pag-iwas sa isang bagay o sitwasyon. Ang mga phobia ay hindi katulad ng ibang karamdamang pagkabalisa, dahil kaugnay ang mga ito ng isang tiyak na sanhi.

Maaaring kilalanin ng isang taong may phobia ang kanyang takot bilang di-makatwiran o sukduhan ngunit nanatiling hindi niya makontrol ang pagkabalisa sa paligid ng sanhi.

4. Agoraphobia, panlipunang karamdamang pagkabalisa, o panlipunang phobia

Maaari itong kabilangan ng pagkatakot at pag-iwas sa mga lugar, kaganapan, o sitwasyong maaaring mahirap takasan, o kung saan hindi makakakuha ng tulong kung makulong sa ganitong sitwasyon.

Kabilang din dito ang takot sa negatibong paghusga ng ibang mga tao sa mga sitwasyong panlipunan, o ng pagkapahiya sa publiko.

Kabilang sa social anxiety disorder ang hanay ng mga nadarama, gaya

ng stage fright (takot humarap sa manonood/makikinig), takot sa pagpapalagayang-loob, at pagkabalisa tungkol sa pagkapahiya at pagkabigong matanggap.

Ang karamdamang ito ay maaaring maging sanhi ng pag-iwas ng mga tao sa mga pampublikong sitwasyon at ugnayan sa mga tao na lubhang nagpapahirap sa pang-araw-araw na pamumuhay.

5. Separation anxiety disorder (karamdamang pagkabalisa kaugnay ng paghihiwalay)

Kinapapalooban ito ng mataas na antas ng pagkabalisa makaraan ang pagkahiwalay mula sa isang tao o lugar na nagbibigay ng seguridad o kaligtasan. Ang pagkahiwalay ay dahilan kung minsan ng mga sintomas ng pagkatakot.



Ano ang mga sanhi ng mga karamdamang pagkabalisa?

Ang mga sanhi ng mga karamdamang pagkabalisa ay kumplikado. Marami ang maaaring mangyari nang sabay-sabay, ang ilan ay maaaring humantong sa iba pa, at ang ilan ay maaaring hindi humantong sa karamdamang pagkabalisa hangga't wala ang isa.

Ang mga posibleng sanhi ay maaaring kabilangan ng mga nakababahala (stressors) mula sa kapaligiran, henetika, medikal na dahilan, kimika sa utak, pagtigil sa paggamit ng mga sangkap

(substances) at trauma.

Paano ginagamot ang mga karamdamang pagkabalisa?

Ang mga paggamot ay binubuo ng kombinasyon ng psychotherapy, behavioural therapy, at mga gamot.

Ang pagkagumon sa alak, depresyon, o iba pang mga kalagayan ay maaaring magkaroon kung minsan ng malaking epekto sa kagalingang pangkaisipan kaya't ang paggamot ng isang karamdamang pagkabalisa ay dapat ipagpaliban hanggang ang anumang nakapailalim na mga kalagayan ay nakontrol na.

Magagamot ba ang pagkabalisa sa bahay?

Sa ilang mga kaso, maaaring magamot ng isang tao ang karamdamang pagkabalisa sa bahay nang walang klinikal na pangangasiwa. Gayunpaman, maaaring hindi ito maging mabisa para sa malubha o pangmatagalan na karamdamang pagkabalisa.

May ilang mga ehersisyo at aksyon na makakatulong sa isang tao upang makayanan ang mas katamtaman, mas nakatutok, o panandaliang mga karamdamang pagkabalisa, kabilang ang:

PAMAMAHALA NG STRESS

Ang kaalaman sa pamamahala sa stress (istres) ay makatutulong upang limitahan ang mga posibleng mga sanhi nito. Isaayos ang anumang darating na mga pabigat at mga deadline, gumawa ng listahan upang gawing mas madaling pamahalaan ang mga gawaing napakahirap, at mangakong maglaan ng pahinga (time-off) mula sa pag-aaral o trabaho.

MGA PARAAN NG PAGRELAKS

Ang mga simpleng gawain ay makatutulong kalmahin ang mga pangkaisipan at pisikal na mga palatandaan ng pagkabalisa. Kabilang sa mga paraang ito ang meditasyon, malalim na paghingang mga ehersisyo, matagal na pagbabad sa bath (banyera), pamamahinga sa dilim, at yoga.

EHERSISYO

Ang pisikal na pag-ehersisyo ay magpapabuti ng pagtingin sa sarili at maglalabas ng mga kimiko sa utak na magiging sanhi ng mga positibong pakiramdam.

MGA NETWORK NG SUPORT

Makipag-usap sa mga masuportang tao na kakilala, gaya ng kapamilya o kaibigan. Ang mga suportang serbisyong panggrupo ay maaari ring makuha sa lokal na pook at sa online.

PAGPAPAYO

Ang isang karaniwang paraan ng paggamot sa pagkabalisa ay ang sikolohikal na pagpapayo. Maaaring kabilangan ito ng cognitive behavioural therapy (CBT), psychotherapy, o kombinasyon ng mga paggamot.

MGA GAMOT

Masusuportahan mo ang pamamahala ng pagkabalisa gamit ang ilang uri ng mga gamot. Ang mga gamot na maaaring makontrol sa ilang mga sintomas na pisikal at pangkaisipan ay kinabibilangan ng mga antidepressant, benzodiazepine, tricyclic, at beta-blocker.

Ang ehersisyo na papalitan ang mga negatibong iniisip ng mga positibo.

1. Maglista ng mga negatibong iniisip na maaaring nagpapabalik-balik dahil sa pagkabalisa.

2. Gumawa ng isa pang listahan sa tabi nito na nagtataglay ng mga positibo, kapani-paniwalang mga iniisip bilang kapalit ng mga nauna.

3. Gamitin ang listahang ito upang tulungan kang baguhin ang iyong mga negatibong iniisip upang maging mas positibo ang mga ito kapag ikaw ay nababalisa.

4. Ang paglikha ng isang larawan sa isip ng matagumpay na pagharap at pagdaig sa isang partikular na pagkatakot ay makakatulong din kung ang mga sintomas ng pagkabalisa ay kaugnay sa isang tiyak na sanhi, gaya ng isang phobia.

Mapipigilan mo ba ang pagkabalisa?

May mga paraan upang mabawasan ang panganib ng mga karamdamang pagkabalisa. Tandaan na ang mga pagkabalisa ay likas na bahagi ng pang-araw-araw na pamumuhay at ang makaranas ng mga ito ay hindi laging nagpapahiwatig na mayroong karamdamang pagkabalisa.

Maisasagawa mo ang sumusunod na mga hakbang upang tulungang mabawasan ang mga damdaming pagkabalisa:

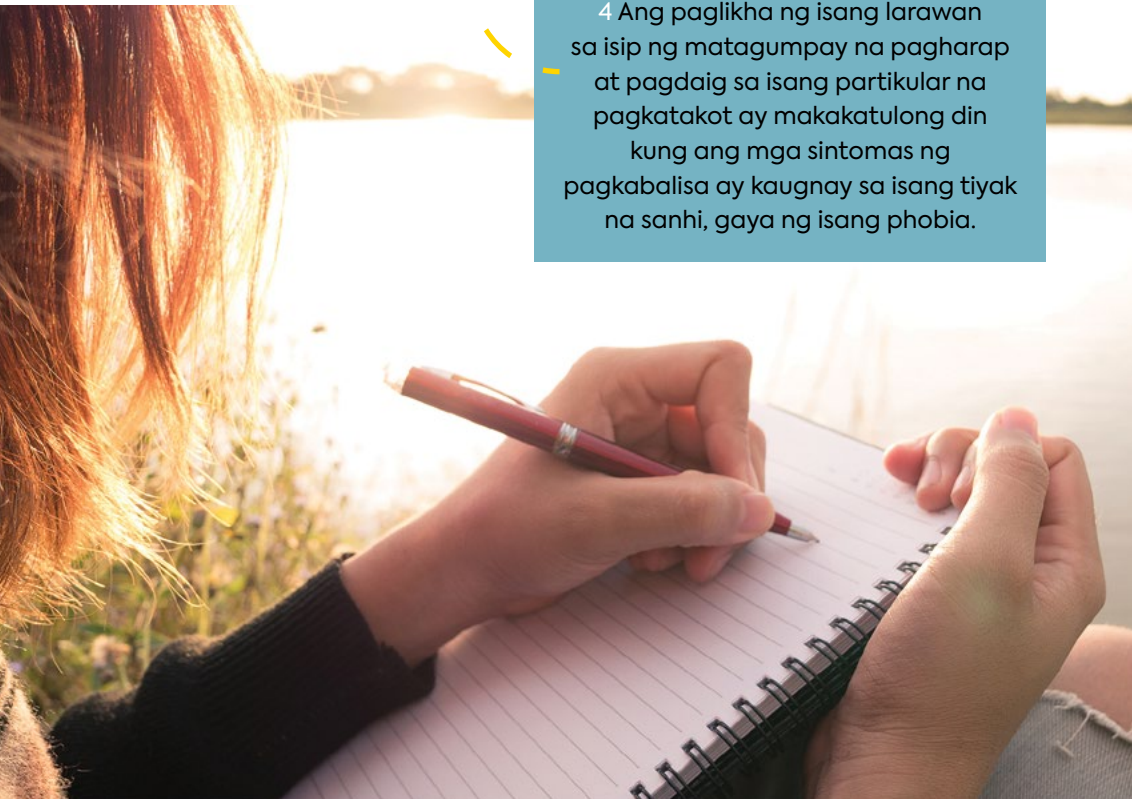
- Bawasan ang pag-inom ng kape, tsaa, paggamit ng asukal at pagkain ng tsokolate.
- Bago gumamit ng hindi niresetang mga gamot o mga halamang-gamot, itanong sa doktor or parmasyutiko ang anumang mga kemikal na maaaring magpalala sa mga sintomas ng pagkabalisa.
- Kumain ng pampalusog na pagkain.
- Magpanatili ng regular na pagtulog.
- Iwasan ang alak, cannabis, at iba pang panlibangang droga.

Paano mo masusuportahan ang isang mahal sa buhay na may pagkabalisa?

Ang unang hakbang upang suportahan ang isang mahal sa buhay na dumaranas ng pagkabalisa ay ang pag-unawa na ang pagkabalisa ay nagpapakita sa iba't ibang paraan. Pinakamabuting makipagtulungan sa iyong kapamilya upang maunawaan kung paano lumilitaw ang kanyang pagkabalisa.

Pagkatapos ay makakahanap ka ng mga paraan kung saan magagamit ang anumang kaalamang mayroon siya tungkol sa kanyang pagkabalisa. Tandaan:

- Hindi mo hawak ang lahat ng kasagutan. Basta nandoon ka lang at nakikinig.
- Mag-alok ng suporta, ngunit huwag ikaw ang dapat masunod.
- Kung may isang tao na mayroong mas malubhang problema sa pagkabalisa, humingi ng propesyonal na gabay.
- Pangalagaan din ang iyong sarili.



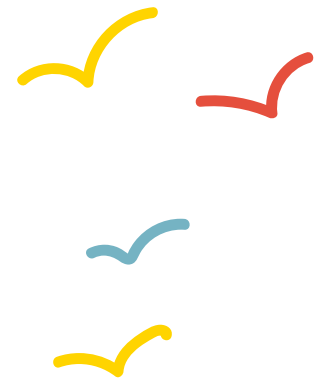
Paano makakatulong sa iyo ang Yellow Brick Road

Araw-araw, kami ay nakahandang tiyaking nadarama ng whānau na sila ay pinapakinggan, sinusupportahan, may kagamitan at sa huli ay matiwalang madadaig ang mga hamon na kanilang kinakaharap.

Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa isang miyembro ng whānau na dumaranas ng pagkabalisa, ang aming mga manggagawang tagasuporta ng whānau ay makakatulong sa iyo sa pamamagitan ng pagbibigay ng suporta, impormasyon, edukasyon at pagtataguyod na mga serbisyo, gaya ng:

- Pakikinig sa iyong mga alalahanin at mga tanong
- Paglikha ng isang planong aksyon upang tulungan ang iyong mahal sa buhay sa buong panahon ng kanyang paggaling
- Pagbibigay ng mga aklat, artikulo at impormasyon tungkol sa mga serbisyong makukuha sa lokal na pook
- Mga suportang grupo

Ang aming mga serbisyo ay libre at kompidensyal. Makipag-ugnay sa amin ngayon upang alamin ang higit pa.



**Bawa't isa sa atin ay
makakatulong upang mapabuti
ang buhay nating lahat.**

**Ito ang whānau ora, at ito
ang batayan na nagbibigay ng
inspirasyon sa bawat aspeto ng
aming trabaho.**

Ang Yellow Brick Road ay isang pambansang organisasyon na nagpapakadalubhasa sa pagbibigay ng suporta para sa mga whānau na may mahal sa buhay na humaharap sa mga hamon sa kalusugang pangkaisipan.

Makaraan ang 40 taon ng karanasan sa pakikipagtulungan sa mga tao sa buong New Zealand, alam namin na kung ang pamilya ng isang mahal sa buhay na dumaranas ng pangkaisipang pagkabagabag ay sinusuportahan nang wasto at binibigyang-kapangyarihan, ang landas na kanilang daraanan ay hahantong sa higit pang kagalingan para sa buong whānau.

Ang positibong pagbabago ang aming nag-iisang tinututukan. Sa pamamagitan ng pagtutulongan, matutulungan ka namin na magtagumpay.



Supporting families
towards mental wellbeing

Northern Region
0800 732 825

Central North Island
0800 555 434

South Island
0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz