L-Ansjetà

L-ansjetà hija sentiment ta' biża' u nkwiet. Kulħadd jgħaddi minn din l-esperjenza xi darba jew oħra tul il-ħajja iżda d-diżordni tal-ansjetà hija riżultat ta' ansjetà estrema li ddgħajjef il-funzjoni tal-bniedem fil-ħajja tiegħu tax-xogħol, tal-famija u dik soċjali.

Karatteristiċi tad-diżordni tal-ansjetà

L-ansjetà turi ruħha b'modi differenti:

1. **Fobija.** Il-biża' qawwija u persistenti minn sitwazzjoni jew oġġett li dak li jkun jarah bħala theddida reali li madankollu jwasslu li jevita dak li jbeżżgħu (stimulu). Nies li jkollhom fobija jippjanaw ħajjithom b'tali mod li jevitaw l-istimuli li jikkaġunaw l-ansjetà. Hemm żewġ tipi ta' fobiji: (i) fobija speċifika li hi l-biża' minn oġġett jew sitwazzjoni partikulari, per eżempju, klawstrofobija li taffettwa 11% tal-popolazzjoni ġenerali u (ii) fobija soċjali li tikkonsisti f'aġitazzjoni, mistħija u biża' severa meta tkun ma' nies oħra, per eżempju, meta titkellem fil-pubbliku li 13.3 % tal-popolazzjoni ġenerali jbatu minnha.

2. **Diżordni tal-ansjetà ġeneralizzata.** Stat kroniku ta' ansjetà eċċessiva u bla kontroll. Din taffettwa 5% mill-popolazzjoni ġenerali.

3. **Obsessive Compulsive Disorder (OCD).** Ċerti individwi jbatu minn ħsibijiet repettitivi u persistenti, li jnikktuhom, magħrufa bħala ossessjonijiet, per eżempju, l-biża' li tweġġa' lil xi ħadd. Dawn il-ħsibijiet jistgħu jkunu mseħbin ma' imġieba repetittiva u ritwalistika, per eżempju, li taħsel idejk il-ħin kollu. 2-3% tal-popolazzjoni ġenerali jbatu minn OCD.

4. **Diżordni ta' Stress Post-trawmatiku (PTSD).** Din il-kundizzjoni titfaċċa wara li persuna tgħaddi minn trawma u hija reazzjoni qawwija ħafna li ddum mill-inqas xahar u tinvolvi sentimenti qawwija ta' biża' u qtiegh il-qalb. Din hi komuni ħafna fost is-suldati li jkunu għadhom ġejjin minn xi gwerra kif ukoll f'nies pajżana/ħaddiema li jkunu involuti f'diżastri naturali jew xi attakki fi gwerer. Nies li jgħaddu minn esperjenzi trawmatiċi jistgħu jiżviluppaw PTSD u mal-65% ta' dawk li jsofru minn abbuż sesswali jiżviluppaw PTSD.

5. **Diżordni ta' Paniku.** Din il-kundizzjoni tiġġenera attakki ta' paniku li ma jkunux mistennija u li jwasslu għal sturdament, qtiegħ ta' nifs, dardir u uġiegħ fis-sider, fost sintomi oħra. Dak li jkun forsi jara d-dinja differenti jew iħossu differenti mis-soltu. Dan jista' jwassal għall-agorafobja fejn wieħed jirrifjuta li joħroġ mid-dar għax jibża' li jkollu xi attakk ta' paniku. 3.5% mill-popolazzjoni jistgħu jsofru minn din il-kundizzjoni.

6. **Nies famużi b'diżordni ta' ansjetà**
    - Aretha Franklin (kantanta)
    - Johnny Depp (attur)
    - Barbara Streisand (kantanta)
    - Abraham Lincoln (President ta’ l-Amerika)

Kura: Il-mediċina u kura psikosoċjali tgħin biex l-individwu jerġa' jkollu kontroll tal-kundizzjoni tiegħu.

Cognitive Behavioural Therapy **(CBT):** timmodifika l-ħsibijiet, l-emozzjonijiet u l-imġieba problematika.

Mediċina: Jistgħu jiġu preskritti kalmanti minuri u/jew anti-depressanti.

Għajnuna professjonali: Huwa importanti li wieħed ifittex l-għajnuna ta' psikjatri/tobba li jistgħu jagħordnaw il-kura u terapisti kwalifikati li huma mħarrġa biex jgħinu lill-individwu li jkunu għaddejin min dawn id-diffikultajiet.