



## L-Ansjetà

L-ansjetà hija sentiment ta' biża' u nkwiet. Kulhadd jghaddi minn din l-esperjenza xi darba jew ohra tul il-hajja izda d-dizordni tal-ansjetà hija rizultat ta' ansjetà estrema li ddghajjef il-funzjoni tal-bniedem fil-hajja tiegħu tax-xogħol, tal-famija u dik soċjali.

### Karatteristiċi tad-dizordni 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 bhala theddida reali li madankollu jwasslu li jevita dak li jbezzgħu (stimulu). Nies li jkollhom fobija jippjanaw hajjithom b'tali mod li jevitaw l-istimuli li jikkagunaw 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'agitazzjoni, misthija u biża' severa meta tkun ma' nies ohra, per eżempju, meta titkellem fil-pubbliku li 13.3 % tal-popolazzjoni ġenerali jbatu minnha.
2. **Dizordni 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 hsibijiet repetittivi u persistenti, li jnikktuhom, magħrufa bhala ossessjonijiet, per eżempju, l-biża' li twegġa' lil xi hadd. Dawn il-hsibijiet jistgħu jkunu msehbin ma' imġieba repetittiva u ritwalistika, per eżempju, li taħsel idejk il-hin kollu. 2-3% tal-popolazzjoni ġenerali jbatu minn OCD.
4. **Dizordni ta' Stress Post-traumatiku (PTSD).** Din il-kundizzjoni titfaċċa wara li persuna tgħaddi minn trawma u hija reazzjoni qawwija hafna li ddum mill-inqas xahar u tinvolvi sentimenti qawwija ta' biża' u qtiegħ il-qalb. Din hi komuni hafna fost is-soldati li jkunu għadhom ġejjin minn xi gwerra kif ukoll fnies pajzana/haddiema li jkunu involuti f'diżastri naturali jew xi attacchi fi gwerer. Nies li jghaddu minn esperjenzi trawmatiċi jistgħu jizviluppaw PTSD u mal-65% ta' dawk li jsufri minn abbuż sesswali jizviluppaw PTSD.
5. **Dizordni ta' Paniku.** Din il-kundizzjoni tiġġenera attacchi ta' paniku li ma jkunux mistennija u li jwasslu għal sturdament, qtiegħ ta' nifs, dardir u uġiegh fis-sider, fost sintomi ohra. Dak li jkun forsi jara d-dinja differenti jew ihossu differenti mis-soltu. Dan jista' jwassal għall-agorafobja fejn wiehed jirrifjuta li johroġ mid-dar għax jibza' li jkollu xi attack ta' paniku. 3.5% mill-popolazzjoni jistgħu jsufri 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-medicina u kura psikosoċjali tgħin biex l-individwu jerga' jkollu kontroll tal-kundizzjoni tiegħu.

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

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

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