Swahili

Ni nini ugonjwa wa wasiwasi?

(What is an anxiety disorder?)

Ni nini ugonjwa wa wasiwasi?

Wasiwasi (Anxiety) ni jina linalotumika kufafanua vile mtu anavyohisi wakati wa hatari maumivu au matatizo. Watu wakiwa kwa hali hii na wasiwasi huwa wanjihisi kukasirika na kufadhaika.

Hali ya wasiwasi inaweza kutokana na hali ya maisha, kufutwa kazi, uhusiano kuvunjika, ugonjwa, ajali kubwa au kifo cha mpendwa. Kuwa na wasiwasi ni jambo la kawaida katika nyakati hizi kwa muda tu.

Kwa sababu wasiwasi ni jambo la kawaida, ni muhimu kutofautisha baina ya kuwa na wasiwasi unaoletwa na matokeo ya kawaida ya maisha na dalili za ugonjwa wa wasiwasi (anxiety disorder).

Magonjwa ya wasiwasi ni kundi la magonjwa yaliyo na dalili za kuwa na wasiwasi mwingi mno usio wa kawaida kwa muda mrefu.
Watu huathiriwa na anxiety disorder wakati kipimo cha wasiwasi kimezidi sana mpaka kinatatiza maisha yao ya kawaida.

Magonjwa ya wasiwasi ni magonjwa ya ubongo yanayoathiri watu wengi zaidi. Mmoja kati ya watu ishirini huathirika. Magonjwa haya huanza mapema mtu anapokomaa lakini pia yanaweza kuanzia utotoni ama baadaye maishani. Wanawake huathiriwa zaidi kuliko wanaume.

Magonjwa ya wasiwasi hutokea kighafla tu mara nyingi bila sababu.

Aliyeathiriwa huwa na shida ya kupumua na mpapatiko wa moyo. Dalili zingine ni kutokwa na jasho, kutetemeka, kuhisi kukabwa chevuchevu, maumivu ya tumbo, kuzirai, kuhisi ni kama mtu anadungwadungwa na sindano, kushindwa kujimudu na/ama kupoteza tumaini.

Magonjwa ya wasiwasi huathiri mtu anavyofikiri , anavyohisi na pia tabia zake .Asipotibiwa mapema ,maisha yake hutatizika mno. Hata hivyo, matibabu ya wasiwasi humtibu mtu kikamilifu.

Ni zipi aina kuu za ugonjwa wa wasiwasi?

Kuna aina tofauti za ugonjwa wa wasiwasi (anxiety disorder).

Wasiwasi kijumla

(**Generalised anxiety disorder)**
Ugonjwa huu huwa na dalili za kubabaika sana kwa jambo lolote maishani kama afya, jamii, marafiki, hela ama kazi.

Watu walioathiriwa hujibabaisha kuhusu hatari inayoweza wajia au wapendwa wao na kubabaika huja na huzuni na pia hali ya kushtuka.

Walioathiriwa na hofu ya ghafla wanaweza kuwa, au wasiwe, na woga wa mahali (Panic disorder with and without agoraphobia)

Walioathiriwa na ugonjwa huu hushutuka sana kwa mambo ambayo wengine huona ni kawaida tu. Wao huhisi ni kama mioyo yao inasimama. Huwa wanaogopa kutiwa kichaa, kuwa mwishowe watakufa, ama kupoteza kujimudu.

Woga huu huwa ni chanzo cha woga wa mahali panapoweza kutatiza maisha yao mno. Woga wa mahali ni aina ya woga wa kuwa katika mahali au hali ambazo ni vigumu kuzihepa mahali pia ni woga wa kutopata usaidizi wakati mtu anapouhitaji.

Watu walio na woga wa mahali (**Agoraphobia**) huwa na woga wakiwa katika maduka makubwa au sokoni, kunapo umati wa watu, sehemu wanapoweza kuzuiliwa kama kichumba, magari ya umma, lifti ama mabarabara makuu.

Watu walio na woga wa mahali hutulia wakiwa na mtu wanayemuamini au pia chombo. Mtu huyu aweza kuwa ni mumewe au bibiye, rafiki, mnyama au dawa .

Woga maalumu (Specific phobia)

Kila mtu huwa na woga usio na sababu lakini woga maalmu ni woga uliozidi wa kitu fulani au tukio fulani unaoweza kutatiza maisha ya mtu. Woga huo waweza kuwa wa vimo, maji, mbwa, sehemu pasipo wazi, nyoka au buibui.

Mtu aliye na woga maalumu hutulia wakati kitu aogopacho hakipo. Hata hivyo, akitazama hicho kitu hushtuka na kushikwa na wasiwasi.

Watu walio na woga maalumu hufanya chochote kiwezekanavyo kuepukana na hicho kitu waogopacho.

Woga wa wa watu
(Social phobia)

Woga wa watu ni woga uliozidi wa watu au hali ya kijamii. Aliyeathiriwa hudhani atatuhumiwa na kupelelezwa na wengine. Watu walio na woga wa watu hutatizika na hufanya iwezekanavyo kuepukana na watu au kuwavumilia.

Wao huwa hawafanyi mambo ambayo wangefanya kwa kawaida kwa sababu wamo mbele ya watu .Watajaribu kujizuia kula, kuongea, kuandika au kunywa kwa njia ya kawaida ama kujitenga kutoka watu.

Ugonjwa wa kujilazimisha
(**Obsessive-compulsive disorder)**

Hali hii humfanya aliyeathiriwa kuwa na mawazo yasiyofaa. Yeye hutenda matendo fulani ili ajaribu kuondoa hayo mawazo.

Matendo hayo hupoteza muda na hutatiza maisha ya kila siku. Kwa mfano, watu hujilazimu kunawa mikono, kutazama kama mlango

umefungwa au jiko limezimwa na hufuata amri au masharti.

Watu walio na ugonjwa wa kujilazimisha husikia aibu sana na huficha matendo yao hata kutoka jamii zao.

Wasiwasi wa baadaye

(Post traumatic stress disorder PTSD)

Watu waliopata masaibu makubwa kama vita, dhuluma , ajali, moto au hatari ya kibinafsi huendelea kuwa na woga kwa muda mrefu baadaye . Sio watu wote ambao hupitia haya masaibu hupata wasiwasi wa baadaye.

Watu walio na (PTSD) huyapitia masaibu hayo mara kwa mara kila wanapokumbuka hayo matokeo ama wapatapo jinamizi. Mara nyingi ni jambo fulani ndilo huwasababishia makumbusho ya hayo masaibu na hujaribu kuepuka hili jambo. Kupoteza hisia ni dalili ya (PTSD) pia.

Shida za afya ya ubongo

Watu walio na ugonjwa wa wasiwasi wa aina fulani wana nafasi ya kushikwa na huzuni pia. Kwa habari zaidi za huzuni , soma kijarida “Ni nini hali ya huzuni?”

Utumizi wa pombe na madawa ya kulevya huonekana na wale walio na wasiwasi. Hii hufanya kutibiwa kwao inakuwa vigumu. Ni muhimu kupunguza unywaji wa pombe na madawa.

Ugonjwa wa wasiwasi unasababishwa na nini?

Kuna sababu nyingi zinazosababisha ugonjwa wa wasiwasi na zinahusiana. Sababu za aina ya magonjwa fulani ni tofauti na sio rahisi kutambulika.

Sababu za kigenitiki (kurithiana)

Inafahamika kuwa magonjwa ya wasiwasi hupatikana katika jamii fulani.
Hali hii ni kama ile ipatikanayo katika jamii za watu walio na ugonjwa wa kisukari ama ugonjwa wa moyo.
Watu waweza pia kushika hii tabia ya wasiwasi kutoka wazazi au watu wengine wa jamii.

Sababu za kemikali

Aina ya magonjwa ya wasiwasi mengine husababishwa, kidogo tu, na kukosekana na uzanifu wa kemikali zilizo kwenye ubongo Chembe akili (fahamu) ya bongo inayochunga hisia na tabia ya mtu linaweza kuhusika.

Tabia

Watu walio na tabia fulani hushikwa na magonjwa ya wasiwasi kwa njia rahisi kuliko wengine. Watu wanaoghafilika au kukasirika kwa haraka hushikwa na ugonjwa wa wasiwasi kwa urahisi.

Watu ambao walikuwa wanaona aibu wakiwa watoto hushikwa na ugonjwa wa wasiwasi, kwa mfano woga wa watu.

Tabia za kuigwa

Watu wengine huiga tabia fulani wanapopatana na matukio fulani, watu au vitu vinavyowaudhi au vinavyosababisha ugonjwa wa wasiwasi. Tabia hii hutendeka mtu anapopitia hili tukio au anapolifikiri au anapokutana na mtu au kitu kinachosababisha wasiwasi.

Matatizo

Matatizo ya maisha husababisha ugonjwa wa wasiwasi, haswa wasiwasi wa baadaye.

Je, kuna matibabu?

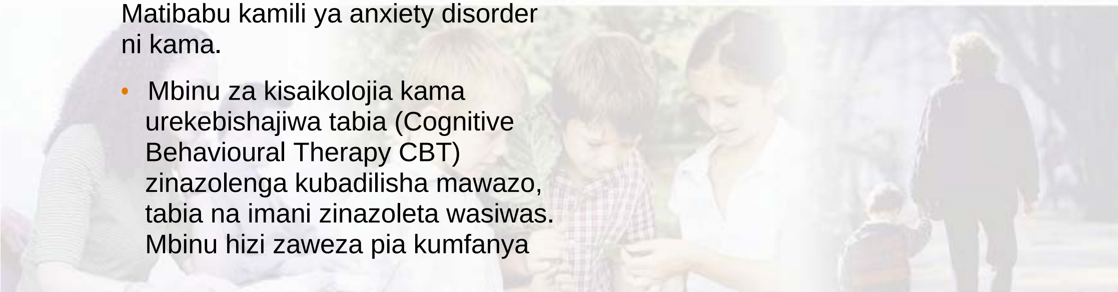
Magonjwa ya wasiwasi yanatibika kikamilifu ingawaje kila ugonjwa au aina ya Ugonjwa wa wasiwasi una dalili zake. Magonjwa mengi hutibika kupitia matibabu ya kisaikolojia ama madawa.

Matibabu yanayotumia mbinu za kisaikolojia pamoja na madawa huwa na matokeo bora yanayodumu.

Matibabu kamili ya anxiety disorder ni kama.

- Mbinu za kisaikolojia kama urekebishajiwa tabia (Cognitive Behavioural Therapy CBT) zinazolenga kubadilisha mawazo, tabia na imani zinazoleta wasiwas. Mbinu hizi zaweza pia kumfanya aliyeathiriwa kupitia yale mambo yanayosababisha wasiwasi (yaani desensitization).
- Mbinu za kupunguza wasiwasi na kutulia.
- Dawa zinazopunguza huzuni ni muhimu katika kutibu wasiwasi fulani na pia kutibu huzuni.
- Madawa ya wasiwasi yanayolenga akili pia ni muhimu
- Madawa hayatatibu wasiwasi disorders lakini hupunguza dalili za ugonjwa huu mtu apatapo matibabu ya kisaikolojia.

Jamii na marafiki wa watu walio na wasiwasi mara nyingi hutatizika. Usaidizi na elimu ni muhimu kwa kutibu ugonjwa huu.



Utapata usaidizi

- Kwa daktari wako
- Kwa kituo cha hudumu za afya ya jamii
- Kwa kituo cha afya ya ubongo cha jamii.

Kwa habari zaidi tazama Usaidizi wa Jamii (Community Help) na Huduma za Ustawi (Welfare Services) na pia nambari za masaa 24 ya dharura iliyo kwenye kitabu chako cha nambari za simu.

Ukihitaji mkalimani piga simu (TIS) nambari 13 14 50.

Kwa ushauri wa papo hapo , pigia (Lifeline) simu 13 11 14.
Lifeline inaweza kukupa usaidizi na ujumbe zaidi na mapendekezo.

Habari zaidi zuru:

www.mmha.org.au
www.beyondblue.org.au
www.betterhealth.vic.gov.au
www.adavic.org.au
www.crufad.com
www.ranzcp.org
www.sane.org

Insert your local details here

Version 1 November 2007

Kuhusu kijitabu hiki

Kijitabu hiki ni mmojawapo ya vijitabu vingine vinavyohusu magonjwa ya akili kilichodhaminiwa na serikali ya Australia kupitia (National Mental Health Strategy).

Vijitabu vingine:

- *Ni nini ugonjwa wa ubongo?*
- *Ni nini ugonjwa wa wasiwasi?*
- *Ni nini hali ya hisia isiyo ya kawaida?*
- *Ni nini hali ya huzuni?*
- *Ni nini ulaji usio wa kawaida?*
- *Ugonjwa wa mabadiliko wa tabia ni nini?*

Pata vijitabu bila malipo kutoka Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Simu1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Kwa vijitabu vya lugha nyingine piga simu Multicultural Mental Health Australia Simu **(02) 9840 3333**
www.mmha.org.au