Страв и Вознемиреност

Topic No 4, Fears and Anxiety - Macedonian

Во што се состои проблемот?

Вознемиреноста е нормален дел од животот на децата, младите и возрасните. Тоа е обично привремена реакција на стрес. Мегутоа, ако вашиот син или керка подолго време или стално се вознемирени, тогаш е потребно да се побара професионална помош. Не третирана вознемиреност која трае подолго време може да му предизвика потешкотии на детето нормално да учествува во активности и ужива во животот.

Младите луге може да го злоупотребат алкохолот или други дроги и се обидат да ја намалат нивната вознемиреност. Некои млади луге можат да постанат потиштени а некои можат да бидат изложени на опасност од самоубиство.

Постојат неколку различни видови на вознемиреност кои ги доживуваат децата и младите а кои можат да постанат сериозни и има потреба од специјализирана помош.

(За додатни информации обратете се на потсетникот за пост трауматичен стрес).

Кои се знаците на вознемиреност?

- Постојани мисли и страв за сопствената сигурност и сигурноста на родителите.
- Одбивање да се оди на училиште.
- Редовни поплаки на стомачни тегоби и други телесни поплаки.
- Појава на немир и загриженост поради спиење надвор од куќата.
- Појава на паника или напади на бес (тантрум) кога се одвоени од родителите.
- Тешкотии при срекавање или разговор со нови луге.
- Голема загриженост за работи пред тие да се случат.
- Голема загриженост поради училиштето, пријателите, спортот.
- Потреба од големо убедување при обид за што и да било ново.
- Преоптеретени со чистотија и рачно перење.
- Потешкотии во настојуването да се опуштат или заспијат.

Што е нарушување на вознемиреноста со одвојувањето?

Нормално е бебињата да бидат вознемирени кога се одвоени од познати луге и ситуации. Оваа вознемиреност е нормална кај малите бебиња но треба да се ублажи со нивното растење. Мегутоа, прекумерна вознемиреност при рутинско разделување може да укажува на проблеми.

Знаците за нарушено разделување може да ја вклучи нереалната загриженост на вашето дете поради несрека која може да ги погоди членовите на семејството до стравување дека тие нема да се вратат дома, одбивање да спијат сами, одбивање да одат на училиште, а вашето дете може да доживее и физички симптоми како што се болки во стомакот или главоболки.

Што е општо нарушување на вознемиреноста?

Ова нарушување се појавува кај децата или младите кои имаат прекумерна или нереална грижа поради нешто што не може да се поврзи со специфичен настан или причина за страв. Децата или младите со ова пореметување може да се перфекционисти кои поминуваат часови повторувајќи ја истата задача.

Дали постојат некои физички симптоми кои се поврзани со вознемиреноста?

Децата и младите може да имаат низа физички симптоми како последица на нивната вознемиреност како што се:

- Неспокојство.
- Потење или влажно студенило.
- Трема.
- Напнатост на мускулите.
- Проблеми со спиењето.

Што е опсесивно Компулсивно нарушување?

Опсесивно компулсивно нарушување обично започнува во детството или во пубертетот. Главни карактеристики се повторување на опсесии (повторување на мисли кои можат да предизвикаат видливо вознемирување) и / или присилни работи (повторувано однесување, на пример, миење на раце или ментална постапка како броење или тивко повторување на зборови). Таквите мисли и однесување често пати се доволно интензивни така што можат да предизвикаат неудобност и делуваат на нормалната рутина на детето, во неговите училишни и општествени активности.

Младите деца можат да се плашат дека ке им се случи нешто лошо ним или на членовите од семејството. Постарите деца или младите можат да се плашат од бактерии или болести.

NSW HEALTH

Тие може да се плашат дека ке им се случат лоши работи ако престанат со таквото однесување или мисли. Децата и младите често се срамат или се наоѓаат во незгодна положба поради нивното опсесивно компулзивно однесување. Тие може да се плашат дека го губат умот и ке настојуваат да ги скријат своите искуства од семејството и пријателите. Лекови со додатна терапија можат да помогнат во оваа болест.

Што е панично нарушување?

Децата и младите кои патат од панично растројство имаат неочекувани и повторувани периоди на интензивен страв со забрзано чукање на срцето, недостаток на воздух, или вртоглавица. Тие напади може да траат со минути или сати и често настапуваат без предупредување. Некои деца и младите може да започнат да ја избегнуваат било каква ситуација во која може да се појават панични напади. Тие може да постанат без желба да одат на училиште или да бидат разделени од своите родители.

Со ефикасна интервенција децата и младите можат да научат како да ја контролираат вознемиреноста и паничните напади. Раното лекување на вознемиреноста може да спречи развивање на компликации како што се агорафобија, (страв од јавни места и ситуации кои можат да предизвикаат вознемиреност), депресија и можна злоупотреба на алкохол и други дроги.

Како да се добие помош за проблемот со вознемиреноста?

Контактирајте го вашиот:

- Општ лекар
- Локалната Подрачна здравствена служба (за работно време) вклучувајќи ги и општествените здравствени центри или специјалната здравствена служба за деца и младите (За помош ве молиме обратете се до долу наведените броеви или на задната страна на папката).
- Други специјалисти кои работаат со деца и младите како педијатар и детски психолог / психијатар.
- Вие исто така можете да го повикате Transcultural Mental Health Centre (TMHC) на 02 9840 3899.

Ако не зборувате добро Англиски, може да телефонирате до Telephone Interpreter Service (TIS) - Телефонската Преведувачка служба на 131 450 (ова е бесплатна служба) и побарајте во ваше име да го повикаат TMHC (за работно време) на 02 9840 3899. Лугето кои живеат во селата или во оддалечените подрачја на Нов Јужен Велс може да го повикаат TMHC на бесплатниот телефонски број: 1800 648911 за услуга.

NSW HEALTH