Женщины и тревожность

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

Что такое тревожность?

Тревожность - чувство беспокойства, нервозности, страха или о событии или ситуации. Это нормальная реакция на стресс. Тревожность может помочь вам оставаться внимательным к сложной ситуации на работе, учиться на экзамен, или по-прежнему сосредоточены на важной речи. В целом, она помогает справиться. Когда ее становится тяжело контролировать и влияет на вашу повседневную жизнь, то можно отключить.

Что такое тревожное расстройство?

Тревожные расстройства происходят, когда чрезмерное беспокойство мешает вашей повседневной деятельности, такие, как хождение на работу или в школу или проводит время с друзьями или семьей. Тревожные расстройства представляют собой серьезные психические заболевания.

Тревожные расстройства являются наиболее распространенными психическими расстройствами в Соединенных Штатах. Ими страдают до 40 млн взрослых американцев каждый год. Женщины более чем в два раза чаще, чем мужчины склонны к развитию тревожного расстройства в течение жизни. Тревожные расстройства легко поддаются лечению, но меньше, чем 37% больных лечатся.

Каковы основные типы тревожных расстройств?

Существует несколько основных видов тревожных расстройств. Все они имеют свои характеристиками и их влияние на людей различно.

- **Генерализованное тревожное расстройство (GAD)** вызывает чрезмерное беспокойство по поводу обычных аспектов жизни, таких как семья или доход. Это может происходить ежедневно и мешать прожить день или спать ночью. GAD и депрессии часто встречаются вместе.
- **Паническое расстройство** включает в себя частые и внезапные приступы паники, которые представляют собой неожиданное чувство ужаса, возникающее без предупреждения. Панические атаки могут возникать и при отсутствии прямой опасности.
- **Фобии** - это сильный страх чего-то практически не опасный. Это может быть страх путешествий по воздуху или нахождения в большой группе людей.

Каковы симптомы тревожных расстройств?

Тревожные расстройства сопровождаются целым рядом симптомов. Они могут варьироваться в зависимости от человека и типа тревожного расстройства. Симптомы также могут влиять на то, как вы живете и проводите время с другими.

Есть много симптомов тревожного расстройства. Приведенные ниже симптомы характерны для нескольких типов тревожных расстройств:

- Тревожные мысли или убеждения
- Чувство страха и ужаса
- Физические симптомы, как учащенное сердцебиение или тошнота
- Изменения в поведении, например, избегание прежней обычной деятельности

Каковы причины тревожных расстройств?

Несколько факторов могут повысить риск развития тревожного расстройства. Они могут варьироваться от одной женщины к другой. Некоторые общие факторы риска:

- Травмирующие события в детстве или зрелом возрасте
- Гормональные изменения во время менструального цикла
- История тревоги или других психических расстройств у близких родственников

Каковы наиболее распространенные варианты лечения?

Для некоторых людей лечение может помочь облегчить симптомы тревожного расстройства. Существует несколько видов лечения тревожного расстройства доступны, чтобы помочь вам управлять своими симптомами каждый день, такие как:

- **Консультации (психотерапия или терапевтические беседы)**
  Эта форма лечения включает в себя разговор с квалифицированным специалистом в области психического здоровья. Вместе вы можете работать через управление вашим тревожным расстройством.
- **Лекарственная терапия**
  Лекарство не лечит тревожные расстройства, но может помочь облегчить симптомы. Лечащий врач может прописать лекарства от тревожного расстройства. Наиболее распространенные классы препаратов, используемых для борьбы тревожных расстройств являются антидепрессанты, успокаивающие препараты (например, бензодиазепины), а также бета-блокаторы.

Поговорите со своим врачом, чтобы выяснить, какое лечение подходит именно вам. Вы также должны поговорить с вашим врачом о рисках, преимуществах и побочных эффектов, прежде чем начать или прекратить лечение.

Управление по охране здоровья женщин при FDA
www.fda.gov/womens

Женщины и тревожность

Как мое физическое состояние влияет на мое психическое здоровье?

Люди, которые не здоровы физически, могут испытывать трудности с сохранением психического здоровья. Люди, живущие с хроническими (долгосрочными) проблемами со здоровьем, такими как диабет или болезни сердца, часто имеют более высокий уровень стресса и беспокойства. Наличие хронического заболевания не всегда означает наличие психического заболевания, например, тревожного расстройства, но если вы боретесь и с тем, и с другим, знайте, что вы не одиноки. Группы поддержки и специалисты в области здравоохранения могут помочь. Здоровое питание и другие здоровые привычки, такие как физические упражнения, йога или медитация может помочь улучшить физическое здоровье и уменьшить беспокойство.

Что делать, если вы думаете, что у вас тревожное расстройство?

Назначьте визит к врачу.
Во время этого визита ваш лечащий врач проведет первичное обследование психического здоровья. Оттуда, они могут направить вас к специалисту в области психического здоровья.

Принимайте участие в лечении. Откровенно расскажите о своих симптомах и выслушайте возможные варианты. Выскажите свое мнение о тех вариантах, которые, по вашему мнению, могут вам подойти.

братитесь за поддержкой к людям, которым вы доверяете. Когда вы живете с тревожным расстройством, очень важно, чтобы в вашей жизни были люди, которым вы доверяете. Найдите друзей и группы поддержки, которые, как вы знаете, выслушают ваши проблемы и помогут вам пережить трудные времена.

Позвоните или отправьте сообщение по телефону 988, если у вас есть срочные опасения по поводу вашего психического здоровья.
Lifeline предоставляет круглосуточную, бесплатную и конфиденциальную поддержку людям, попавшим в беду, а также ресурсы по профилактике и кризисным ситуациям для вас или ваших близких в США. **Позвоните 911**, если вам или кому-то из ваших знакомых угрожает непосредственная опасность, или обратитесь в ближайший пункт неотложной помощи.

Что нужно знать о тревожных расстройствах и беременности?

Если вы планируете беременность, уже беременны или кормите грудью, вы должны поговорить с вашим врачом о любых лекарствах, которые вы принимаете от беспокойства. Некоторые лекарства могут повлиять на вашего будущего ребенка, но отсутствие лечения психических заболеваний также может повлиять на будущего ребенка. Некоторые лекарства также могут передаться ребенку через грудное молоко. Поговорите со своим врачом о том, какие методы лечения являются безопасными для вас и вашего ребенка.

Во время беременности или как молодая мама может чувствовать себя переутомленной. Поддержка психического здоровья и ресурсы доступны через Национальную горячую линию материнского психического здоровья. Это бесплатно, конфиденциально и доступно круглосуточно. Позвоните или напишите 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746).

Поговорите со своим врачом о вариантах лечения. Обсудите риски и преимущества. Ваш врач ответит на все ваши вопросы. Вместе вы сможете решить, какое лечение подходит именно вам.

Этот листок был разработан Управлением по охране здоровья женщин при FDA. Эта информация предназначена для образовательных целей, не является всеобъемлющей и не должна использоваться вместо беседы с вашим лечащим врачом.

Чтобы узнать больше о женщинах и тревожности, посетите сайт:

www.fda.gov/womens