

Kev ntxhov siab yog dab tsi?

Kev ntxhov siab yog thaum yus muaj kev txhawj xeeb, tshee los sis ntshai txog tej yam yuav muaj tshwm sim. Cov kev xav rau tej yam xwm txheej li no yeej tsis txawv txav qhov twg. Kev ntxhov siab yog ib txoj hauv kev uas tej zaum pab kom yus nco faj rau tej xwm txheej nyuaj pem hauj lwm, pab kom yus rau siab saib ntawv, los sis pab kom yus kub siab rau kev yuav npaj mus hais lus. Muab hais los, nws yog kev pab rau yus xwb. Tiamsis, thaum yus tswj tsis tau kev ntxhov siab es nws ua rau yus tsis pom qab nyob, nws yeej nyuaj heev.

Kev ntxhov siab uas ua tsis meej xeeb yog dab tsi?

Kev ntxhov siab uas ua tsis meej xeeb muaj tshwm sim thaum muaj kev ntxhov siab ntau dhau uas cuam tshuam nrog yus lub neej txhua hnuv xws li thaum mus hauj lwm, mus kawm ntawv, los sis ua rau yus tsis muaj siab nyob nrog yus tsev neeg thiab tej phooj ywg. Kev ntxhov siab uas ua tsis meej xeeb yog ib qho kev mob hlwb loj heev.

Kev ntxhov siab uas ua rau tsis meej xeeb yog ib qho kev mob hlwb muaj ntau heev nyob teb chaws Mekas. Ib xyos twg, muaj txog 40 million tus pej xeeb Mekas uas muaj kev ntxhov siab. Poj niam muaj kev ntxhov siab ob npaug ntau tshaj txiv neej. Kev ntxhov siab uas ua rau yus tsis meej xeeb yog ib yam mob uas muaj txoj hauv kev los pab kho tau, tiamsis tsawg tshaj 37% ntawm cov uas muaj kev ntxhov siab uas ua rau tsis meej xeeb thiaj tau txais kev pab kho xwb.

Hom kev ntxhov siab uas ua rau tsis meej xeeb loj tshaj yog dab tsi?

Nws muaj ntau hom kev ntxhov siab uas ua rau tsis meej xeeb. Nyias muaj nyias tus cwj pwm thiab raug tib neeg ib tug txawv ib tug.

- **Kev ntxhov siab uas ua tsis meej xeeb los sis Mekas hu ua Generalized anxiety disorder (GAD)** kev ntxhov siab uas ua tsis meej xeeb yuav ua rau ib tug neeg muaj kev nyuaj siab ntxhov plaws txog tej yam yooj yim hauv lub neej xws li tsev neeg los sis nyias. Nws muaj tshwm sim txhua hnuv los sis yuav ua rau tsaug tsis taus zog thaum tsaus ntuj. Kev ntxhov siab GAD nrog rau kev ntxhov siab uas ua rau tsis meej xeeb muaj feem tshwm sim ua ke tau.
- **Ceeb tsis meej xeeb** Txoj kev ceeb tsis meej xeeb yog thaum pheej nyob nyob es lam cia li ceeb, nrog rau kev xav thiab ntshai yam tsis muaj dab tsi tshwm sim, los sis tsis muaj kev ceeb toom los cia li lam ceeb. Tab txawm tias tsis muaj teeb meem phom sij dab tsi los yeej tseem muaj feem cia li lam ceeb tsis meej xeeb thiab.
- **Kev rhiab thiab ntshai heev** nws yog thaum muaj kev rhiab thiab ntshai loj heev txog tej yam me me uas twb tsis txaus ntshai li. Tej yam no muaj xws li rhiab thiab ntshai caij dav hlau los sis ntshai nrog tib neeg coob nyob ua ke.

Cov tsos mob ntawm kev ntxhov siab tsis meej xeeb yog dab tsi?

Kev ntxhov siab tsis meej xeeb muaj ntau yam tsos mob. Ib tug neeg muaj tsos mob txawm ib tug. Cov tsos mob no muaj feem yuav cuam tshuam nrog yus lub neej thiab txoj kev yus nrog lwm tus ua ke.

Muaj ntau yam tsos mob ntawm kev ntxhov siab tsis meej xeeb. Cov tsos mob nram qab no muaj nrog rau ntau yam kev ntxhov siab tsis meej xeeb:

- Kev xav txhawj xeeb los sis kev ntseeg
- Kev xav txog tej yam ntshai phem heev
- Lwm yam tsos mob rau lub nrog cev xws li lub plawv dhia ceev ceev los sis cia li xeev siab
- Kev pauv txawv txav ntawm tus cwj pwm es cia li tsis kam ua tej yam khoom uas yav tas los ib txwm nyiam ua

Dab tsi ua kom muaj kev ntxhov siab tsis meej xeeb?

Muaj ntau yam uas ua rau kom muaj kev ntxhov siab tsis meej xeeb. Tiamsis, ib tug poj niam yuav txawm ib tug. Cov tsos mob uas tshwm sim tshaj yog:

- Tej yam xwm txheej puas siab ntsws uas tshwm sim thaum tseem yau los sis thaum twb loj tiav niam tiav txiv lawm
- Roj ntsha pauv thaum lub caij coj khaub ncaws
- Tsev neeg muaj keeb kwm txog kev ntxhov siab tsis meej xeeb, los sis lwm yam kev mob hlws tsis meej xeeb

Cov kev pab kho yog dab tsi?

Rau ib txhia neeg, nrhiav kev kho yuav pab tau cov tsos mob. Muaj ntau txoj kev kho los pab koj tswj cov tsos mob no txhua hnuv xws li:

- **Qhuab ntuas (nrog lws tus tham txog kev mob hlwb)**
Txoj kev pab no yog thaum mus nrog ib tug kws pab kev mob hlwb tham. Thaum nrog tus kws no, neb ob leeg yuav sib pab tswj koj kev ntxhov siab.
- **Tshuaj**
Tshuaj yuav pab kho tsis tau kev ntxhov siab uas ua tsis meej xeeb, tiamsis nws pab ua kom cov tsos mob nqig zog. Kws kho mob muaj cai muab tshuaj rau kev ntxhov siab. Cov tshuaj uas feem coob siv los pab rau kev ntxhov siab yog tshuaj tiv thaiv kev nyuaj siab, tshuaj tiv thaiv kev ntxhov siab (xws li benzodiazepines), thiab cov tshuaj beta-blockers uas pab kom txhob nyuaj siab.

Nrog koj tus kws kho mob tham seb txoj kev pab twg thiaj zoo rau koj. Koj yuav tsum tham nrog koj tus kws kho mob txog cov kev pab ntawm cov tshuaj, teeb meem uas muaj feem tshwm siv yog noj cov tshuaj, thiab kev phiv ntawm cov tshuaj yuav noj ua ntej kom pib siv los sis ua ntej koj tsum tsis siv lawm.

Poj Niam thiab Kev Ntxhov Siab

Kev noj qab nyob zoo cuam tshuam nrog kuv kev mob hlwb tau li cas?

Cov neeg uas lub cev noj tsis qab nyob tsis zoo yuav muaj teeb meem nrog kev mob hlwb ntau tshaj. Cov uas muaj kev mob loj (ntev) xws li ntshav qab zib thiab mob plawv muaj feem muaj kev ntxhov siab nyuaj siab ntau dua. Txawm tias yus muaj mob loj lawm los nws tsis tau txhais hais tias yus yuav muaj kev puas siab puas ntsws mob hlwb xws li kev ntxhov siab uas ua tsis meej xeeb. Tiamsis yog muaj ob yam no tib si lawm los koj yuav tsum paub tias tsis yog koj ib leeg xwb. Muaj kws kho mob thiab ntau pab pawg uas yuav txhawb koj. Kev noj mov zoo thiab lwm yam cwj pwm xws li qoj ib ce kom muag, dhia, los sis nyob ntsiag to ua twb zoo xav yuav pab koj kev noj qab nyob zoo thiab pab kom kev ntxhov siab tsawg zog.

Yog koj xav hais tias koj muaj kev ntxhov siab tsis meej xeeb koj yuav ua li cas?

Teev caij mus ntsib kwv kho mob.

Thaum koj mus ntsib kws kho mob thawj zaug, lawv yuav kuaj seb koj puas muaj kev puas siab puas ntsws mob hlwb. Thaum ntawd, lawv yuav xa koj mus ntsib ib tug kws pab txog kev puas siab puas ntsws thiab kev mob hlwb.

Koos tes nrog kev pab kho koj. Ua siab loj txog cov tsos mob thiab mloog kom paub tias koj muaj ntaus txoj kev xaiv. Tawm suab hais qhia yog koj xav tias ib txoj hauv kev yuav pab tau ntau wdua lwm txoj.

Txais kev pab los ntawm cov neeg koj ntseeg. Cov neeg koj ntseeg siab yuav pab tau koj ua lub neej txawm tias koj muaj kev ntxhov siab tsis meej xeeb. Nrhiav koj cov phooj ywg thiab pawg neeg uas koj paub tias yuav mloog koj tham txog kev ntxhov siab thiab pab koj rau lub sij hawm nyuaj siab.

Yog koj txhawj txog koj txoj kev puas siab puas ntsww, sau ntawv los sis hu rau Suicide Crisis Lifeline ntawm 988 tam siv.

Koj yeej hu tau rau tus xov tooj pab cawm no txhua lub sij hawm 24/7. Tus xov tooj no muaj kev pab dawb, thiab yuav tsis tham qhia rau leej twg txog koj kev nyuaj siab. Tus xov tooj no yog muaj rau koj thiab cov neeg koj hlub nyob hauv teb chaws Mekas. **Hu rau 911** yog koj los sis ib tug neeg koj paub txais kev phom sij, los sis coj tus neeg ntawd mus rau ib lub chaw kho mob emergency tam siv.

Lub koos haum FDA pab poj niam kev noj qab nyob zoo yog tus tswv tsim daim ntawv qhia cov lus muaj tseeb no. Cov lus no yog ib qho kev qhia xwb, thiab twb qhia tsis tas txhua yam. Nco ntsoov mus nrog koj tus kwv kho mob tham kom meej tshaj vim cov lus qhia no yuav paub tsis tas npaum li nrog ib tug kws kho mob tham kiag.

Xav paub ntxiv txog poj niam thiab kev ntxhov siab, mus saib rau ntawm:

www.fda.gov/womens

