

# Anxiety Disorders

## General Information

Anxiety disorders are a serious medical illness. These disorders fill people's lives with overwhelming anxiety and fear.

Anxiety is a strong feeling of intense fear and constant worry. Anxiety is usually an occasional temporary reaction to the stresses of everyday life. Some anxiety is normal. You need to get help when you have physical symptoms that keep you from feeling healthy and affect your work or social life. Severe and chronic (long-lasting) anxiety needs treatment.

## Generalized Anxiety Disorder (GAD)

Generalized anxiety disorder (GAD) is more than normal, everyday anxiety. It is long-term, exaggerated worry and stress that interferes with work or social activity. This makes your everyday tasks more difficult.

Other signs and symptoms of GAD: muscle tension, irritability, tiredness, trouble concentrating or depression.

# Тревожные расстройства

## Общая информация

Тревожные расстройства являются серьезными заболеваниями. Они наполняют жизнь человека всеобъемлющим чувством тревоги и страха.

Тревожным расстройством называют состояние сильного страха и постоянного беспокойства. Обычно тревога является случайной временной реакцией на каждый день стресс. Иногда человек испытывает тревогу, и это нормально. Следует обратиться за помощью при возникновении физических симптомов, которые мешают вам чувствовать себя здоровыми и которые влияют на работу или общение с другими. Тяжелое и хроническое состояние нужно лечить.

## Генерализованное тревожное расстройство

Генерализованное тревожное состояние не является нормальной ежедневной тревогой. Такое тревожное расстройство характеризуется длительным чувством гипертрофированного беспокойства и стресса, которое мешает работать и жить. Это осложняет повседневную деятельность.

Другие симптомы генерализованного тревожного расстройства: мышечное напряжение, раздражительность, чувство усталости, неспособность к концентрации или депрессия.

## Panic Disorder

If you suffer from panic disorder, you suddenly feel terrified with no warning. These situations are called panic attacks. You cannot predict them. They can happen at any time and in any place. During a panic attack you may have:

- shortness of breath or fast heartbeat
- shaking, trembling
- nausea, abdominal pain
- sweating, weakness and/or dizziness
- a feeling like you are “going crazy.”

You may live in fear of another attack and avoid places where you have had a panic attack.

## Phobias

A phobia is a fear of an object, activity or situation that is so intense that you avoid the cause of that fear. Common fears are:

- animals or insects
- heights
- enclosed spaces
- flying.

If you have a social phobia, you may worry about embarrassing yourself in front of others. You may believe that other people are watching you, waiting for you to make a mistake. You may have a hard time talking to other people at work or at school. You may be nervous about a meeting or speech for weeks.

## Паническое расстройство

При паническом расстройстве у вас внезапно возникает чувство страха. Такая ситуация называется панической атакой. Вы не можете предсказать их возникновение. Они возникают в любом месте и в любое время. Паническая атака может сопровождаться следующими явлениями:

- одышка или учащенное сердцебиение;
- дрожь;
- тошнота, боль в животе;
- потливость, слабость и/или головокружение;
- ощущение, что вы «теряете разум».

У вас может появиться страх, что снова повторится паническая атака, и вы будете избегать мест и ситуаций, при которых возникла атака.

## Фобии

Фобией называется страх, вызванный объектом, действием или ситуацией, и который настолько силен, что вы избегаете причину страха. Обычно страх вызывают:

- животные или насекомые;
- высота;
- замкнутое пространство;
- полет на самолете.

При социофобии у вас может возникнуть страх оказаться в неловком положении перед другими. Вы уверены, что люди следят за вами и ждут, когда вы сделаете ошибку. Вам может быть трудно говорить с людьми на работе или в учебном заведении. Вы можете нервничать неделями, если вам нужно выступать или присутствовать на совещании.

## **Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)**

If you have obsessive-compulsive disorder (OCD), you worry and have repeated thoughts that may be upsetting. Upsetting thoughts and images are called obsessions. Examples are:

- fear of germs
- fear of being hurt
- fear of hurting others
- disturbing thoughts about sex or religion.

You may also do actions over and over to make disturbing thoughts go away. Such actions are called compulsions. Examples are:

- repeated counting
- repeated cleaning (including repeated handwashing)
- repeated checking on something (such as, if the front door is locked)
- hoarding or stockpiling.

You know what you're doing doesn't make sense, but you can't stop. These thoughts or actions can become so time consuming that you are unable to live a normal life.

## **Обсессивно-компульсивное расстройство**

При обсессивно-компульсивном расстройстве вы волнуетесь и постоянно возвращаетесь в мыслях к тому, что может расстроить вас. Навязчивые угнетающие мысли и образы называются обсессией. Ниже перечислены некоторые из них:

- страх перед инфекцией;
- страх перед болью;
- страх причинить боль другому;
- тревожащие мысли о религии или сексе.

Вы также можете делать многократно одни и те же действия, пытаясь избавиться от тревожащих вас мыслей. Такие действия называются компульсивными. К ним относятся:

- навязчивый счет;
- навязчивая уборка (включая навязчивое мытье рук);
- навязчивая проверка (например, заперта ли дверь);
- накопительство и собирательство.

Вы понимаете, что все эти действия бессмысленны, но вы не в состоянии остановиться. Такие мысли или действия могут настолько поглощать все ваше время, что вы будете не в состоянии вести нормальный образ жизни.

## **Post-traumatic Stress Disorder (PTSD)**

You may get post-traumatic stress disorder (PTSD) after a traumatic (life-threatening) after being in or seeing a scary or terrible event, such as:

- a rape
- sexual, physical or emotional abuse
- a violent crime
- a car or airplane crash
- a weather disaster (such as a tornado)
- a fire
- a war
- an event where you thought you might have been killed.

PTSD may cause flashbacks, nightmares and intense distress when you are in or around anything that reminds you of the event. You may have problems sleeping, and you may not be able to care about or trust others. You may always be looking for danger. You may become upset when something unexpected happens. Anniversaries of the event are often difficult.

## **Treatment**

Anxiety disorders can be treated. Medicine and talk therapy can help reduce your symptoms.

Talk with your health care provider about how you can get help.

## **Посттравматическое стрессовое расстройство**

Посттравматическое стрессовое расстройство (Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)) может развиться после травмирующего (угрожающего жизни) события, после того как человек сам оказался участником или жертвой, или свидетелем психотравмирующей или ужасающей ситуации, например:

- изнасилование;
- сексуальная, психическая или эмоциональная жестокость;
- преступление с применением насилия;
- крушение самолета или серьезная автомобильная авария;
- особо опасное явление погоды (например, смерч);
- пожар;
- война;
- событие, когда вы думали, что вас убьют.

Посттравматическое стрессовое расстройство может сопровождаться воспроизведением в сознании травмирующего эпизода, кошмарами и интенсивным дистрессом, когда человек оказывается в ситуации, напоминающей ему событие, которое он пережил. Может случиться, что у вас возникнут нарушения сна, что вы никому не сможете верить и что вы будете не в состоянии ни о ком заботиться. Вы можете все время чувствовать себя настороже, всегда в предчувствии опасности. Вас может расстроить любая неожиданность. Особенно трудно пережить годовщины события.

## **Лечение**

Тревожные расстройства можно лечить. Лекарства и психотерапия могут привести к снижению симптомов.

Обсудите со своим врачом или медсестрой, к кому вам следует обратиться.