

Tratamento

Si un persona tin problema cu un GAS ta un bon idea pa busca ayudo profesional. Pasobra ta conoci cu un GAS practicamente nunca ta bay di su mes. Felizmente ta existi tratamento efectivo pa un GAS.

E promer opcion pa tratamento di un GAS ta e asina yama 'terapia metacognitivo' (MCT na Hulandes), cu ta un forma di terapia di conducta cognitivo. Esaki ta e protocol di tratamento mihor investiga pa GAS y pesey tambe ta inclui den diferente guideline na henter mundo. Tambe a comproba den diferente investigacion cu MCT ta mas efectivo cu cierto otro tratamiento di GAS.

Bisa en corto, e meta di MCT ta cu un terapeuta specialisa ta yuda hende pa atende nan pensamiento compulsivo y mira nan pensamiento aki di otro manera. Ta asina anto cu hende cu un GAS no ta sigui pensa riba nan problema, pero seguidamente ta bay pensa riba e pensamiento mes tambe. Hende cu un GAS den esey ta haya e idea cu e pensamiento ta excesivo y cu loke nan ta haci ta percura pa sintoma psiy fisico, pa cual e pensamiento exagera ta bira algo desagradabel y incontrolabel ('mi ta bira kens di tanto preocupa!') o 'mi no por stop nunca mas di pensa demasiado!'). A traves di siña reconoce e pensamentonan negativo aki tocante pensa di mas y desvia nan, hende ta logra hopi biaha pa haya control atrobe riba nan pensamiento excesivo, pa cual finalmente nan ta haya menos keho.

Mas Informacion

FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA RESPALDO

Mahuma 54
Oranjestad, Aruba

(+297) 281 5000
info@respaldo.aw

www.respaldo.aw



Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



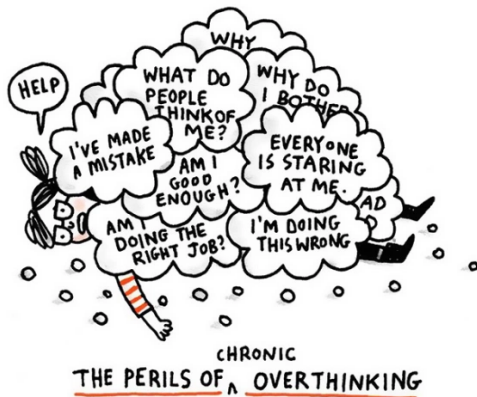
TRASTORNO DI ANSIEDAD GENERALISA

Informacion general



Trastorno de Ansiedad Generalizada

El trastorno de ansiedad generalizada (GAS, en holandés) es una enfermedad que te toca de vez en cuando. Te yama esaki también un 'piekerstoornis', un trastorno de 'keda pensa', pasobra hende con el diagnóstico así que especialmente hopi molester de esaki: pensa, pensa y keda pensa.



Gemma CORRELL '15

Mundialmente hende tin entre 1 y 3% probabilidad pa desaroya un GAS, unda e ta prevalece mas den paisnan desaroya y hende muher tin dos biaha mas probabilidad di haya problema con un GAS con hende homber. Fuera di esey ta conoci con hende con un GAS tin un riesgo mas grandi di haya un depresion o un otro trastorno de ansiedad.

Un GAS por surgi na cualquier edad pero e promedio ta alrededor di 30 año. Hende con un diagnóstico de GAS ta conta hopi biaha con henter nan bida caba nan tabatin tendencia di ta nervioso y con angustia. E diagnóstico así que den poco caso ta keda constata na edad di mucha.

Sintoma

Hende ta cumpli con e clasificación de un GAS si nan ta cumpli con e siguiente criterionan:

- **Ansiedad excesivo y preocupacion** encuanto un serie de suceso o actividad, durante por lo menos seis luna.

- E persona tin problema **pa mantene e preocupacion** bajo control.

- E ansiedad y preocupacion ta bay acompaña pa tres (o mas) de e siguiente sintomanan:

1. *Inquietud, sentimiento de tension.*
2. *Cansa liher/regularmente.*
3. *Problema con concentracion.*
4. *Iritabe/iritacion.*
5. *Tension muscular.*
6. *Problema con drumi.*

- E ansiedad y preocupacion ta asina severo con hende ta sufrir de esaki y con hende no por funciona bon mas.

Si bo resumi esaki anto, hende con un GAS tin molester di preocupa de mas pa cosnan normal den bida diario. Esaki ta expresa su mes den **pensa hopi mes**: keda pensa sin fin riba cierto problemanan.

Personas con GAS

Tur hende ta preocupa pa algo de vez en cuando. Esey ta masha normal. Ta yam'e un GAS solamente ora e preocupacionnan ey bira **exagera** y ta **semper presente**. Hende con un GAS ta preocupa mas liher, unda e preocupacionnan por bira ademas cada biaha mas grandi y mas serio. Hende con un GAS por ta preocupa pa cosnan manera reponsabilidad, trabao, finanzas, con algo grave por pasa e yunan. Pero también pa cos chikito manera tarea di cas o pa yega na tempo na un cita.

