

Twoub Anksyete afekte anviwon 40 milyon adilt ameriken, moun nan laj 18 an oswa ki pi gran (anviwon 18%) nan yon sèl ane.¹ ki fè vi yo ranpli ak laperèz ak ensètitud. Kontrèman ak ti kè sote lejè yon moun kapab genyen pandan yon evènman ki gen anpil estrès (tankou pale devan yon piblik oswa sòti ak yon moun pou premye fwa), twoub anksyete dire omwen 6 mwa epi li ka vin pi mal si yo pa trete li. Nòmalman moun ki gen twoub anksyete konn gen lòt maladi mantal oswa fizik, tankou abi alkòl ak dwòg, ki kapab maske sentòm anksyete yo oswa fè yo vin pi grav. Nan kèk ka, fòk yo trete lòt maladi yo avan yon moun pral jwenn rezilta tretman ki pou twoub anksyete a.

Gen bon jan terapi ki mache pou twoub anksyete, epi gen rechèch kap devwale nouvo tretman ki ka ede pifò moun ki gen twoub anksyete viv yon fason ki pwodiktif epi ki satisfè ak vi yo. Si ou panse ou gen yon twoub anksyete, se pou ou al chèche enfòmasyon ak tretman touswit.

Ti liv sa a pral:

- dekri sentòm twoub anksyete,
- eksplike wòl rechèch jwe nan ede moun konprann sa ki lakòz kondisyon sa yo,
- dekri tretman ki efikas,
- ede ou aprann jan pou jwenn tretman ak travay ak yon doktè oswa terapet, ak
- sijere fason pou fè tretman an pi efikas.

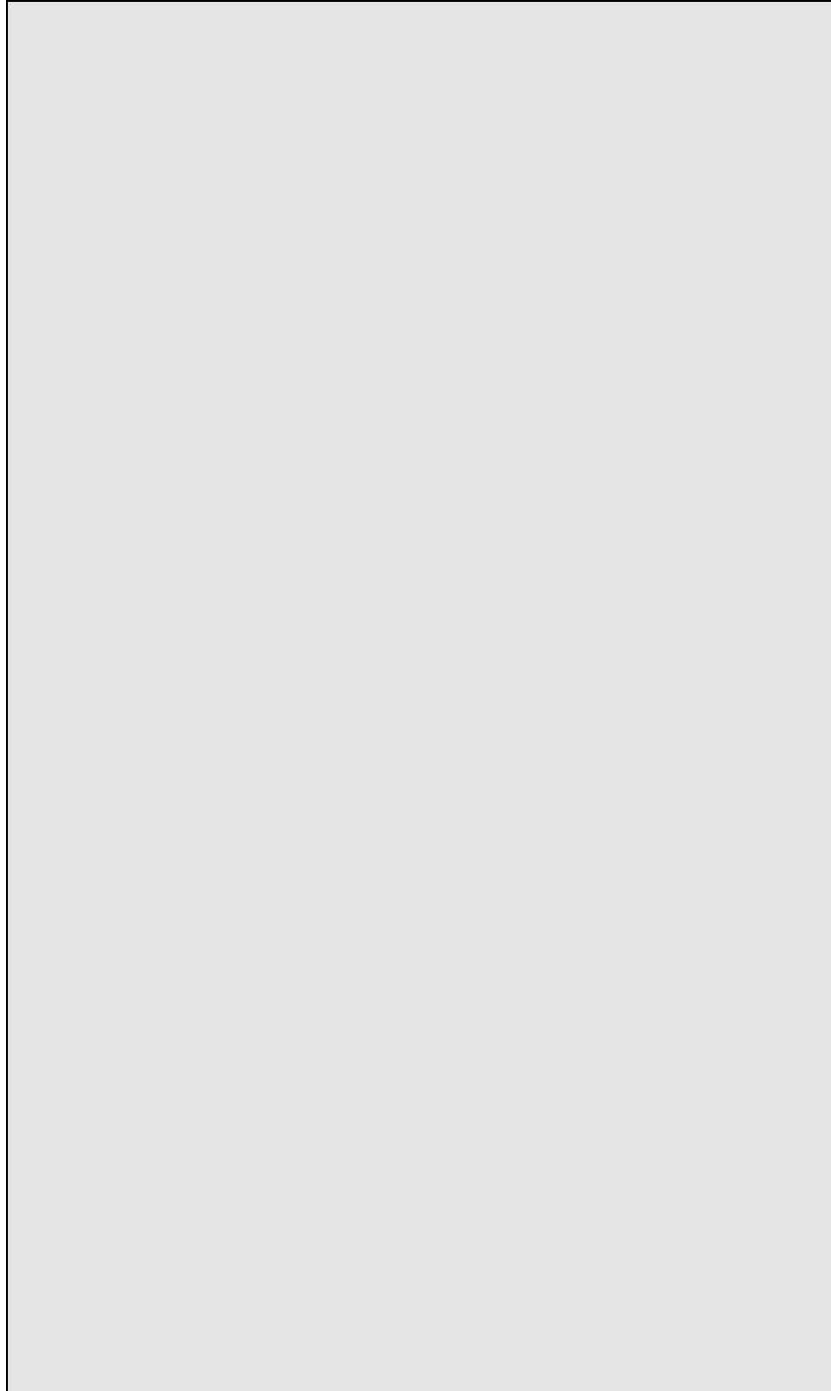
Kalite twoub Anksyete yo nou diskite nan ti liv sa a se:

- twoub panik,
- twoub obsesyonèl- konpilsif (OCD),
- twoub estrès pos-twomatik (PTSD),
- mal piblik (twoub anksyete nan piblik)
- bagay espesifik moun pè, ak
- maladi anksyete ki jeneralize (GAD).

Chak nan twoub anksyete yo gen diferan sentòm, men yo tout bay moun nan gwo laperèz ak anpil laterè ki pa baze sou okenn bon rezon.

Twoub Anksyete

Yon ti liv byen detaye ki dekri sentòm, kòz, ak tretman pi gwo twoub anksyete yo, ansanm ak enfòmasyon sou jan pou w jwenn èd epi jere maladi a.



ane san danje.
Andrew M. Cuomo, Gouvènè

Biwo Sante Mantal
Michael F. Hogan, Ph.D., Komisè

Pou plis enfòmasyon sou piblikasyon sa a:

**New York State Office of Mental Health
Community Outreach and Public Education Office**

[Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk
Biwo Pou Asistans Kominote ak Edikasyon Piblik]
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
866-270-9857 (apèl gratis)
www.omh.ny.gov

Pou poze kesyon oswa pote plent sou sèvis sante mantal nan Nouyòk:

New York State Office of Mental Health

[Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk]
Relasyon Kliyan
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
800-597-8481 (apèl gratis)

Pou enfòmasyon sou sèvis sante mantal nan kominote ou a,
kontakte biwo lokal NYSOMH ki pi pre ou a:

Western New York Field Office

[Biwo Nouyòk Nan Pati Lwès]
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

Central New York Field Office

[Biwo Nouyòk Nan Pati Santral]
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Hudson River Field Office

[Biwo nan Hudson River]
4 Jefferson Plaza, 3rd Floor
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Long Island Field Office

[Biwo nan Long Island]
998 Crooked Hill Road, Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2508

New York City Field Office

[Biwo Nouyòk Nan Vil Nouyòk]
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1671

Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk ap remèsye Enstiti Nasyonal Sante Mantal pou enfòmasyon
yo li te bay pou ti liv sa a.

Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk te enprime liv sa a an jen 2008.

Biwo Sante Mantal Eta Nouyòk

Twoub Panik

"Pou mwen, yon kriz panik se prèske tankou yon eksperyans ki gen anpil vyolans. Mwen santi mwen dekonekte ak reyalitye a. Mwen santi m ap pèdi kontwòl yon fason mwen pa ka imajine. Kè mwen ap plede bat fò, mwen santi mwen pa ka respire, epi mwen santi tout bagay ap tonbe sou mwen."

"Li te kòmanse sa fè 10 ane, apre mwen te fin diplome nan inivèsite epi mwen te kòmanse yon nouvo travay. Mwen te chita nan yon seminè sou biznis nan yon otèl epi bagay sa a pran mwen britsoukou. Se kòm si mwen tap mouri."

"Lè mwen pa gen kriz yo mwen toujou gen laperèz ak anksyete pou lè yo pral retounen. Mwen pè retounen kote mwen konn fè kriz yo. Si mwen pa jwenn èd, talè konsa mwen pap ka ale okenn kote epi mwen pap santi mwen gen anyen pou pwoteje mwen kont panik."

Twoub panik se yon vrè maladi yo ka trete byen. Maladi sa a se lè moun gen yon kriz laterè toudenkou, epi anpil fwa kè moun nan bat fò, li swe, li fèb, li endispoze, oswa li santi toudisman. Pandan kriz sa yo, moun ki gen twoub panik kapab mouye tranp oswa santi gwo fredi; yo ka santi pikotman nan men yo oswa santi tout men yo mò; epi yo kapab santi yo anvi vomi, pwatrin yo ap fè yo mal, oswa santi yap toufe. Lè yon moun gen kriz panik li konn fè moun nan soti nan reyalitye a, fè li pè yon gwo malè pral rive, oswa pè pou l pa pèdi kontwòl.

Yon lòt sentòm twoub panik se lè moun nan pè pou sentòm fizik li santi li pa menm ka eksplike. Kèk fwa moun ki gen kriz panik kwè se yon kriz kadyak yo genyen epi yo konn panse yap pèdi tèt yo; oswa yo pral mouri. Yo pa konnen kilè ak ki kote yo pral fè yon kriz, epi moman yo pa gen yon kriz anpil nan yo gen anpil kè sote pou lè yo pral gen yon lòt kriz.

Yon moun ka gen yon kriz panik nenpòt moman, menm lè lap dòmi. Nòmalmman yon kriz pi sevè nan premye 10 minit yo, men kèk sentòm ka dire plis tan toujou. Twoub panik afekte anviwon 6 milyon adilt¹ ameriken epi li frape fanm de fwa plis pase li frape gason.² Anpil fwa moun pran kriz panik nan fen ane adolesans oswa bonè nan laj adilt,² men se pa tout moun ki soufri kriz panik ki pral devlope yon twoub panik. Anpil moun gen yon sèl kriz epi yo pa janm gen yon lòt ankò. Sanble moun eritye tandans pou devlope kriz panik.³

Kondisyon sa a kapab andikape moun ki soufri kriz panik ki fin devlope nèt kap repete. Se sa ki fè yo dwe al chèche tretman avan yo kòmanse evite kote oswa sitiyasyon kote yo te fè kriz panik yo. Pa egzanp, si moun nan te fè yon kriz panik nan yon asansè, yon moun ki gen yon twoub panik kapab devlope yon krent pou asansè ki kapab afekte ki kalite travay oswa apatman li chwazi, epi li limite ki kote moun nan kapab ale kay doktè oswa al amize li.

Vi kèk moun konn vin tèlman limite yo evite aktivite nòmalmman tankou ale nan makèt ak kondwi. Anviwon yon tyè nan moun sa yo rete lakay yo epi se sèlman lè yo gen yon mari, madanm, oswa yon moun yo fè konfyans yo ka fè fas ak yon

sitiyasyon ki bay yo laperèz.² Lè kondisyon an devlope nan nivo sa a, yo rele li agorafobi, oswa krent pou espas louvri.

Anpil fwa tretman bonè konn trete agorafobi, men souvan moun ki gen twoub panik pase plizyè doktè pandan plizyè ane ak vizite sal dijans konbyen fwa avan yon moun detekte kondisyon yo a byen. Se vrèman domaj, paske twoub panik se youn nan twoub anksyete ki pi fasil pou trete. Nan pifò ka, gen sèten medikaman ki mache oswa sèten kalite sikoterapi kognitif, ki ede chanje fason moun nan panse sou bagay ki te lakòz laperèz ak kè sote a.

Souvan gen lòt gwo pwoblèm ki vini ak twoub panik, tankou depresyon, abi medikaman, dwòg, oswa alkòl.^{4, 5} Yap bezwen trete chak kondisyon poukont yo. Sentòm moun ki fè depresyon gen ladan tristès oswa dezespwa, chanjman nan apeti ak fason li konn dòmi. An plis moun nan gen yon ti kras enèji ak difikilte pou konsantre. Pifò moun ki fè depresyon kapab trete li byen ak medikaman anti-depresè, sèten kalite sikoterapi, oswa yo tou de mete ansanm.

Twoub Obsesyonèl-Kompilsif

"Mwen pa te ka fè anyen san yon rityèl. Yo te anvayi tout aspè nan vi mwen. Bagay konte a te vrèman mare pye mwen. Mwen te konn lave cheve mwen twa fwa men mwen pat ap janm lave li yon fwa paske twa se te yon nimewo chans kontrèman ak nimewo en. Li te konn pran mwen plis tan pou mwen li yon liv paske mwen toujou li kantite liy ki nan yon paragaf. Lè mwen regle revèy mwen lanwit, mwen te oblije mete li sou yon nimewo ki pat ap bay yon "move" nimewo lè ou ajoute yo tout ansanm. "

"Mwen te konprann rityèl sa yo pa te fè sans, epi yo te fè mwen wont anpil, men mwen pat ka sispann fè yo jiskaske mwen te ale nan terapi."

"Li te difisil pou m abiye lematen, paske mwen te gen yon woutin, epi si mwen pa te swiv woutin nan, kè m tap sote epi mwen tap oblije abiye ankò. Mwen te toujou pè si mwen pa te fè yon bagay, paran mwen yo tap mouri. Mwen te gen yon seri vye panse map fè paran mwen yo mal. Yo pa te rezonab ditou, men panse yo te pwovoke plis kè sote ak plis konpòtman ki pa fè sans. Paske mwen te gaspiye tan nan rityèl, mwen pat ka fè anpil bagay ki te enpòtan pou mwen."

Moun ki gen twoub obsesyonèl-kompilsif (OCD) gen move panse (obsesyon) ki pèsistan epi yo itilize rityèl (kompilsyon) pou kontwole anksyete panse sa yo pwodwi. Nan pifò ka, se rityèl sa ki kontwole vi moun yo.

Pa egzanp, si moun gen obsesyon ak mikwòb oswa bagay ki sal, yo ka vin devlope yon kompilsyon kote yap plede lave men yo. Si yo devlope yon obsesyon ak vòlè, yo kapab fèmen epi re-fèmen pòt yo ak kle plizyè fwa avan yo al dòmi. Moun ki gen OCD kapab plede penyen cheve devan yon glas paske yo pè pou yo pa al pran yon wont devan sosyete a ak cheve yo mal penyen- defwa yo konn

"kenbe" yo devan glas la epi yo pa ka deplase sot devan li. Li pa agreyab pou fè rityèl sa yo. Sel ti sa li fè se jis bay yon ti soulajman pou kè sote panse obsessif yo te kreye a.

Lòt rityèl ki komen se yon bezwen pou toujou ap verifye, manyen (sitou ak yon metòd an patikilye), oswa konte tout bagay. Kèk obsesyon ki anpil moun genyen se plede panse sou zak vyolans ak danjere kont yon moun ki chè a yo, plede panse sou zak seksyèl moun nan pa renmen fè, oswa panse ak bagay ki entèdi daprè kwayans relijye li. Moun ki gen OCD pre-okipe paske yo vle tout bagay òganize nan lòd ak amoni, yo gen difikilte pou jete bagay (ki fè yo kenbe anpil bagay lakay yo), oswa yo kenbe vye bagay yo pa menm bezwen.

Moun ki an sante gen rityèl tou, tankou verifye si fou a fèmen plizyè fwa avan yo kite kay yo. Diferans la se moun ki gen OCD fè rityèl yo menm si sa ap deranje vi kotidyen yo epi yo twouve repetisyon an boulvèsè yo. Malgre pifò adilt ki gen OCD rekonèt sa yo ap fè a pa gen sans, kèk adilt ak pifò timoun kapab pa rann kont konpòtman yo pa nòmal.

OCD afekte 2.2 milyon adilt ameriken,¹ epi pwoblèm nan ka vini ak yon twoub alimantasyon tou,⁶ lòt twoub anksyete, oswa depresyon.^{2,4} Li frape prèske menm kantite fanm ak gason epi nòmalman li parèt nan anfans, adolesans, oswa bonè nan laj adilt. Yon tyè nan adilt ki gen OCD devlope sentòm lè yo timoun, epi rechèch montre nou OCD kapab yon bagay ki nan fanmi a.³

Fason maladi a devlope varye anpil. Sentòm yo ka ale vini, bay soulajman avèk tan, oswa vin pi mal. Si OCD vin sevè, li ka fè yon moun pa ka travay oswa reyalize responsabiltè nòmal lakay li. Pou eseye ede tèt yo moun ki fè OCD kapab evite sitiyasyon ki pwovoke obsesyon yo, oswa yo kapab itilize medikaman, alkòl oswa dwòg pou kalme yo.^{4,5}

Nòmalman OCD reponn byen ak tretman ki gen sèten medikaman ak/oswa sikoterapi kote yo mete sitiyasyon ki fè moun nan pè oswa ki fè kè li sote a devan li epi li vin mwens sansib ak yo (yo ensansibilize li). NIMH ap soutni rechèch pou twouve nouvo apwòch moun OCD yo soufri a pa reponn byen ak terapi regilye yo. Apwòch sa yo genyen tretman ki melanj ak ogmantasyon (ajoute), ansanm ak teknik modèn tankou estimilasyon sèvo ki pwofon.

Twoub Estrès Pos-Twomatik (PTSD)

"Yo te vyole mwen lè m te gen 25 an. Pandan lontan, mwen te pale sou vyòl la kòm si se yon lòt moun yo te vyole a. Mwen te konnen byen se mwen menm yo te vyole a, men mwen jis pa te santi anyen."

"Aprè sa mwen te kòmanse ap reviv sitiyasyon an. Yo te vin sou mwen tankou yon bokit dlo frèt ou vide sou tèt mwen. Lè sa a mwen terifye. Epi mwen ap reviv vyòl la toudenkou."

Chak segond te fè kè m sote. Mwen pat konnen anyen ki tap pase bò kote mwen, mwen te nan pwòp monn mwen, map flote. Epi sa te fèm pè anpil. Lè w ap reviv bagay sa yo li ka fatige ou anpil."

"Vyòl la te rive semèn avan fèt Thanksgiving, epi mwen pa ka kwè kantite kè sote ak laperèz mwen genyen chank ane anviwon dat anivèsè a. Se kòm mwen te wè yon lougawou. Mwen pa ka rilaks. Mwen pa ka dòmi. Mwen pa vle rete bò kote pèsòn. Map mande si w map janm libere anba gwo pwoblèm sa a."

Twoub Estrès Pos-Twomatik (PTSD) devlope aprè yo te bat yon moun oswa yo te menase bat li. Yon moun ki devlope PTSD kapab moun yo te bat a, yon moun yo te bat yon pou ki chè pou li, oswa moun nan te wè lè yo tap bat moun ki chè a li a oswa yon etranje.

Premye fwa yo te prezante PTSD nan piblik la li te gen pou wè ak ansyen sòlda lagè yo, men li kapab rezilta plizyè diferan ensidan ki twomatize moun tankou, lè yo atake yon moun, vyole li, fè li soufri anpil, kidnape oswa kenbe li an otaj. An plis gen abi yo fè timoun, aksidan machin, tren, avyon, bonm, oswa dezaz natirèl tankou inondasyon ak tranbleman tè.

Moun ki gen PTSD kapab sezi fasil, vin pa montre okenn emosyon (sitou nan relasyon ak moun yo te konn pwòch), vin pa enterese nan bagay yo te konn enterese, gen difikilte pou montre afeksyon, vin irite fasil, vin pi agresif, oswa vin menm vyolan. Yo evite sitiyasyon ki raple yo ensidan orijinal la, epi souvan anivèsè ensidan yo konn difisil anpil. Sentòm PTSD yo vin pi mal si se yon lòt moun ki te fè esprè li fè zak la, tankou yon moun yo atake oswa kidnape. Pifò moun ki gen PTSD reviv chòk la anpil fwa nan panse yo pandan lajounen ak nan kochma pandan yap dòmi. Yo rele sa yo revivisans. Revivisans yo kapab gen imaj, son, sant, oswa santiman, epi anpil fwa se bagay nòmal ki pwovoke yo. Yon moun gendwa frape yon pòt oswa yon machin ap fè bri epi kè li sote. Yon moun kap reviv yon sitiyasyon kapab dekonekte ak reyalyite a epi kwè ensidan twomatik la ap pase yon lòt fwa ankò.

Se pa tout moun ki twomatize ki vin devlope PTSD nèt oswa ment yon PTSD mine. Nòmalman sentòm yo kòmanse nan 3 mwa avan ensidan an men pa okazyon li konn parèt anpil ane aprè. Fòk yo dire plis pase yon mwa pou yo konsidere yo PTSD. Fason maladi a devlope varye. Gen moun ki retabli yo avan 6 mwa, pandan gen lòt ki gen sentòm ki dire plis tan. Nan kèk moun, kondisyon an vin kwonik.

PTSD afekte anviwon 7.7 milyon adilt ameriken,¹ men li ka rive nenpòt ki lè, menm pandan anfans.⁷ Fanm gen plis chans pou devlope PTSD pase gason,⁸ epi gen kèk prèv ki montre maladi a konn yon bagay ki nan fanmi.⁹ Souvan PTSD konn vini ak depresyon, abi dwòg/alkòl, ak youn oswa plis nan lòt twoub anksyete yo.⁴

Nòmalman genyen sèten medikaman ak kalite sikoterapi ki trete sentòm PTSD yo byen.

Mal Piblik (Twoub Anksyete Nan Piblik)

"Nan nenpòt sitiyasyon sosyal mwen ye, mwen pè. Mwen te konn gen kè sote avan mwen menm kite kay la, epi lè mwen ap rive pi pre yon kou, yon fèt, oswa kèlkeswa sa li ye a, li vin pi grav. Mwen konn anvi vomi - se kòm si mwen te gen yon grip. Kè mwen konn ap bat fò, pla men mwen vin swe, epi mwen santi yap retire kò mwen bò kote pwòp tèt mwen ak tout moun."

"Lè mwen antre nan yon sal ki gen anpil moun, mwen konn wouji epi mwen santi tout moun ap gade mwen. Mwen konn wont kanpe nan yon ti kwen poukont mwen, mwen pat ka panse ak okenn pawòl pou di pèsòn. Mwen te wont anpil. Mwen te santi mwen maladwa, m pat ka tann pou mwen soti."

Mal piblik, yon maladi yo konn rele twoub anksyete nan piblik tou, se lè moun vin gen anpil kè sote epi yo pè pou kijan yo parèt devan lòt moun nan sitiyasyon sosyal kotidyen. Moun ki gen mal piblik toujou gen gwo krent ak laperèz pou moun pa gade yo mal ak jije yo oswa fè lòt bagay kap fè yo wont. Yo kapab pase anpil jou oswa semèn avan yon sitiyasyon yo pè rive, ap plede enkyete. Krent sa a konn vin tèlman fò li deranje travay, lekòl ak lòt aktivite nòminal, epi li kapab rann li difisil pou fè ak kenbe zanmi.

Menm si anpil moun ki gen mal piblik rann kont krent yo gen yo egzajere oswa pa rezonab, yo pa ka sispann pè. Menm si yo fè yon jan pou yo fè fas ak krent yo epi yo al bò kote lòt moun, nòmalmman yo gen anpil kè sote avan, epi yo pa alèz ditou pandan yo ak lòt moun, epi yo enkyete sou fason moun jije yo pandan plizyè èdtan apre.

Mal piblik kapab la kapab pou yon sèl sitiyasyon (tankou pale ak moun, manje, bwè, oswa ekri sou yon tablo devan lòt moun) oswa li kapab tèlman laj (tankou mal piblik jeneralize) moun nan gen kè sote bò kote prèske nenpòt ki moun apa fanmi a.

Souvan sentòm fizik ki vini ak mal piblik se tankou figi moun nan wouji, li swe anpil, tranble, santi noze, ak difikilte pou pale. Lè moun ki gen PTSD gen sentòm sa yo, yo santi tout moun ak gade yo menm sèlman.

Mal piblik afekte anviwon 15 milyon adilt ameriken.¹ Fanm ak gason gen menm chans pou devlope maladi¹⁰ a, ki nòmalmman kòmanse nan laj anfans oswa bonè nan adolesans.² Gen prèv ki montre gen faktè jenetik nan maladi sa a.¹¹ Souvan mal piblik vini ak lòt twoub anksyete oswa depresyon,^{2, 4} epi moun nan ka vin devlope yon abi dwòg, alkòl oswa medikaman si li eseye bay tèt li medikaman pou anksyete li a.^{4, 5}

Yo kapab trete mal piblik byen ak sèten kalite sikoterapi ak medikaman.

Bagay Espesifik Moun Pè

"Mwen pè vole pou mouri, epi mwen pap janm fè bagay konsa ankò. Mwen te konn gen gwo laperèz pou monte avyon depi yon mwa avan vòl la. Mwen te pè anpil pou mwen pa pyeje anndan avyon an lè pòt la fèmen. Lè sa a kè mwen bat fò, epi se pa de swe mwen swe. Lè avyon an kòmanse desann, li te vin fè mwen kwè plis mwen pat ap ka soti. Lè mwen panse ak monte avyon, mwen imajine mwen menm kap pèdi kontwòl, mwen vin fou, epi map grenpe mi yo, men mwen pat janm fè bagay konsa vre. Mwen pa pè pou avyon an pa kraze oswa souke. Mwen jis pè pou mwen pa pyeje anndan li. Nenpòt lè mwen panse chanje travay, mwen te oblije panse, "èske yo pral banm presyon pou m monte avyon?" Sèjousi se sèlman kote mwen ka kondwi oswa pran tren mwen ale. Zanmi mwen yo mansyone kijan mwen pat ap ka soti nan yon tren kap kondwi vit tou, epi poukisa mwen pa gen pwoblèm ak tren? Mwen jis di yo li pa yon krent ki lojik.

Lè yon moun gen yon twoub kote li pè yon bagay espesifik se lè li gen yon gwo krent pou yon bagay ki prezante yon ti danje oswa okenn danje vre. Kèk nan babay espesifik anpil moun pè santre sou kote ki fèmen, wo, asansè, kanal, kondi sou gran wout, dlo, monte avyon, chen ak chòk ki gen blese. Non sèlman moun yo gen krent ki egzajere; yo se krent pou yon bagay an patikilye ki pa lojik. Ou kapab al fè eski nan montay ki pi wo nan monn nan san pwoblèm men ou pa ka monte pi wo pase 5yèm etaj yon biwo nan yon batiman. Pandan adilt ki gen pè sa yo rann kont yo pa lojik, anpil fwa yo twouve lè yo fè fas, oswa menm panse fè fas ak bagay yo pè a, objè oswa sitiyasyon sa a bay yo yon kriz panik oswa gwo anksyete.

Gen anviwon 19.2 adilt¹ ameriken ki pè bagay espesifik epi gen de fwa plis fanm pase gason.¹⁰ Nòmalmman pwoblèm nan parèt pandan anfans oswa laj adolesans yo epi li gen tandans pèsiste nan laj majè.¹² Yo pa fin konprann byen sa ki kòz moun pè bagay espesifik, men gen prèv ki montre tandans pou devlope yo kapab soti nan fanmi.¹¹

Si li fasil pou moun nan evite sitiyasyon oswa objè li pè a, moun ki pè bagay espesifik la kapab pa al chèche èd; men si evite bagay la vin deranje karyè yo oswa vi pèsònèl yo, li kapab vin andikape yo epi anpil fwa yo al chèche tretman.

Sikoterapi sible ede anpil ak twoub kote moun pè yon bagay espesifik.

Maladi Anksyete ki Jeneralize (GAD)

"Mwen te toujou panse mwen jis yon moun ki renmen enkyete twòp. Mwen konn santi mwen twò rèd epi mwen pa ka lache kò m. Kèk fwa li konn vini epi li ale, epi kèk fwa li toujou la. Li konn dire plizyè jou. Mwen konn enkyete sou ki manje pou m prepare pou yon fèt, oswa kisa ki tap yon bèl kado pou yon moun. Mwen jis pat ka kite anyen an repo."

"Mwen konn gen gwo pwoblèm pou dòmi. Gendelè mwen konn leve twouble nan mitan nwit la. Mwen te konn gen pwoblèm pou konsantre, menm li yon jounal oswa yon woman. Gendelè mwen santi m yon ti jan toudi. Kè mwen konn ap bat fò. Epi sa konn fè mwen enkyete plis toujou. Mwen te konn toujou ap imajine bagay yo pi mal pase jan yo ye a vre: lè mwen gen doule nan estoma, mwen panse se yon ilsè."

Moun ki gen maladi anksyete jeneralize (GAD) pase tout jounen an plen ak enkyetid ak tansyon ki egzajere, menm si gen yon ti bagay tout piti oswa anyen pou pwovoke li. Yo antisipe dezaz epi yo enkyete twòp sou zafè sante, lajan, pwoblèm fanmi, oswa difikilte nan travay. Kèk fwa menm lè yo panse sou kijan yo pral pase jounen an sa kreye anksyete.

Yo detekte GAD lè yon moun ap plede enkyete twòp sou pwoblèm kotidyen pandan omwen 6 mwa.¹³ Moun ki gen GAD pa ka sispann enkyete, menm si jeneralman yo rann kont yo enkyete plis pase yo sipoze pou sitiyasyon yo genyen an. Yo pa kapab rilaks yo, yo sezi fasil, epi yo gen difikilte pou yo konsantre. Souvan yo gen difikilte pou dòmi pran yo oswa pou rete nan dòmi. Sentòm fizik ki vini ak anksyete a gen fatig, tèt fè mal, tansyon nan miskilati, doule nan miskilati, difikilte pou vale, tranbleman, iritabilite, swe, noze, toudisman, ale nan twalèt souvan, santi yo pa ka respire ak yon sansasyon kout chalè.

Lè nivo anksyete yo piti, moun ki gen GAD kapab fonksyone sosyalman ak kenbe yon travay. Menm si yo pa evite sèten sitiyasyon akòz maladi yo a, moun ki gen GAD kapab gen gwo difikilte pou fè aktivite ki pi senp nan lavi kotidyen yo si anksyete a sevè.

GAD afekte anviwon 6.8 milyon adilt¹ ameriken ak anviwon defwa plis fanm pase gason². Maladi a vini gradyèlman epi li kapab kòmanse nenpòt moman nan lavi a, menm si risk la pi wo ant peryòd anfans ak nan senkantèn moun yo.² Yo detekte li lè yon moun pase omwen 6 mwa ap plede enkyete sou yon pakèt pwoblèm moun gen nan lavi kotidyen. Genyen prèv ki montre jenetik jwen yon ti wòl nan GAD.¹³

Anpil fwa lòt twoub anksyete, depresyon, oswa abi sibstans^{2, 4} vini ak GAD, ki raman vini poukont li. Anpil fwa yo trete GAD ak medikaman oswa terapi kognitif-konpòtman, men yo kapab trete lòt kondisyon li genyen nan menm tan an ak terapi ki apwopriye yo tou.

Tretman Twoub Anksyete

Jeneralman, yo trete twoub anksyete ak medikaman, kalite sikoterapi espesifik, oswa toulede.¹⁴ Chwa tretman yo pral depann sou pwoblèm nan ak preferans moun nan. Avan tretman an kòmanse, yon doktè dwe fè yon evalyasyon dyagnostik ak anpil atansyon pou detèmine si se yon twoub anksyete oswa yon pwoblèm fizik ki lakòz sentòm yo moun nan genyen an. Si yo detekte yon twoub anksyete, yo dwe idantifye kalite twoub la oswa diferan twoub ki prezan yo, ansanm ak nenpòt lòt kondisyon ki egziste, tankou depresyon oswa abi dwòg,

alkòl, oswa medikaman. Kèk fwa lè moun nan gen pwoblèm ak alkòl, depresyon, oswa lòt kondisyon ki egziste, yo tèlman genyen yon gwo efè sou moun nan yo pral oblije tann jiskaske yo gen kontwòl kondisyon sa a avan pou yo trete twoub anksyete a.

Moun ki gen twoub anksyete ki te deja resevwa tretman yo dwe di doktè yo gen pou moman an tout detay sou tretman sa a. Si yo te resevwa medikaman, yo dwe di doktè yo ki medikaman yo te itilize, ki dòz yo te pran nan kòmansman tretman an, si yo te ogmante oswa bese dòz la pandan yo te sou tretman an, ki efè segondè li te genyen, ak si tretman ede yo gen mwens kè sote. Si yo te resevwa sikoterapi, yo dwe dekri kalite terapi a, konbyen fwa yo te ale nan sesyon yo, ak si terapi a te ede.

Anpil fwa moun yo kwè yo te "echwe" nan yon tretman oswa tretman an pa te mache pou yo. Men an reyalyte, yo pa te bay tretman an pou ase tan oswa yo te administre li mal. Kèk fwa moun eseye plizyè diferan tretman oswa mete diferan tretman ansanm avan yo jwenn youn ki mache pou yo.

Medikaman

Medikaman pa pral geri twoub anksyete, men li kapab kontwole yo pandan moun nan ap resevwa sikoterapi. Se yon doktè ki pou preskri medikaman an. Nòmalmman se yon sikyat ki kapab swa ofri sikoterapi a li menm oswa travay ak yon ekip sikològ, travayè sosyal, oswa konseye ki ofri sikoterapi. Medikaman prensipal yo itilize pou twoub anksyete se anti-depresè, medikaman kont anksyete, ak beta-blokan pou kontwole kèk nan sentòm fizik yo. Ak bonjan tretman, anpil moun ki gen twoub anksyete kapab viv yon vi nòmal ki akonpli.

Anti-depresè (Medikaman kont depresyon)

Yo te devlope anti-depresè yo pou trete depresyon men an menm tan yo efikas pou twoub anksyete tou. Menm si medikaman sa yo kòmanse chanje pwopriyete chimik sèvo apre premye dòz la menm, li pral bezwen yon seri chanjman fèt pou li mache nèt; nòmalmman li pral 4 a 6 semèn avan sentòm yo kòmanse efase. Li ap enpòtan pou kontinye pran medikaman sa yo pou ase tan pou yo kapab mache.

SSRI

Kèk nan anti-depresè ki pi nèt yo rele Inibitè Selektif Pou Rekaptire Sewotonin, oswa SSRI. SSRI yo chanje nivo sewotonin newotransmetè nan sèvo a, ki, tankou lòt newotransmetè yo, ede selil yo ki nan sèvo a kominike youn ak lòt.

Fluoxetine (Prozac®), sertraline (Zoloft®), escitalopram (Lexapro®), paroxetine (Paxil®), ak citalopram (Celexa®) se kèk nan SSRI yo preskri souvan pou twoub panik, OCD, PTSD, ak mal piblik. Epi tou yo itilize SSRI pou tretetwoub panik lè yo

moun nan gen yo menm lè ak OCD, mal piblik, oswa depresyon. Venlafaxine (Effexor®), se yon medikaman, prèske menm jan ak SSRI, yo itilize pou trete GAD. Yo kòmanse medikaman sa yo ak yon ti dòz tou piti epi ogmante yo ofiramezi jiskaske yo gen yon efè ki benefisyè moun nan.

SSRI yo gen mwens efè segondè pase anti-depresè ki pi ansyen yo, men yo konn bay yon ti noze tou piti oswa kè sote lè moun nan kòmanse pran yo. Sentòm yo konn efase avèk tan. Epi tou gen moun ki pa fonksyone seksyèlman lè yo pran SSRI yo. Bagay sa a kapab rezoud lè yo ranje dòz la oswa chanje pou yon lòt SSRI.

Trisiklik

Trisiklik yo pi ansyen pase SSRI yo epi yo travay byen menm jan ak SSRI yo pou twoub anksyete sòf pou OCD. Epi tou yo kòmanse ak yon ti dòz epi ogmante li ti kras pa ti kras. Gen kèk fwa yo fè moun toudi, anvi dòmi, gen bouch sèch, ak pran pwa, ki nòmalman kapab ranje lè yo chanje dòz la oswa chanje li pou yon lòt medikaman trisiklik.

Trisiklik yo gen ladan yo imipramine (Tofranil®) yon medikaman yo preskri pou twoub panik ak GAD, ak clomipramine (Anafranil®) ki se anti-depresè trisiklik ki ede ak tretman OCD.

MAOI

Inibitè Mono-amin Oksidaz (MAOI) se pi ansyen klas medikaman anti-depresè yo. MAOI yo preskri pi souvan pou twoub anksyete yo se phenelzine (Nardil®), apre sa se tranlycypromine (Parnate®), ak isocarboxazid (Marplan®) ki ede ak tretman twoub panik ak mal piblik. Moun ki pran MAOI pa ka manje plizyè manje ak bwason (tankou fwomaj ak diven wouj) ki gen tiramin oswa pran sèten medikaman (tankou Advil®, Motrin® oswa Tylenol®) medikaman pou grip ak alèji, ak siplemantè fèy; bagay sa yo kapab aji ak MAOI yo yon fason danjere kote li fè tansyon moun nan monte. Devlopman yon nouvo patch MAOI pou po kapab ede bese risk sa yo. Epi tou MAOI yo kapab aji ak SSRI yo pou pwodwi yon kondisyon grav ki rele "sendwòm sewotonin", ki kapab bay moun nan konfizyon, fè li wè oswa tande bagay ki pa la vre, fè li swe plis, miskilati li rèd, fè kriz, chanjman nan tansyon oswa batman kè, ak lòt kondisyon ki kapab menase vi li.

Medikaman Kont Anksyete

Benzodyazepin ki fò anpil kapab konbat ak anksyete epi gen detwa ti efè segondè apre anvi dòmi. Paske moun kapab vin abitye ak yo epi kapab bezwen ogmante dòz yo detanzantan pou gen menm efè a, jeneralman yo preskri benzodyazepin yo pou yon ti tan kout, sitou pou moun ki konn abize dwòg oswa alkòl ak moun ki konn vin depann sou medikaman fasil. Yon eksepsyon ki gen pou règ sa a se moun ki gen twoub panik, ki kapab pran benzodyazepin pou jiska yon ane san danje.

Clonazepam (Klonopin®) se pou mal piblik ak GAD yo itilize li, lorazepam (Ativan®) ede ak twoub panik, epi alprazolam (Xanax®) ede ak ni twoub panik, ni GAD.

Gen moun ki santi sentòm sevraj si yo sispann pran benzodyazepin nan toudenkou epi yo pa koupe li ti kras pa ti kras, epi anksyete a ka retounen kou yo sispann pran medikaman an. Pwoblèm potansyèl sa yo fè kèk doktè evite itilize medikaman sa yo oswa itilize yon ti dòz ki pa ase.

Buspirone (Buspar®) se yon azapiwonn, yon medikaman kont anksyete ki tou nèf yo itilize pou trete GAD. Efè segondè ki posib gen toudisman, mal tèt, ak noze. Kontrèman ak benzodyazepin yo, moun yo oblije pran bispiwonn regilyèman pou omwen 2 semèn pou jwenn efè kont anksyete a.

Beta-Blokan

Beta-blokan, tankou propranolol (Inderal®) se medikaman yo itilize pou trete kondisyon kè, epi yo kapab anpeche sentòm ki vini ak sèten twoub anksyete, sitou mal piblik. Lè yon moun kapab prevwa yon sitiyasyon li pral gen laperèz (tankou al bay yon diskou), yon doktè kapab preskri yon beta-blokan pou kontwole sentòm fizik anksyete yo.

Sikoterapi

Sikoterapi genyen pale ak yon pwofesyonèl nan zafè sante mantal ki fòme pou sa, tankou yon sikyat, sikològ, travayè sosyal, oswa konseye, pou dekouvri kisa ki lakòz anksyete a ak jan pou jere sentòm li yo.

Terapi Kognitif-Konpòtman

Terapi Kognitif-Konpòtman (CBT) ede anpil nan tretman twoub anksyete yo. Pati kognitif la ede moun chanje pati nan panse yo ki ankouraje laperèz yo a, epi pati konpòtman an ede moun chanje fason yo aji ak sitiyasyon ki pwovoke anksyete yo.

Pa egzanp, CBT kapab ede moun ki gen twoub panik aprann kriz panik yo pa vrèman kriz kadyak epi ede moun ki gen mal piblik yo aprann jan pou efase kwayans yo gen lòt moun toujou ap gade ak jije yo a. Lè moun pare pou fè fas ak sa yo pè a, yo montre yo fason pou montre yo teknik kontak pou rann yo pa sansib ak sitiyasyon ki pwovoke anksyete yo a.

Yo ankouraje moun ki gen OCD, ki pè bagay ki sal ak mikwòb, pou sal men yo epi tann yon bon tan avan yo lave men yo. Terapet la ede moun nan jere anksyete ki genyen lè lap tann nan; apre li fè egzèsis la plizyè fwa, anksyete a bese. Yo ankouraje moun ki gen mal piblik pou pase tan nan sitiyasyon sosyal yo pè yo san yo pa kouri epi fè ti fòt sosyal epi gade kijan moun aji lè yo fè sa.

Paske nòmalmman fason moun yo aji mwens sevè pase sa moun nan te pè a, anksyete sa yo bese. Yo kapab trete moun ki gen PTSD kote yo raple yo evènman twomatik la nan yon sitiyasyon ki san danje, ki ede bese laperèz li konn kreye a. Epi tou terapet CBT yo montre moun yo egzèsis pou respirasyon pwofon ak lòt kalite egzèsis pou soulaje anksyete ak ankouraje relaksasyon.

Yo itilize terapi konpòtman kote moun nan antre an kontak ak sa ki bay li kè sote a pandan plizyè ane pou trete moun ki pè bagay espesifik. Pazapa moun nan kwaze ak bagay oswa sitiyasyon li pè a, petèt premye fwa a se ak foto oswa kasèt, epi pita se fasafas. Souvan terapet la pral akonpanye moun nan kote li pè a pou soutni ak gide li

Yo fè CBT lè moun yo deside yo pare pou li epi ak pèmasyon avèk koperasyon yo. Pou li efikas, terapi a dwe dirije bò anksyete espesifik moun nan menm epi li dwe pèsonalize dapre bezwen li yo. Pa gen okenn efè segondè sèlman moun nan ka pa alèz epi anksyete a ap ogmante tanporèman.

Souvan Terapi Kognitif-Konpòtman oswa terapi konpòtman konn dire anviwon 12 semèn. Li kapab fèt ak yon sèl moun oswa yon gwoup moun ki gen prèske menm pwoblèm yo. Terapi an gwoup efikas sitou pou mal piblik. Souvan yo bay patisipan yo "devwa" pou fè lakay ant sesyon yo. Gen prèv ki montre avantaj CBT dire plis pase pa medikaman yo pou moun ki gen twoub panik, epi nou ka di se menm bagay la pou OCD, PTSD, ak mal piblik tou. Si twoub la tounen pita, yo kapab itilize menm terapi a pou trete li byen yon dezyèm fwa.

Yo kapab mete medikaman ansanm ak sikoterapi pou twoub anksyete espesifik, epi apwòch sa a se pi bon tretman pou anpil moun.

Lè Wap Pran Medikaman

Avan ou pran nenpòt medikaman pou twoub anksyete:

- Mande doktè ou pou pale w sou efè ak efè segondè medikaman an.
- Pale doktè ou nenpòt terapi altènativ oswa medikaman ou achte nan famasi san preskripsyon w ap itilize.
- Mande doktè ou kilè ak kijan pou w sispann pran medikaman an. Genyen medikaman ou pa ka kanpe toudenkou men dwe koupe ti kras pa ti kras sou sipèvizyon yon doktè.
- Travay ak doktè ou pou detèmine ki medikaman ki bon pou ou ak ki dòz kap pi bon.
- Ou dwe konnen gen medikaman ki efikas sèlman si w pran yo regilyèman epi sentòm yo ka retounen si w sispann pran medikaman an.

Jan Pou Jwenn Èd Pou Twoub Anksyete

Si ou panse ou gen yon twoub anksyete, premye moun pou ou al konsilte se doktè fanmi ou. Yon doktè kapab detèmine si sentòm ki alame ou yo se paske ou gen yon twoub anksyete, yon lòt kondisyon medikal, oswa tou de.

Si yo detekte yon twoub anksyete, nòmalman etap pou pran apre sa se al wè yon pwofesyonèl nan domèn sante mantal. Moun ki pratike nan domèn nan ki pi itil ak twoub anksyete se sa yo ki te gen fòmasyon nan terapi kognitif-konpòtman ak/oswa terapi konpòtman, epi ki pa gen pwoblèm pou itilize medikaman si li nesèsè.

Fòk ou santi ou alèz pou pale ak pwofesyonèl nan domèn sante mantal ou chwazi a. Si ou pa santi ou alèz, ou dwe al chèche èd yon lòt kote. Lè ou jwenn yon pwofesyonèl nan domèn sante mantal ou alèz ak li, nou de a dwe travay an ekip ak fè yon plan pou nou trete twoub anksyete an ansanm.

Pa bliye lè ou kòmanse pran medikaman, li ap enpòtan pou w pa sispann pran li toudenkou. Gen sèten medikaman ou sipoze sispann pran ti kras pa ti kras sou sipèvizyon yon doktè oswa ou ka gen yon move reyaksyon. Pa bliye pale ak doktè ki te preskri medikaman ou an avan ou sispann pran li. Si ou gen difikilte ak efè segondè yo, li kapab posib pou elimine yo si w chanje kantite medikaman ou pran ak lè ou pran li.

Pifò plan asirans, tankou òganizasyon jesyon sante yo (HMO) ap kouvri tretman pou twoub anksyete. Verifye ak konpayi asirans ou pou w ka konnen. Si w pa gen asirans, divizyon Sèvis Sante ak Sèvis Moun nan gouvènman konte ou a kapab ofri swen sante mantal nan yon sant sante mantal piblik ki fè moun peye dapre kantite yo kapab peye. Si ou resevwa asistans piblik, li kapab posib pou w jwenn swen ak plan Medicaid eta ou a.

Fason Pou Fè Tretman An Pi Efikas

Plizyè moun ki gen twoub anksyete benefisye lè yo antre nan yon gwoup pou moun ki vle ede tèt yo oswa soutni youn ak lòt epi yo pataje pwoblèm yo avèk akonplisman yo ansanm. Sal chat nan Entènèt yo konn ede tou ak sa, men fòk ou fè atansyon ak nenpòt konsèy ou resevwa nan Entènèt, paske nòmalman moun ki zanmi sou Entènèt pa janm rankontre epi gen anpil moun kap itilize fo idantite. Ou kapab jwenn sipò nan men yon zanmi oswa yon moun nan legliz ou tou, men li pa ranplase swen nan men yon pwofesyonèl nan domèn sante.

Teknik pou jere estrès ak medikaman kapab ede poum ki gen twoub anksyete kalme yo epi yo kapab amelyore efè terapi. Nou wè prèy preliminè ki montre egzèsis jimnastik kapab gen yon efè ki kalme moun. Paske pwodwi ki gen kafeyin, sèten dwòg ilegal, ak menm kèk medikaman ou ka achte san preskripsyon pou grip kapab fè sentòm twoub anksyete yo pi mal, se pou ou evite yo. Verifye ak doktè oswa famasyen ou avan ou pran nenpòt lòt medikaman.

Fanmi an gen anpil enpòtans nan retablisman yon moun ki gen twoub anksyete. Nòmalman, fanmi an sipoze soutni moun nan. Li pa sipoze fè anyen ki pa ede fè sentòm yo pi grav. Fanmi yo pa dwe minimize maladi a oswa egzije li amelyore san tretman. Si fanmi ou fè nenpòt nan bagay sa yo, li ka bon si w montre yo ti liv sa a pou yo ka vin alye enfòmè kap ede ou reyisi nan terapi.

Wòl Rechèch Nan Amelyorasyon Fason Moun Konprann ak Trete Twoub Anksyete

NIMH soutni rechèch sou kòz twoub anksyete ak lòt maladi mantal, fason pou detekte, anpeche, ak trete yo. Syantifik yo ap gade ki wòl jenetik jwe nan devlopman twoub sa yo epi tou yap envestige faktè nan anviwònman an tankou polisyon, estrès fizik ak sikolojik, avèk fason moun manje. An plis, yap fè etid sou "etid natirèl" (ki jan maladi a devlope san tretman) plizyè twoub anksyete pou kont yo, twoub anksyete melanje ansanm, ak twoub anksyete ki vini ak lòt maladi mantal tankou depresyon.

Kounye a syantifik yo panse, menm jan ak maladi kè ak dyabèt tip 1, maladi mantal yo konplekse epi genlè yo se yon melanj plizyè faktè jenetik, anviwònmantal, sikolojik ak devlopmanal mete ansanm. Pa egzanp, menm si etid NIMH patwone sou jimo ak fanmi sijere jenetik jwe yon wòl nan devlopman kèk twoub anksyete, se chòk ki pwovoke pwoblèm tankou PTSD. Etid jenetik kapab ede eksplike poukisa gen moun ki sibi yon chòk ki devlope PTSD epi gen moun ki sibi chòk ki pa devlope li.

Gen plizyè pati nan sèvo a ki se aktè kle nan pwodiksyon laperèz ak anksyete.¹⁵ Lè syantifik yo itilize teknoloji pou wè imaj sèvo a avèk teknik newochimik, yo te dekouvri kijan amigdal ak ipokanp yo jwe yon gwo wòl nan pifò twoub anksyete.

Amigdal la se yon estrikti fon nan sèvo a ki gen fòm yon ti zanmann. Yo kwè li se yon sant kominikasyon ant pati yo ki nan sèvo a ki trete siyal sansoryèl kap antre yo avèk rès pati yo ki entèprete siyal sa yo. Li kapab alète rès sèvo a si gen yon menas ki prezan epi li pwovoke yon repons laperèz ak anksyete. Sanble memwa emosyonèl yo rete nan pati santral amigdal la epi yo kapab jwe yon wòl nan twoub anksyete ki gen pè pou yon bagay espesifik, tankou pè pou chen, zareyen, ak monte avyon.

Ipokanp la se pati nan sèvo a ki chifre sitiyasyon ki menase moun epi li vin fè yo tounen memwa. Gen etid ki montre ipokanp la parèt pi piti nan kèk moun yo te abize lè yo te timoun oswa ki te ale nan lagè.^{17,18} Rechèch pral detèmine kisa ki fè li pi piti ak ki wòl li jwe nan revivisans, mank ase memwa ak pati nan memwa evenman twomatik la ki manke gen an komen nan PTSD.

Lè yo aprann plis sou jan sèvo a kreye laperèz ak anksyete, syantifik yo kapab jwenn pi bon tretman pou twoub anksyete. Pa egzanp, si yo twouve newotransmetè an patikilye jwe yon wòl enpòtan nan laperèz, yo kapab devlope medikaman ki pral bloke yo ak fè moun nan pè mwens; si yo aprann ase enfòmasyon sou fason sèvo a jenere nouvo selil pandan yon peryòd vi, li kapab posib pou estimile devlopman nouvo newòn nan ipokanp moun ki gen PTSD.²³

Rechèch nap fè nan NIMH kounye a sou twoub anksyete gen etid ki adrese fason medikaman ak tretman konpòtman mache nan tretman OCD, ak sekirite avèk efikasite medikaman pou timoun ak adolesan ki gen yon melanj twoub anksyete ak twoub konsantrasyon epi ki ipèraktif.

Referans

1. Kessler RC, Chiu WT, Demler O, Walters EE. *Prevalence, severity, and comorbidity of twelve-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)*. Archives of General Psychiatry, 2005 Jun;62(6):617-27.
2. Robins LN, Regier DA, eds. *Psychiatric disorders in America: the Epidemiologic Catchment Area Study*. New York: The Free Press, 1991.
3. The NIMH Genetics Workgroup. *Genetics and mental disorders*. NIH Publication No. 98-4268. Rockville, MD: National Institute of Mental Health, 1998.
4. Regier DA, Rae DS, Narrow WE, et al. *Prevalence of anxiety disorders and their comorbidity with mood and addictive disorders*. British Journal of Psychiatry Supplement, 1998; (34): 24-8.
5. Kushner MG, Sher KJ, Beitman BD. *The relation between alcohol problems and the anxiety disorders*. American Journal of Psychiatry, 1990; 147(6): 685-95.
6. Wonderlich SA, Mitchell JE. *Eating disorders and comorbidity: empirical, conceptual, and clinical implications*. Psychopharmacology Bulletin, 1997; 33(3): 381-90.
7. Davidson JR. *Trauma: the impact of post-traumatic stress disorder*. Journal of Psychopharmacology, 2000; 14(2 Suppl 1): S5-S12.
8. Margolin G, Gordis EB. *The effects of family and community violence on children*. Annual Review of Psychology, 2000; 51: 445-79.
9. Yehuda R. *Biological factors associated with susceptibility to posttraumatic stress disorder*. Canadian Journal of Psychiatry, 1999; 44(1): 34-9.
10. Bourdon KH, Boyd JH, Rae DS, et al. *Gender differences in phobias: results of the ECA community survey*. Journal of Anxiety Disorders, 1988; 2: 227-41.
11. Kendler KS, Walters EE, Truett KR, et al. *A twinfamily study of self-report symptoms of panic-phobia and somatization*. Behavior Genetics, 1995; 25(6): 499-515.
12. Boyd JH, Rae DS, Thompson JW, et al. *Phobia: prevalence and risk factors*. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 1990; 25(6): 314-23.
13. Kendler KS, Neale MC, Kessler RC, et al. *Generalized anxiety disorder in women. A population-based twin study*. Archives of General Psychiatry, 1992; 49(4): 267-72.
14. Hyman SE, Rudorfer MV. *Anxiety disorders*. In: Dale DC, Federman DD, eds. *Scientific American® Medicine*. Volume 3. New York: Healtheon/WebMD Corp., 2000, Sect. 13, Subsect.VIII.
15. LeDoux J. *Fear and the brain: where have we been, and where are we going?* Biological Psychiatry, 1998; 44(12): 1229-38.
16. Rauch SL, Savage CR. *Neuroimaging and neuropsychology of the striatum*. Bridging basic science and clinical practice. Psychiatric Clinics of North America, 1997; 20(4): 741-68.
17. Bremner JD, Randall P, Scott TM, et al. *MRIbased measurement of hippocampal volume in combat-related posttraumatic stress disorder*. American Journal of Psychiatry, 1995; 152: 973-81.
18. Stein MB, Hanna C, Koverola C, et al. *Structural brain changes in PTSD: does trauma alter neuroanatomy?* In: Yehuda R, McFarlane AC, eds. *Psychobiology of posttraumatic stress disorder*. Annals of the New York Academy of Sciences, 821. New York: The New York Academy of Sciences, 1997.
19. Molavi DW. The Washington University School of Medicine Neuroscience *Tutorial for First-Year Medical Students*. (1997) Washington University Program in Neuroscience. Nou te pran li 16 novanm 2005, sou <http://thalamus.wustl.edu/course>.
20. *Understanding Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. Stanford University School of Medicine. Nou te pran li 16 novanm 2005, sou <http://ocd.stanford.edu/about/understanding.html>.
21. Rolls ET. *The functions of the orbitofrontal cortex*. Neurocase. 1999;5:301-312.
22. Saxena S, Brody AL, Schwartz JM, et al. *Neuro imaging and frontal-subcortical circuitry in obsessive-compulsive disorder*. British Journal of Psychiatry Supplement. 1998;35:26-37.
23. Gould E, Reeves AJ, Fallah M, et al. *Hippocampal neurogenesis is in adult Old World primates*. Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 1999, 96(9): 5263-7.

Resous

National Institute of Mental Health (NIMH)

[Enstiti Nasyonal Pou Sante Mantal]

Office of Communications and Public Liaison

6001 Executive Blvd.,

Room 8184, MSC 9663,

Bethesda, MD 20892-9663

Nimewo ou ka rele gratis pou enfòmasyon:

Maladi anksyete:

1-88-88-ANXIETY

Depresyon: 1-800-421-4211

Pou enfòmasyon jeneral: (301) 443-4513

Moun Ki Pa Tande: (301) 443-8431

Imèl: nimhinfo@nih.gov;

Sitwèb: www.nimh.nih.gov

Anxiety Disorders Association of America

[Asosiyasyon Maladi anksyete Nan Lamerik]

8730 Georgia Ave, Suite 600

Silver Spring, MD 20910

(240) 485-1001 www.adaa.org

Freedom from Fear

[Libète Kont Laperèz]

308 Seaview Avenue Staten Island, NY 10305

(718) 351-1717

www.freedomfromfear.com

Obsessive Compulsive (OC) Foundation

[Fondasyon Pou Obsesyon ak Konpilsyon]

337 Notch Hill Road

North Branford, CT 06471

(203) 315-2190

www.ocfoundation.org

American Psychiatric Association

[Asosiyasyon Sikyatrik Ameriken]

1400 K Street, NW

Washington, DC 20005

(888) 357-7924

www.psych.org

American Psychological Association

[Asosiyasyon Sikolojik Ameriken]

750 1st Street, NE

Washington, DC 20002-4242

(202) 336-5510 (800) 374-2721

www.apa.org

Association for Advancement

[Asosiyasyon Pou Pwogrè]

305 7th Avenue, 16th floor

New York, NY 10001-6008

(212) 647-1890

www.aabt.org

National Alliance for the Mentally III

[Alyans Nasyonal Pou Moun Ki

Soufri Maladi Mantal]

Colonial Place Three

2107 Wilson Blvd.,

Suite 300 Arlington, VA 22201

1-800-950-NAMI (-6264) /

(703) 524-7600 www.nami.org

National Mental Health Association

[Asosiyasyon Nasyonal Pou Sante Mantal]

2001 N. Beauregard St, 12th floor, Alexandria, VA 22311

1-800-969-NMHA (-6642) /

(703) 684-7722

www.nmha.org

National Center for PTSD, U.S. Department of Veterans Affairs

[Sant Nasyonal Pou Twoub Estrès Pos-Twomatik, Depatman Afè Veteran Ameriken]

116D VA Medical

and Regional Office Center

215 N. Main St.

White River Junction, VT 05009

(802) 296-6300

E-mail: ncptsd@ncptsd.org;

Web site: www.ncptsd.org

Pou Plis Enfòmasyon Sou Esè Klinik

Pag Wèb Esè klinik NIMH

www.nimh.nih.gov/studies/index.cfm

Bibliyotèk Medsin Nasyonal Baz Done Esè Klinik

www.clinicaltrials.gov