

# Fanm ak enkyetid



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## Ki sa ki enkyetid?

Enkyetid se yon santiman enkyetid, nève, oswa laperèz pou yon evènman oswa sityasyon. Li se yon reyaksyon nòmal anvè estrès. Enkyetid ka ede w rete vijilan pou yon sityasyon difisil nan travay, etidye pi di pou yon egzamen, oswa rete konsantre sou yon diskou enpòtan. An jeneral, li ede w fè fas. Lè li vin difisil pou kontwole epi li afekte lavi w o-jou-le-jou, li ka tounen yon andikap.

## Ki sa ki se yon twoub enkyetid?

Twoub enkyetid rive lè twòp enkyetid entèfere ak aktivite ou chak jou tankou ale nan travay oswa lekòl oswa pase tan ak zanmi oswa fanmi. Twoub enkyetid yo se maladi mantal grav.

Twoub enkyetid yo se twoub mantal ki pi komen nan peyi Etazini. Yo afekte jiska 40 milyon adilt Ameriken chak ane. Fanm yo gen plis pase de fwa chans ke gason pou yo devlope yon twoub enkyetid nan lavi yo. Twoub enkyetid yo ka trete, men mwens pase 37% nan moun ki souffri yo jwenn tretman.

## Ki pi gwo kalite twoub enkyetid yo?

Gen plizyè kalite gwo twoub enkyetid. Yo tout gen karakteristik pwòp yo epi yo gen enpak sou moun nan fason diferan.

- **Twoub enkyetid jeneralize (GAD)** lakòz twòp enkyetid sou aspè regilye nan lavi nou, tankou fanmi oswa revni. Li ka rive chak jou epi fè li difisil pou pase jounen an oswa dòmi lannwit. GAD ak gwo depresyon souvan rive ansanm.
- **Twoub panik** enplike atak panik souvan ak toudenkou, ki se santiman laterè inatandi ki rive san avètisman. Atak panik ka rive lè pa gen okenn danje dirèk.
- **Fobi yo** se yon gwo krentif pou yon bagay ki pa gen okenn menas. Sa a ka gen ladan vwayaje nan avyon oswa rete alantou yon gwo gwoup moun.

## Ki sentòm ki gen nan twoub enkyetid?

Twoub enkyetid vini ak yon melanj sentòm. Yo ka varye selon moun ak kalite twoub enkyetid ou genyen. Sentòm yo kapab tou gen enpak sou fason w ap viv epi pase tan ak lòt moun.

Gen anpil sentòm enkyetid. Sentòm ki anba yo pataje nan plizyè kalite twoub enkyetid:

- Panse oswa kwayans enkyetid
- Santiman laperèz ak krent
- Sentòm fizik tankou yon batman kè rapid oswa kè plen
- Chanjman nan konpòtman tankou evite aktivite nòmal anvan yo

## Ki sa ki lakòz twoub enkyetid?

Plizyè faktè ka ogmante risk pou yo devlope yon twoub enkyetid. Yo ka varye de yon fanm a yon lòt. Kèk faktè risk komen yo enkli:

- Evènman twomatik nan anfans oswa adilt
- Chanjman ormon yo pandan sik règ
- Yon istwa familyal nan enkyetid oswa lòt maladi mantal

## Ki opsyon tretman komen?

Fòm tretman sa a gen ladan l pale ak yon pwofesyonèl sante mantal ki resevwa fòmasyon. Ansanm, ou ka travay nan jere enkyetid ou.

- **Konsèy (sikoterapi oswa terapi pou pale)**  
This form of treatment includes talking with a trained mental health professional. Together, you can work through managing your anxiety.
- **Remèd**  
Medikaman pa geri twoub enkyetid men li ka ede soulaje sentòm yo. Founisè swen sante yo ka preskri medikaman pou enkyetid. Klas medikaman ki pi komen yo itilize pou konbat twoub enkyetid yo se antidepresan, medikaman anti-enkyetid (tankou benzodyazepin), ak beta-blokè yo.

**Pale ak founisè swen sante w la pou w konnen ki tretman ki bon pou ou. Ou ta dwe tou pale ak founisè w la sou risk, benefis, ak efè segondè anvan ou kòmanse oswa sispann yon tretman medikal.**

# Fanm ak enkyetid

## Kijan sante fizik mwen afekte sante mantal mwen?

Moun ki pa an sante fizikman ka gen pwoblèm pou rete an sante mantalman. Moun k ap viv ak pwoblèm sante kwonik (alontèm) tankou dyabèt oswa maladi kè yo souvan gen plis chans pou yo gen pi wo nivo estrès ak enkyetid. Gen yon maladi kwonik pa toujou vle di ou pral gen yon kondisyon sante mantal tankou yon twoub enkyetid, men si w ap lite ak tou de, konnen ke ou pa poukont ou. Gwoup sipò yo ak pwofesyonèl swen sante yo ka ede. Manje an sante ak lòt abitud, tankou fè egzèsis, yoga, oswa meditasyon ka ede amelyore sante fizik ak diminye enkyetid.

## Kisa ou ta dwe fè si ou panse ou gen yon twoub enkyetid?

### Pran randevou pou w wè yon founisè swen sante.

Nan vizit sa a, doktè swen prensipal ou a pral fè yon premye tès depistaj sante mantal. Soti nan sa, yo ka refere w bay yon espesyalis sante mantal.

**Patisipe nan swen ou.** Ouvè sou sentòm ou yo epi koute opsyon ou yo. Bay opinyon ou sou opsyon ou santi ki ta ka bon pou ou.

**Pale ak moun ou fè konfyans pou sipò.** Pandan w ap navige nan lavi w ak yon twoub enkyetid, li ede w genyen moun nan lavi w ke w fè konfyans. Jwenn zanmi ak gwoup sipò ke ou konnen ki pral koute enkyetid ou yo epi ede ou nan moman difisil.

### Rele oswa voye tèks Liy Suicide and Crisis Lifeline nan 988 si w gen enkyetid imedya sou sante mantal ou.

Lifeline bay sipò 24/24, 7/7, gratis ak konfidansyèl pou moun ki nan detès, ak resous prevansyon ak kriz pou ou menm oswa pou moun ou renmen yo Ozetazini. **Rele 911** si oumenm oswa yon moun ou konnen an danje imedya oswa ale nan sal ijans ki pi pre a.

## Ki sa ou bezwen konnen sou twoub enkyetid ak gwosès?

Si w ap panse pou w vin ansent, si w ansent, oswa w ap bay tete, ou ta dwe pale ak founisè swen sante w sou nenpòt medikaman ou ka pran pou enkyetid. Gen kèk medikaman ki ka afekte tibebe w ki poko fèt, men kondisyon sante mantal ki pa trete yo kapab afekte yon tibebe ki poko fèt tou. Gen kèk medikaman ki ka pase nan tibebe w la tou atravè lèt tete. Pale ak founisè w la sou ki tretman ki sekirize pou ou menm ak tibebe w la.

Pandan gwosès oswa kòm yon nouvo manman, ou ka santi akable pafwa. Gen sipò ak resous sante mantal ki disponib atravè Liy Dirèk Nasyonal pou Sante Mantal Mantal. Li gratis, konfidansyèl, epi li disponib 24/24. Rele oswa voye tèks 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746).

**Pale ak founisè swen sante ou sou tout opsyon tretman medikal. Diskite sou risk ak benefis yo. Founisè w la ka reponn tout kesyon w yo Ansanm, ou ka deside ki tretman ki bon pou ou.**

**Biwo Sante Fanm FDA a te devlope fèy enfòmasyon sa a. Enfòmasyon sa a se pou rezon edikatif, se pa tout enklizif, epi yo pa ta dwe itilize nan plas pale ak founisè swen sante ou.**

Pou aprann plis sou fanm ak enkyetid, ale nan:

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

