

## אגאורפאוביע' (Agoraphobia) / שרעק פון זיך געפונען אין גרויסע פלעצער.

דער מענטש וואס ליידט פון 'אגאורפאוביע', שרעקט זיך צו זיין אוועק פון זיין שטוב אליין, אויס זארג אז עפעס שרעקעדיג וועט פאסירן מיט איהם ווען ער איז אינדרויסן, ער האט מורא אז ער וועט באקומען א פאניק אטאקע און עס וועט נישט זיין ווער עס זאל איהם העלפן.

דער מענטש שרעקט זיך צו פארן אויף א בריק, זיך צו געפונען צווישען א גרויסע מאסע מענטשן, צו שטיין אין רייע צו באצאלן אין געשעפט, אדער צו פארן מיט א אויטאבוס, באן, א.א.וו. אגאורפאוביע קען זיין בלוזי א זארג און שרעק, און עס קען אויך קומען באגלייט מיט פאניק אטאקעס.

דאס איז 'אגאורפאוביע' אין קורצן, אצינד ווילן מיר דאס ערקלערן מער בפרטיות, און שילדערן די דעטאלן.

דאס ווארט 'אגאורפאוביע' נעמט זיך פון די גריכישע שפראך, און דאס באדייט "שרעק פונעם מארקעט פלאץ", אבער דער נאמען ווערט באנוצט אנצודייטן יעדע סארט שרעק וואס א מענטש האט פון זיך געפונען אויף אן ארט פון וואו עס איז שווער זיך ארויסצוזהלן אין פאל ווען עס כאפט אן א פאניק/שרעק, אדער פון וואו דער מענטש וועט זיך שעמען ארויסצולויפן, אדער אזעלכע ערטער אדער אומשטענדן וואו עס וועט נישט זיין לייכט פאר הילף אנצוקומען אין נויטפאל ח"ו.

זיין ליידיג פון די סארט שרעק וועלן אויסמיידן פלעצער וואו עס

געפונען זיך גרויסע מאסן מענטשען, זיי וועלן זיך צוריקהאלטן פון פארן מיט מאסן-טראנספארטאציע ווי אויטאבוסן, באנען, פליען אויף עראפלאנען, שטיין אין רייעס, אדער צונויף געשטייט צווישן מאסן, זיי ווילן נישט אוועקפארן ווייט פונדערהיים, זיך שפירענדיג מער פארזיכערט אין די אייגענע שטוב, אבער זיי פארטן זיך אויך צו געפונען אליין אינדערהיים, זיי וועלן נישט פארן צו אן ארט וואו מען געפונט זיך ווייט פון א שפיטאל, און זיי וועלן זיך צוריקהאלטן פון דאווענען פאר'ן עמוד, א.א.וו. 'אגאורפאוביע' קען זיין א רעזולטאט

### וואס איז דאס דער די. עס. עס. (DSM)

דער די. עס. עס. איז א ביכל וואס שטעלט אוועק די כללים און קריטעריעס וויאזוי מען שאצט אן דיאגנאזירט א סערגערישע פסיכילאגישע פראבלעמען. די ראשי תיבות פון די. עס. עס. באדייט 'דיאגנאזירט און סטאטיסטיק מאנעל (אינפארמאציע ביכל) פון מענטאל דיסארדערס. דאס ביכל ווערט באטאנען דורך די אמעריקאן פסיכיאטרישע אסאסיעישען, וואס איז א גרופע פסיכיאטערס וועלכע קומען זיך צונויף אינאיינעם איינמאל אין א פאר יאהר, און זיי ארבייטן דאס אויס אינאיינעם, און פון צייט צו צייט ווערט דאס איבערגעפרישט מיט נייע אינפארמאציע.

דאס לעצטע ביכל איז אויסגעקומען אין יאר 1994 למספרם, מיט העכער צוויי הונדערט און פופציג סארט פסיכילאגישע פראבלעמען, אין יאר 2000 איז דאס איבערגעפרישט געווארן מיט קליינע ענדערונגען.

דאס ביכל איז געמאכט פאר דאקטורים צו קענען דיאגנאזירן די פראבלעמען, עס איז אויסגעשטעלט לויט קאטאגאריעס, וואס גיבט פאר'ן דאקטער די כללים צו אפשאצן פון וואס דער פאציענט ליידט, הויפטזאכליך צו וויסן מיט וועלכע מעדעצינען צו באהאנדלן דעם פראבלעם.

מיר באטאנען אז דאס ביכל איז געמאכט פאר דאקטורים, אבער פאר פסיכילאגן אדער טערעפיסטן איז נישט שטענדיג אזוי וויכטיג צו וויסן גענוי דעם דיאגנאז פונעם פאציענט, נאר זיי וועלן ענדערש ארבייטן מיט'ן פראבלעם וואס דער פאציענט/קליענט שטעלט פאר, זיי וועלן איהם העלפן זיך ספראווען דערמיט, און זיך זעלבסט היילן מיט די ריכטיגע צוגאנג, ווי שוין דערמאנט.

אזוי ווי דער הויפט ציהל פונעם ביכל איז דער דאקטאר זאל דורך די כללים אויסקלויבן וועלכע מעדעצין צו פארשרייבן, זענען דא איבערגעפרישטע קריטעריעס פאר די מעדעצינען, אבער דאך מוז נישט אלעס ממש שטימען מיט'ן מציאות ווי אזוי דער מענטש שפירט זיך באמת.

דאס צו ערקלערן וועלן מיר נעמען א ביישפיל, און אריינקוקן וואס איז לויט'ן די. עס. עס. ביכל די קריטעריע פון:

### שטענדיגע זארג /

### Generalized Anxiety Disorder-Chronic Worrying

דער מענטש זארגט זיך נאכאנאנד איבער די מאס פאר'ן וואוילויזן פון זיין פאמיליע, זיין געזונט, זיין פאך, זיין געלט, א.א.וו. ער שפירט שטענדיג ווי די בויך דרייט זיך איהם מיט דאגות, און ער זארגט זיך אן אויפהער אז עפעס שרעקליך גייט פאסירן, אבער דער מענטש ווייטט אליין נישט קיין בארעכטיגטע סיבה פאר די איבערגעפרישטע זארגן.

דאס פאלגענדע זענען די קריטעריעס פונעם די. עס. עס. וואס דער מענטש דארף פארשטעלן פאר דעם דיאגנאז:

- די זארג פונעם מענטש גייט אן במשך א צייט פון כאטש זעקס חדשים, כמעט יעדן טאג, ד.ה. די מערהייט פון די צייט ליידט ער איבערגעטריבענע זארג.
- דער מענטש האט א פראבלעם צו קאנטראלירן זיינע זארגן.
- דער מענטש שפירט די זארג אזוי שטארק אז דאס אפגעקירט זיין טאג טעגליכן לעבן.
- דער מענטש שפירט אויך פיזישע סימפטאמען פון די זארג, ווי צ.ב.ש. די מוסקלען

ווערן פארשטייפט שטייף א.ה.ג. אצינד, לאמיר דאס צוקלויבן, וואס טוט זיך מיט א מענטש וואס ליידט אויף שרעק נאר פינף און א האלב חדשים... נישט גאנצע זעקס, ליידט ער דען נישט פון שרעק...? טראץ וואס לויט'ן ביכל מוז דאס זיין מינימום גאנצע זעקס חדשים. אדער וואס טוט זיך ווען דער מענטש ליידט שטארק פון שרעק, אבער ער קען — דערווייל - יא אנגיין מיט'ן טאג טעגליכן סדר, ליידט ער דען נאכנישט גענוג אויף שרעק?

און אזוי קען מען זיך אפשטעלן אויף יעדע פון די כללים און קריטעריעס.

נאר אזוי איז דער סדר ווען מען שרייבט כללים און מען שטעלט אויס א קריטעריע, אז מען מוז זיך ערגעץ אפשטעלן, ווי מען זאגט אויף ענגליש, יא העז טו דראה די לייך סאמוועי, אבער ווי געזאגט איז דאס בעיקר באשטימט פאר דאקטורים, און פאליטיש מאטיווירט צו בארעכטיגן ווען דער פראבלעם פארדינט דעם נאמען פון די קריטעריע א.א.וו.

דעריבער וועלן מיר זיך נישט שטעלן דערויף, מיר וועלן זיך נאר באנוצן דערמיט צו שרייבן די אפיציעלע כללים און אינפארמאציע פון די פסיכילאגישע פראבלעמען וועלכע ווערן געדעקט דורכ'ן די. עס. עס.

# עמאציענאלע געזונטהייט

## אינפארמאציע און נוצבארע ידיעות און דעם ברייטן פעלד פון עמאציענאלע און פסיכילאגישע געזונטהייט

וואס קען ביי'הילפיג זיין צו פארשטיין און באהאנדלן פארשידענארטיגע פראבלעמען ווי צ.ב.ש.

שרעק - דיפרעסיע - כעס - פאניק אטאקעס - זעלבסט זיכערהייט - זעלבסט אונטערשאצן/ענווה סוסלה - ענווה פאשולדונג - אנגעצויגענקייט - סטרעס - אראפגעקלאפט - ווייניג סיפוק החיים - לאנגווייליגקייט - טרויעריג - אוי. עס. די. - בייפאלער - באדערעלין פערסאנעליטי - פערסאנעליטי דיסארדער - עסן דיסארדערס - גוסטעס

### באשריבן דורך: איזק ווייס

By: Issac Weiss, BCh, RHT, SWT

באארבייט: 'עט סופר'

נאך וואס א מענטש האט שוין געליטן פאניק אטאקעס, און ער פארט זיך אז נאך אן אטאקע וועט פאסירן ווען ער געפונט זיך אין איינע פון די דערמאנטע ערטער, געווענליך קומט 'אגאורפאוביע' צוזאמען מיט 'פאניק-אטאקעס', אבער נישט שטענדיג, דערפאר וועלן מיר פריער שרייבן איבער 'אגאורפאוביע', און דאן פארזעצן מיט 'פאניק-אטאקעס'.

### לאמיר זעהן וואס זענען די אפיציעלע די. עס. עס. קריטעריעס דערפאר.

(זעהט באזונדערן קעסטל, וואס איז דאס דער די. עס. עס.).

- דער מענטש שרעקט זיך צו געפונען אין אן ארט פון ווי עס איז שווער - אדער ער וועט זיך שעמען - ארויסצולויפן.
- און/אדער דער מענטש שרעקט זיך צו געפונען אין אן ארט וואו אויב ער וועט באקומען א פאניק-אטאקע וועט זיין שווער פאר הילף אנצוקומען.
- דער מענטש פארמיידט פון זיך געפונען אין די דערמאנטע פלעצער, אדער ער האלט זיך אפ פון פארן צו געוויסע פלעצער, ווי צ.ב.ש. א ווייטע נסיעה.
- און/אדער דער מענטש מוז האבן א באגלייטער שטענדיג אין די אויבנדערמאנטע אומשטענדן.

### אן עפיזאד פון אונזער ערפארונג

ב. - א חשוב'ער בעה"ב אין די מיטעלע צוואנציגער יארן - איז אריינגעקומען צו אונז אין אפיס, זיך באקלאגענדיג אז ער ליידט שטארק פון שרעק.

מיר האבן אויפגעפאסט באלד ביים אריינקומען ווי ב. טראגט זיך ארום מיט א פלעשל ספרינג וואסער, טראץ וואס עס איז בכלל נישט געווען הייס, נאר גאר א קאלטער ווינטער טאג.

ב. האט זיך אפגעזעצט אז ער פארט זיך צו געפונען אליין אינדערהיים אדער ביי די ארבייט א.ה.ג. ער דארף שטענדיג האבן איינעם מיט זיך צו שפירען פארזיכערט, וואס דאס קומט איהם בכלל נישט אן גרינג צו זיין שטענדיג אראפגעבונדן צו א מיטבאגלייטער, באזונדער האלט ער זיך צוריק פון גיין אויף עפנטליכע פלעצער ווי גרויסע בתי מדרשים זאלן אדער געשעפטן נאר מיט די באגלייטונג פון אן ערוואקסענעם,

יעדן מאל וואס ב. האט זיך געזארגט און געקלערט דערוועגן, האט ער מער איינגעגעסן אין זיך דעם פחד מיט'ן איינדענעניש אז דאס גייט ווירקליך פאסירן, און יעדן מאל וואס ער האט נאכגעגעבן פאר די שרעק, נישט וועלענדיג פארבלייבן אדער ארויסגיין נאר אין באגלייטונג פון נאך איינעם, האט דאס וואס ער האט זיך בארוואגט מיט'ן באגלייטער, נאר'ס פארשטארקערט די שרעק, ווי די שרעק וואלט צוריקגעזעצט און איהם געזאגט, זעהסט, די שרעק איז ריכטיג און נישט אומבאגרינדעט, דו טארסט טאקע נישט זיין אליין, קוק נאר ווי רואיג דו ביזט געווארן ווען איינער איז מיט דיר. דאס האט נאר מער איינגעוואוינט די פחד.

אין אונזער טעראפי האבן מיר איהם געהאלפן אויסקלארן דעם וועג פון טראכטן, און זיך איינגעוואוינען נישט צו פארשטארקערן די שרעק, נאר דאס צו צוויקומען, ווי מיר וועלן שילדערן אין די קומענדיגע ארטיקלן אויספירליך, די איבונגען/עקסערסייזעס און טעקניקן ווי אזוי מען ארבייט דערויף.

### איר זענט נישט קיין בן יחיד

אויב האט איר די אויבערדערמאנטע קריטעריעס אדער שרעק, זאלט איר וויסן אז איר זענט נישט דער איינציגסטער וואס ליידט דערפון, איר באלאנגט צו א גרופע פון א צירקע פיר הונדערט טויזענט מענטשען אין קאנאדא אליין וואס ליידן אויף אגאורפאוביע.

מענטשן מיט אגאורפאוביע, פארמאגן געווענליך אן ארט ווי זיי געפונען זיך דאס מערסטע פארזיכערט, ווי צ.ב.ש. זייער הייס, און ווען זיין דארפן ערגעץ גיין ארויס פון זייער פארזיכערטע טעריטאריע, וועלן זיי מיט די צייט זיך אויפבויען זייער אייגענע פארזיכערונגען וואס וועט זיי בארוואיגן, ווילמשל מיטנעמען שטענדיג א פלעשעל וואסער, א בארוואיגונג טאבלעט אין טאש, מענער וועלן צומאל זיך שפירן פארזיכערט ווען זיי געפונען זיך נאנט צו זייער אויטא, אדער ארום טראגן א טעלעפאן מיט זיך על כל צרה שלא תבוא.

די ליידענדע זענען באמת נארמאלע מענטשן, און פיל מאל גאר קלוגע סוקסעספולע און ארויפגעקוקטע מענטשן, וואס שעמען זיך על פי רוב, אז זיי ליידן פון די שרעק, און דאס פארורזאכט זיי גרויסע שוועריגקייטן ווען זיי דארפן ערגעץ גיין אדער פארן, צו ארומדרייען און טרעפן עפעס א פארזיכערונגס מיטל זיך צו שפירן זיכער.

איידער מיר שטעלן פאר די עצות און איבונגען וויאזוי מען קען פרובירן זיך אליין צו העלפן, וועלן מיר פריער רעדן וועגן 'פאניק-אטאקעס', וואס די הילפס-מיטלן פאר אגאורפאוביע און 'פאניק-אטאקעס' זענען פארבונדן און פארמאגן מער ווייניגער דעם זעלבן צוגאנג.

ליינט אין קומענדיגן ארטיקל איבער 'פאניק אטאקעס'.

## עמאציאנאלע הילף

Hypnotherapy Coaching, And Counseling

### ווילט איר שפירען א טעם און לעבן?

רופט אונז, מיר האבן שוין ארויסגעהאלפן מערערע מענטשן

זיך צו שטארקן מיט עמאציאנאלע פראבלעמען

514.875.9888

Issac Weiss, BCh, RHT SWT  
Board Certified Hypnotherapist Certified coach, Social Counselor  
2550 Bates Road Montreal

פאר הילף מיט:  
• שרעקענישען  
• פאניק אטאקעס  
• עצבות  
• זיך אינטערשאצן  
• זעלבסט זיכעריקייט  
• אנגעצויגענקייט