Sowat 3% tot 8% van die algemene bevolking sal in een of ander stadium in hul lewe aan GAD ly. Die voorkoms van die steuring is egter hoër in mense wat reeds 'n algemene praktisyn besoek.

Hoe om GAD te hanteer

- Om 'n dagboek te hou, is 'n nuttige manier om stressors in jou lewe te identifiseer en dit kan voordelig wees vir jou terapie.
- Om skedules op te stel en jou lewe te prioritiseer, kan help om jou tyd en energie te bestuur.
- Hou alkoholverbruik matig en vermy dwelmgebruik.
- Spreek jou dokter of vind 'n ondersteuningsgroep om te help met meer doeltreffende hanteringstrategieë.

VIR MEER INLIGTING KONTAK:

Geestesgesondheidsinligtingsentrum van Suid-Afrika (MHIC)
Posbus 241, Kaapstad 8000, Suid-Afrika

Tel: +27 (0)21 938-9229
E-pos: mhic@sun.ac.za
www.mentalhealthsa.org.za

Hersien 2019

Algemene Angssteuring

Wes-Kaapse Regering
Gesondheid
VIR JOU

MENTAL HEALTH INFORMATION CENTRE
Southern Africa

GAD_2019_AFR.indd 1 2019-11-25 10:19:51 AM

Wat is algemene angssteuring?

Die term “algemene angssteuring” (generalized anxiety disorder of GAD) verwys na ’n toestand wat gekenmerk word deur uitermatige kommer. In sekere opsigte is die term “spanningsteuring” beter omdat beide geestelike spanning (d.i. kommer, prikkelbaarheid) en fisieke spanning (bv. spierspanning, slapeloosheid) ervaar word.

Mense met GAD is bekommerd oor alledaagse lewensomstandighede (bv. werksverantwoordelikhede, finansies, familielede se gesondheid) of oor kleiner aangeleenthede (bv. huishoudelike take, om afsprake na te kom). Die bekommernisse is moeilik om te beheer, en dit is duidelik ontstellend of meng aansienlik in met werk of sosiale funksionering.

Die kommer gaan gepaard met een of meer fisiese simptome soos rusteloosheid, word maklik moeg, sukkel om te konsentreer, prikkelbaarheid, spierspanning en versteurde slaap.

Die spesifieke simptome van GAD kan verskil van persoon tot persoon. Byvoorbeeld, sommige mense kan meestal kognitiewe simptome (d.i. kommer) ervaar terwyl ander mense die liggaamlike simptome (bv. pyne en skete) ervaar as die hoofprobleem.

Kenmerkende simptome

- Mense met GAD is geneig om die ergste te verwag, selfs al is daar geen duidelike rede daarvoor nie.
- Die kommer is konstant en kom op die meeste dae voor vir minstens ses maande.
- Die kommer is oor die algemeen oor gesondheid, familie, geld of werksverwante aangeleenthede.
- Die oormatige kommer meng in met alle aspekte van funksionering en die alledaagse lewe.
- Fisiese simptome wat oor die algemeen met GAD geassosieer word, is rusteloosheid, prikkelbaarheid, spierspanning, uitputting, slaapprobleme en konsentrasieprobleme.
- Kognitiewe simptome sluit in om te sukkel om die kommerwekkende gedagtes te beheer.

Wie kry GAD?

Sowat 3% tot 8% van die algemene bevolking sal in een of ander stadium in hul lewe aan GAD ly. Die voorkoms van die steuring is egter hoër in mense wat reeds ’n algemene praktisyn besoek. GAD is ook meer algemeen in mense met ’n ander psigiatriese steuring, insluitend ’n ander angssteuring. Laastens, GAD is meer algemeen in vroue as in mans.

Die meeste mense met GAD sê dat hulle hul hele lewe lank aan oormatige kommer ly; die toestand kan op ’n jong ouderdom begin en kan vir baie jare aanhou. Die simptome raak dikwels erger in stresvolle tye.

Behandeling van GAD

Daar is twee tipes behandeling beskikbaar vir GAD, naamlik medikasie en psigoterapie (praatterapie). Soos met die meeste ander steurings, is ’n kombinasie van die twee meer voordelig.

Aangesien dit waarskynlik ’n langtermyntoestand is wat dikwels lewenslange behandeling vereis, moet die voorskryf van medikasie versigtig benader word.

Antidepressante, wat die werksaamheid van breinchemikalieë (neuro-oordraers) in die liggaam beïnvloed, is beskikbaar.

Anti-angsmedikasie kan ook gebruik word. Kalmeermiddels moet egter net op ’n korttermynbasis gebruik word omdat dit ’n risiko vir afhanklikheid het.

Psigoterapie (praatterapie): Mense met GAD sien gewoonlik die wêreld deur ’n lens wat alles met negatiewe voorspellings inkleur. Psigoterapie fokus daarop om hierdie beskouing te verander.

’n Tipe psigoterapie, kognitiewe gedragsterapie (KGT), sluit in selfmonitering en kognitiewe herstrukturering. Selfmonitering beteken om meer noukeurig aandag te skenk aan jou gedagtes en gevoelens. Die tegniek is nuttig om aan jouself te demonstreer wat die skakel is tussen vreesaanjaende gedagtes oor die toekoms en angsgevoelens.

Kognitiewe herstrukturering help om goeie teenargumente daar te stel om die logika van vrees en kommer in GAD te verminder. Algemene kognitiewe verdraaiings in GAD sluit in waarskynlikheid-oorskatting, katastrofering (om altyd die ergste te verwag) en “alles of niks”-denkwyse. Om sulke verdraaiings te bowe te kom, verg die hulp van ’n professionele geestesgesondheidswerker.