

ANKSIOZNE MOTNJE

kako jih prepoznati in premagati?



OBIČAJNA TESNOBA

Vsak posameznik se je v življenju že kdaj srečal z anksioznostjo. Ljudje opisujejo anksioznost kot tesnobo, živčnost, zaskrbljenost, napetost ipd. Anksioznost je lahko koristna, saj nam na telesni, čustveni in miselni ravni pomaga, da se bolje soočimo s trenutno stresno situacijo ali pripravimo na prihajajočo.

ANKSIOZNE MOTNJE

O anksioznih motnjah govorimo, ko anksioznost:

- traja dolgo ali večino časa,
- ko je preveč intenzivna,
- ko se pojavi v situacijah, ki takšnega odziva ne zahtevajo.

Anksioznost tako več ne pomaga pri obvladovanju situacije, ampak **bistveno znižuje kvaliteto človekovega življenja oziroma omejuje sposobnost za normalno življenje posameznika.**

VRSTE ANKSIOZNIH MOTENJ

PANIČNA MOTNJA

Zelo intenziven napad panike oziroma tesnobe, ki se pojavi nenadoma. Nato lahko sledi pretirano premlevanje doživetega in intenziven strah pred ponovitvijo paničnega napada, kar pa lahko vodi v izogibanje različnim situacijam.

GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA

Stalna pretirana skrb glede običajnih vsakodnevnih stvari. Osebo lahko pretirano skrbi zaradi svojega zdravja, službe, svojih bližnjih, finančnega stanja ...

SOCIALNA ANKSIOZNOST

Intenziven strah pred ocenjevanjem in zavrnitvijo drugih. Anksioznost je najbolj izrazita v situacijah, ko smo v središču pozornosti pred skupino neznanih ljudi. Oseba se počuti nesposobna pri obvladovanju socialnih situacij. Vse to lahko vodi v izogibanje takim situacijam.



AGORAFOBIA IN SPECIFIČNE FOBIE

Specifične fobije se kažejo v neutemeljenem strahu pred točno določenim predmetom ali situacijo. Agorafobija je strah pred situacijami, iz katerih se je težko umakniti in lahko obsega strah pred odprtimi prostori, ki mu je pridružen tudi strah pred zapuščanjem doma, vstopanjem v javne prostore, strah pred množico, strah pred potovanjem z javnimi prevoznimi sredstvi itn. Kljub zavedanju o nesmiselnosti strahu se posameznik tega ne more znebiti.

POST-TRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

Pretiran strah oziroma anksioznost se razvije po določeni travmatski izkušnji. Nato oseba lahko te dogodke podoživlja. Pojavi se lahko izogibanje določenim krajem in situacijam.

POGOSTOST ANKSIOZNIH MOTENJ

Anksiozne motnje se v EU pojavljajo pri približno 14 % populacije, kar jih uvršča med najpogostejše duševne in vedenjske motnje. Pogosteje se pojavljajo pri ženskah, v približnem razmerju dva proti ena.

Ena oseba od treh
bo v življenju izkusila
anksiozne motnje.



VZROKI ZA NASTANEK ANKSIOZNIH MOTENJ

Gre za zelo kompleksen pojav, kjer se prepletajo genetski, okoljski in osebni dejavniki.

GENETSKI DEJAVNIKI

Prisotnost anksioznih motenj v družini
Genetske predispozicije za pretirano aktivnost nekaterih možganskih struktur

OKOLJSKI DEJAVNIKI

Travmatična, stresna izkušnja (psihična/fizična zloraba, smrt/ločitev staršev)
Ponavljajoč stres
Pretirano zaščitniški vzgojni stil ali zavrnitev s strani staršev

OSEBNOSTNI DEJAVNIKI

Čustvena nestabilnost
Vedenjska inhibicija (zadržanost, umikanje pred neznanim)
Perfekcionizem
Velika potreba po varnosti
Potreba po nadzoru
Nizko samospoštovanje
Ženski spol

Na pojav anksioznih motenj vplivajo tri skupine dejavnikov:

- dejavniki, zaradi katerih je oseba bolj dovzetna za razvoj anksiozne motnje (npr. genetski dejavniki, osebnostne značilnosti, zgodnje travmatične ali stresne izkušnje, ...);
- dejavniki, ki sprožijo anksiozne motnje (npr. različni stresni dogodki: ločitev, izguba službe ali partnerja, bolezen) ter
- dejavniki, ki vzdržujejo anksiozne motnje (npr. nezaupanje vase, težave v odnosih, ...).



SIMPTOMI IN ZNAKI

ANKSIOZNIH MOTENJ

Simptomi oziroma znaki anksioznih motenj se kažejo na različnih nivojih človekovega delovanja. Pogosto se ti znaki med seboj prepletajo in vzajemno spodbujajo.



Znaki in simptomi anksioznih motenj pri otrocih in mladostnikih so nekoliko drugačni kot pri odraslih (npr. umikanje, izogibanje situacijam, večja odvisnost od odraslih pri otrocih, doživljanje pretirane tesnobe pri stikih z vrstniki, zavračanje družabnih dejavnosti, primernih za njihovo starost, uživanje alkohola, drog in drugih psihoaktivnih snovi pri mladostnikih ...).

KAJ LAHKO STORIMO SAMI?

ČE TRPIMO ZARADI ANKSIOZNIH MOTENJ,
LAHKO TUDI SAMI MARIKAJ NAREDIMO.

- Poskušajte pri sebi prepoznati znake anksioznosti. Za prepoznavanje znakov in simptomov anksioznosti ter zdravljenje vam je lahko v pomoč literatura na to temo.
- Poskušajte ugotovite, kdaj se pojavi anksioznost, ali je povezana s kakšnimi specifičnimi situacijami, osebami ali predmeti? Pomembno je, da se tem situacijam, osebam, predmetom ne izogibamo, saj izogibanje dolgoročno še poveča anksioznost, ampak se z njimi načrtno soočamo.
- Vprašajte se, kakšne misli se vam pojavijo ob občutkih anksioznosti? So te misli realne ali gre za nerealne strahove? Poskusite situacijo osmisliti na različne možne načine.
- Pozorni bodite na čustva, ki se vam pojavijo ob anksioznosti. Za pomiritev in sprostitvev lahko uporabite različne sprostivne tehnike – avtogeni trening, progresivna mišična relaksacija, razne dihalne vaje oziroma tehnike.
- Poskušajte biti s svojimi mislimi in občutki prisotni tukaj in zdaj ter ne vrednotite svojega doživljanja, ampak ga samo opazujte. Sprejmite in zavedajte se tega, kar doživljate v sedanjem trenutku – vadite čuječnost. Vprašajte se, kakšni so vaši osnovni načini soočanja ali odzivanja v stresnih situacijah, saj ti načini lahko prispevajo k razvoju in vzdrževanju anksiozne motnje.
- Izogibajte se kofeinu in psihoaktivnim substancam.
- Bodite telesno aktivni, saj to pomaga pri zniževanju simptomov anksioznosti (tek, hoja, kolesarjenje...).

KDAJ IN KJE POISKATI STROKOVNO POMOČ?

Anksiozne motnje so v 90 % primerov ozdravljive. Vendar velika večina ljudi, ki trpi zaradi anksioznih motenj ne poišče pomoči, kar pa lahko bistveno poslabša razvoj in potek anksioznih motenj.

Iskanje pomoči ni sramotno, ni znak šibke osebnosti, ampak znak, da smo svojo težavo prepoznali in jo želimo rešiti.

Kdaj?

- Ko imate občutek, da ste sami storili vse, da bi svojo tesnobo sprejeli, jo zmanjšali (z različnimi tehnikami, s sproščanjem, soočenjem s situacijami, s sprehodi, pogovori ...), pa se še vedno ne počutite dobro.
- Ko so znaki in simptomi tako zelo izraziti, da motijo vaše vsakdanje delovanje.
- Ko tesnoba vztraja več kot dva tedna, ob tem pa je prisotnih več simptomov in znakov anksiozne motnje in imate občutek, da jih ne zmorete več obvladati in prenašati.

Kje?

- Osebni zdravnik ali dežurna služba v vašem zdravstvenem domu
- Dežurne ambulante v okviru psihiatričnih bolnišnic
- Delavnice v Zdravstveno vzgojnih centrih oziroma Centrih za krepitev zdravja - Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Tehnike sproščanja, ...
- V eni od desetih psiholoških svetovalnic:
031 704 707, e-naslov: info@posvet.org,
(naročanje vsak delovnik med 12. in 19. uro) –
svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Novi Gorici,
Murski Soboti, Slovenj Gradcu, Sevnici in Kopru;
031 778 772; e-naslov: svetovalnica@nijz.si
(naročanje vsak delovnik med 8. in 15. uro) -
svetovalnici v Celju in Laškem.
- Klic v duševni stiski (med 19. in 7. uro zjutraj),
01 520 99 00
- Psihološka svetovalnica TU SMO ZATE,
031 778 772, svetovalnica@zzv-ce.si
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik
(skupna številka, 24 ur na dan), 116 123
- DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in
anksioznimi motnjami, www.nebojse.si
- Med.Over.Net - internetna stran, na kateri so
zbrane informacije o posameznih boleznih,
bolezenskih stanjih in napotkih za prvo pomoč.
Stran omogoča tudi možnost komunikacije z
zdravniki in strokovnjaki ter ostalimi uporabniki
forumu, <http://med.over.net>

ZDRAVLJENJE

Psihoterapija

Za zdravljenje anksioznih motenj obstaja več različnih vrst psihoterapij, katerih namen je učenje prepoznavanja znakov in simptomov, opazovanja doživljanja in spreminjanje vzorcev razmišljanja, čustvovanja in vedenja, ki so lahko prispevali k razvoju anksioznih motenj ali pa jih vzdržujejo.

Terapija z zdravili

Za zdravljenje anksioznih motenj se uporabljajo predvsem antidepresivi, ki so v prvi vrsti namenjeni zdravljenju depresije, so pa prav tako zelo učinkoviti kot dolgoročno zdravilo za zdravljenje anksioznih motenj. Antidepresivi ne povzročajo odvisnosti.

Poleg tega lahko zdravnik ob zelo hudih znakih in simptomih predpiše tudi anksiolitike – to so pomirjevala, ki delujejo zelo hitro pri lajšanju simptomov in znakov anksioznih motenj. Vendar pa je potrebna previdnost pri dolgotrajni uporabi, saj se lahko razvije toleranca do zdravil ter odvisnost, zato naj bi se jih uporabljalo le v primeru hudih težav in v začetni fazi zdravljenja.

Kot najbolj učinkovita se je izkazala kombinacija zdravljenja z zdravili in s psihoterapijo.

KAKO POMAGATI OSEBI Z ANKSIOZNO MOTNJO

Z nudenjem podpore in spodbude lahko pomagate osebi z anksioznimi motnjami k izboljšanju in okrevanju.

- Pridobite čim več informacij o anksioznih motnjah, simptomih in zdravljenju.
- Spodbujajte osebo k zdravljenju oziroma iskanju strokovne pomoči.
- Namesto kritiziranja neutemeljenega strahu in izogibanja, raje izražajte pohvale, ko je opazen napredek.
- Pomagajte osebi pri postavljanju dosegljivih ciljev in definiranju vmesnih korakov za doseg ciljev.
- Zavedajte se, da je za izboljšanje in obvladovanje anksiozne motnje potreben čas. Bodite potrpežljivi.
- Ne predpostavljajte, da veste, kako se oseba počuti ter kaj potrebuje. Vprašajte, kako lahko pomagate. Pozorno poslušajte odgovor.

Zanimivost

Z anksioznimi motnjami se lahko sreča kdorkoli, tudi svetovno znani posamezniki ...

- Adele, pevka
- Kate Moss, manekenka
- Britney Spears, pevka
- Johnny Depp, igralec

Knjige za samopomoč

- Anksioznost za telebane
Charles H. Elliot, Laura L. Smith (Založba Pasadena, 2010)
- Obvladovanje stresa za telebane
Allen Elkin (Založba Pasadena, 2014)
- Kognitivno-vedenjska terapija za telebane
Rhena Branch, Rob Wilson (2016)
- Premagajmo depresijo! Kako lahko pomagata ljubljene osebi v depresiji
Gwendoline Smith (Založba Meander, 2006)
- Ko te stresa stres
Mojca Dernovšek, Mateja Gorenc, Helena Jeriček (IVZ, 2006)
- Depresije: prepoznavanje, preprečevanje, zdravljenje
Volker Friebel (Slovenska knjiga, 2000)
- Globina samodotika: postopno mišično sproščanje, vodena vizualizacija (priručnik in CD)
Doris Adamčič Pavlovič (Educy, 2000)



Avtorji: Helena Jeriček Klanšček, Kristian Majcen, Lucija Furman

Pregled: Alenka Tančič Grum, Anja Čuš

Oblikovanje: Andreja Frič

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Elektronski vir.

Spletni naslov: <http://www.nijz.si>

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2016

Besedilo ni lektorirano.

NIJZ Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: info@nijz.si

Gradivo je dostopno na:

<http://www.nijz.si>

