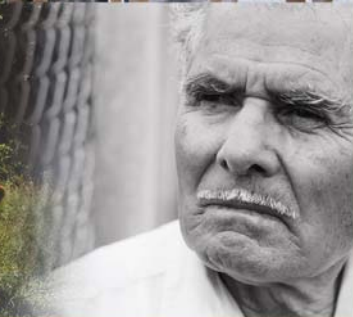


Što je anksiozni poremećaj?

(What is an anxiety disorder?)



Što je anksiozni poremećaj?

Anksioznost (tjeskoba) je naziv koji se koristi za normalni osjećaj što ga ljudi dožive kada su suočeni s nekom prijetnjom, opasnošću ili kada su pod stresom. Kada nekog obuzme tjeskoba, on se po pravilu osjeća uzrujano, nelagodno i napeto.

Osjećaj tjeskobe može biti posljedica nečeg što se dotičnoj osobi dogodilo u životu, poput gubitka posla, raskida ljubavne veze, ozbiljne bolesti, težeg udesa ili smrti bliske osobe. Osjećaj tjeskobe u takvim situacijama je normalan i obično se tako osjeća-mo samo za neko vrijeme.

Budući da je osjećaj tjeskobe dosta uobičajen, važno je razumjeti razliku između osjećaja tjeskobe koji je normalan u izvjesnim situacijama i simptoma anksioznosti kao poremećaja.

Anksiozni poremećaji nisu samo jedna bolest, nego skupina bolesti koju karakterizira dugotrajni osjećaj velike tjeskobe kao i krajnja nelagodnost i napetost.

Dijagnoza anksioznog poremećaja obično se uspostavi kod osoba kada stupanj njihove tjeskobe dođe do krajnosti tako da uveliko poremeti njihov svakodnevni život i sprječava ih da rade ono što bi željeli.

Anksiozni poremećaji su najrašireniji oblik duševne bolesti i pogađaju jednu od 20 osoba u bilo kojoj dobi. Obično počnu u ranim odraslim godinama, ali isto tako mogu početi i u

djetinjstvu ili kasnije u životu. Kod žena postoji veća vjerojatnost da dožive većinu anksioznih poremećaja nego što je to slučaj kod muškaraca.

Anksiozni poremećaji često se pojave niotkuda, bez nekog očiglednog razloga. Njih općenito prate snažni fizički osjećaji, kao što su pomanjkanje daha i lupanje srca. Drugi simptomi mogu biti: preznojava-nje, drhtanje, osjećaj gušenja, mučnina, problemi u trbuhu, vrtoglavica, trnci i/ili osjećaj da će uskoro doći do neke katastrofe.

Anksiozni poremećaj utječe na to kako dotična osoba razmišlja, osjeća i kako se ponaša i može, ako se ne liječi, uzrokovati veliku uznemirenost i razdor u životu oboljele osobe. Srećom, liječenje tjeskobe obično je vrlo učinkovito.

Koje su glavne vrste anksioznih poremećaja?

Postoji nekoliko različitih poremećaja tjeskobe.

Opći anksiozni poremećaj

Opći anksiozni poremećaj karakteriziraju prekomjerna, neobuzdana i umišljena briga o svakodnevним stvarima: zdravlju, obitelji, prijateljima, novcu ili karijeri.

Osobe s ovim poremećajem brinu bez prestanka i iracionalno da će se nešto loše dogoditi njima ili njihovim bližima i ta je briga popraćena osjećajem konstantne strepnje.

Panični poremećaj sa ili bez agorafobije (Panic disorder with or without agoraphobia)

Osobe s ovim poremećajem osjete napade užasne panike u situacijama u kojima većina ljudi obično ne bi osjetila strah.

Ti su napadaji popraćeni vrlo neugodnim fizičkim simptomima tjeskobe, poput osjećaja da imate srčani napad. Također je prisutan i strah da će "poludjeti" ili strah da će napad panike dovesti do smrti ili potpunog gubitka kontrole.

Ti strahovi imaju za posljedicu da dotične osobe počnu osjećati agorafobiju, koja može ozbiljno premetiti njihov život.

Agorafobija nije neki poseban poremećaj, nego dio tjeskobe kojeg karakterizira strah da se nađete na nekom mjestu ili u situaciji iz kojih se može biti teško ili neugodno izvući, ili strah da pomoć neće biti na raspolaganju ako bude potrebno.

Osobe s agorafobijom najčešće dožive strah kad se nađu u situacijama poput supermarketa i robnih kuća, na bilo kojem mjestu gdje je gužva, u zatvorenom prostoru, sredstvima javnog prijevoza, dizalima i na autocestama.

Osobe koje osjećaju agorafobiju mogu naći utjehu u društvu osobe ili predmeta koje im pružaju sigurnost. To može biti bračni drug, prijatelj/ica, kućni ljubimac ili lijek kojeg nose uza se.

Specifična fobija (Specific phobia)

Svatko ima neki iracionalni strah, ali fobija je intenzivan strah o nekoj konkretnoj stvari ili situaciji, koja poremeti život dotične osobe. Tu spadaju strah od visine, vode, pasa, zatvorenog prostora, zmijsa ili pauka.

Netko sa specifičnom fobijom osjeća se u redu kada predmet njihovog straha nije prisutan. Međutim, kada se suoče s predmetom ili situacijom od kojih ih je strah, mogu osjećati krajnju tjeskobu i doživjeti napad panike.

Osobe koje imaju neku fobiju obično poduzimaju sve što je u njihovoj moći kako bi izbjegli situacije u kojima bi bili primorani suočiti se s predmetom svoga straha.

Društvena fobija (Social phobia)

Društvena fobija je snažan i uporan strah u društvenim situacijama ili javnim nastupima. Takve osobe se boje da će im drugi gledati na svaku sitnicu i da će o njima negativno suditi.

Društvena fobija može uveliko poremetiti život dotičnih osoba jer se one nose s njom tako što izbjegavaju društvene situacije ili osjećaju strašnu uznemirenost ako ih moraju proći. Takve osobe mogu same sebe ograničavati u onom što rade pred drugima – osobito kada se radi o jedenju, govoru, pijenju ili pisanju – ili se povući od kontakta s drugima.

Opsesivno-kompulzivni poremećaj (Obsessive compulsive disorder)

Kod anksioznog poremećaja neprekidno dolazi do neželjenih misli kod dotičnih osoba i one često, kao posljedica toga, obavljaju komplicirane rituale u pokušaju da se te uporne misli stave pod kontrolu ili da ih se odagna iz glave.

Ti rituali obično oduzimaju dosta vremena i u velikoj mjeri poremete svakodnevni život osobe. Naprimjer, takve osobe osjećaju konstantnu potrebu da peru ruke, provjeravaju jesu li vrata zaključana ili pećnica isključena, ili pak slijede stroga pravila reda.

Osobe s opsesivno-kompulzivnim poremećajem često se zbog toga osjećaju neugodno i zato svoje rituale skrivaju od drugih, pa čak i od svoje obitelji.

Poremećaj post-traumatskog stresa (Post traumatic stress disorder)

Osobe koje su preživjele veliku traumu kao što su rat, mučenje, prometni udes, požar ili su bile žrtve nasilja, mogu i dalje osjećati užas dugo vremena nakon što tako nešto prođe. Međutim, ne mora svatko tko doživi neku traumu oboljeti od poremećaja post-traumatskog stresa (PTSD- post traumatic stress disorder).

Osobe s PTSD(post traumatic stress disorder)-om ponavljano proživljavaju te traumatske događaje kroz nametljiva i uznemiravajuća podsje-

ćanja kao što su noćne more ili kad im se ukazuju slike dotičnog traumatskog događaja. Te se slike često pojavljuju kada osoba nešto slično prolazi u sadašnjosti što je povezano s traumom iz prošlosti, koju ta osoba onda nastoji izbjeći. Emocionalna otuplost je također jedna od osobina PTSD-a (post traumatic stress disorder).

Problemi duševnog zdravlja koji idu zajedno

Osobe s jednim anksioznim poremećajem obično imaju i neki drugi, a također dobiju i depresiju. Za više informacija o depresiji pročitajte brošuru "Što je depresivni poremećaj?"

Štetno konzumiranje alkohola i drugih droga također idu uz osjećaj tjeskobe. To još više otežava liječenje, te je stoga važna učinkovita kontrola uzimanja alkohola i drugih droga.

Što uzrokuje anksiozne poremećaje?

Postoji mnogo isprepletenih čimbenika koji su povezani s tjeskobnim poremećajima. Uzroci nekog konkretnog poremećaja su različiti, tako da nije uvijek lako utvrditi uzrok za svaki pojedini poremećaj.

Genetski čimbenici

Sa sigurnošću je utvrđeno da je sklonost oboljenju od tjeskobnih poremećaja nasljedna.

To je slično sklonostima drugim bolestima kao što su dijabetes ili bolesti srca. Anksiozne reakcije mogu se ta-

kođer naučiti od roditelja ili drugih članova obitelji.

Biokemijski čimbenici

Neki biokemijski čimbenici mogu djelomično biti povezani s kemijskom neravnotežom u mozgu. Može biti poremećen neuroprijenosnik koji regulira osjećaje i fizičke reakcije.

Temperament

Osobe s izvjesnim temperamentom više su podložne tjeskobnim poremećajima. Osobe koje je lako uzбудiti i uznemiriti i koje su vrlo senzitivne i emocionalne, češće obole od tjeskobnih poremećaja. Osobe koje su kao djeca bile sputane i sramežljive mogu biti podložne izvjesnim tjeskobnim poremećajima, kao što je društvena fobija.

Naučena reakcija

Neke osobe mogu razviti anksioznu reakciju ako su izložene situacijama, ljudima ili predmetima koji ih uznemiruju ili im povećavaju osjećaj tjeskobe. Ova se reakcija može ponovno izazvati ako se opet suoče ili razmišljaju o toj situaciji, osobi ili predmetu.

Stres

Uznemirujući događaji u životu povezuju se s nastankom nekih anksioznih poremećaja, naročito poremećaja posttraumatskog stresa.

Kakvo je liječenje na raspolaganju?

Anksiozni poremećaji mogu se vrlo učinkovito liječiti. Iako svaki poremećaj ima svoje posebne osobine, ve-

ćina oboljelih pozitivno reagira na psihološko liječenje i/ili lijekove.

Liječenje koje kombinira psihološku terapiju i lijekove često daje bolje rezultate na duže staze. Učinkovito liječenje anksioznih poremećaja uključuje sljedeće:

- Psihološke terapije poput kognitivne terapije ponašanja (CBT-cognitive behavioural therapy) imaju za cilj promijeniti način razmišljanja, ponašanja i vjerovanja koja mogu potaknuti tjeskobu. Terapija se također može sastojati od postupnog izlaganja dotične osobe situacijama koje im potiču tjeskobu (disenzitizacija).
- Tehnike za kontrolu tjeskobe i opuštanje.
- Lijekovi protiv depresije igraju važnu ulogu u liječenju nekih tjeskobnih poremećaja, a isto tako i liječenju prateće ili pozadinske depresije.
- Lijekovi protiv depresije koji specifično utječu na neuroprijenosni sustav u mozgu mogu ponekad biti korisni. Anksiozni poremećaji neće se izliječiti lijekovima, ali se pod kontrolu mogu staviti simptomi dok oboljela osoba prima psihološku terapiju.

Obitelj i prijatelji osoba s tjeskobnim poremećajima često mogu osjećati zbuđenost i uznemirenost. Podrška i edukacija, kao i bolje razumijevanje bolesti u zajednici važan su dio liječenja.

Gdje se obratiti za pomoć

- Svom liječniku opće prakse.
- U svom društvenom zdravstvenom centru.
- U svom društvenom centru za duševno zdravlje.

Za informacije o uslugama vidite Društvenu pomoć i socijalne usluge kao i brojeve 24-satne hitne službe u svom lokalnom telefonskom imeniku.

Ako vam je potreban tumač pozovite (TIS) na **13 14 50**.

Za hitnu savjetodavnu pomoć nazovite Lifeline na **13 11 14**. Lifeline služba vam također može dati kontakte, daljnje informacije i pomoć.

Više informacija možete naći na:

www.beyondblue.org.au

www.betterhealth.vic.gov.au

www.adavic.org.au

www.crufad.org

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au

www.understandinganxiety.org.au

O ovoj brošuri

Ovo je jedna iz niza brošura o duševnoj bolesti koje financira vlada Australije u sklopu Nacionalne strategije o duševnom zdravlju (National Mental Health Strategy).

Ostale brošure iz ove serije su:

- Što je duševna bolest ?
- Što je bipolarni poremećaj raspoloženja?
- Što je depresivni poremećaj?
- Što je poremećaj jedenja?
- Što je poremećaj ličnosti?
- Što je shizofrenija?

Besplatne primjerke svih brošura možete dobiti od Odjela za duševno zdravlje i radnu snagu Ministarstva za zdravstvo i starenje pri vladi Australije:

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:
GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Tel 1800 020 103

www.health.gov.au/mentalhealth

Za primjerke brošura na drugim jezicima pozovite Multikulturno duševno zdravlje Australije (Multicultural Mental Health Australia) na **(02) 9840 3333**
www.mmha.org.au

WayAhead 
Mental Health Association NSW

For more information
call WayAhead's
Anxiety Disorders Information Line

1300 794 992

