

ANKSIOZNE MOTNJE

Prepoznavajmo in obvladajmo jih



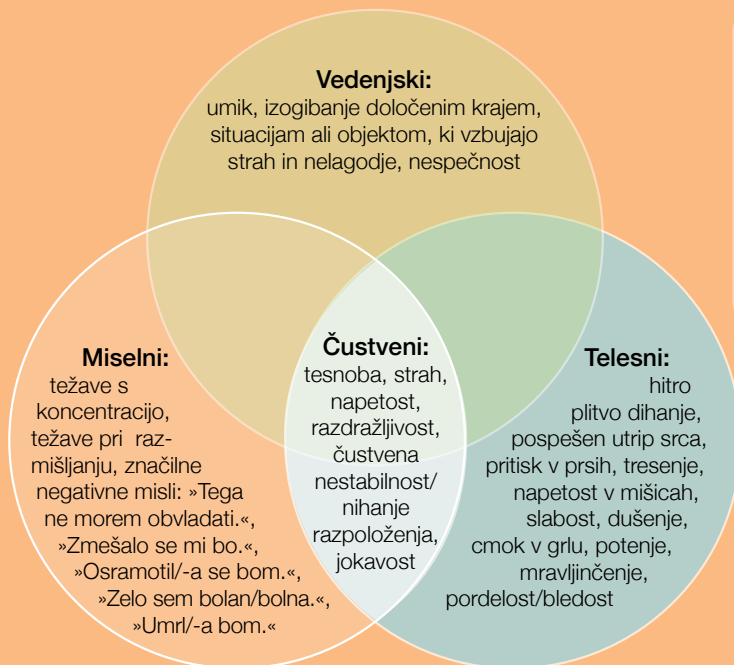
Kdaj govorimo o anksioznih motnjah?

Vsi kdaj doživljamo tesnobo, strah, napetost. Določena mera tesnobe je koristna in celo varovalna, saj nas opozori na morebitno nevarnost ali nam pomaga, da se bolje pripravimo na stresno situacijo.

O bolezenski tesnobi oz. o anksioznih motnjah pa govorimo takrat, ko:

- je tesnoba tako močna, da nas ovira v vsakodnevnem življenju in aktivnostih,
- traja dolgo oz. vztraja, tudi ko nevarnosti ni (več),
- je ne moremo nadzirati oz. imamo občutek, da tesnoba nadzira nas.

SIMPTOMI IN ZNAKI ANKSIOZNIH MOTENJ



Navedeni so najpogostejši simptomi anksioznih motenj, vendar to ne pomeni, da se vedno pojavijo vsi. Razlikujejo se namreč glede na posameznika in glede na vrsto motnje.

Najpogostejše anksiozne motnje

Anksiozne motnje so pogoste duševne motnje, s katerimi se večkrat srečujejo ženske kot moški. Pojavljajo se v različnih oblikah, v nadaljevanju so predstavljene najpogostejše štiri.

GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA

Ali vas že več mesecev zaporedoma mučijo občutki izrazite, težko obvladljive zaskrbljenosti, tesnobe, nemira v zvezi z več področji vašega življenja (zdravje, družina, služba ipd.)?

Posamezniki z generalizirano anksiozno motnjo se vsakodnevno srečujejo z izrazito tesnobo in stalno skrbjo. Pretirano so zaskrbljeni zase ali/ in svoje bližnje zaradi različnih stvari, ki so jim pomembne – zaradi zdravja, družinskih odnosov, denarja, težav na delovnem mestu, prihodnosti ... Ne morejo se sprostiti in opustiti skrbi, čeprav se pogosto zavedajo, da situacija v resnici ni tako zaskrbljujoča.

Značilno je, da sta tesnoba in zaskrbljenost prisotni dolgo časa (vsaj 6 mesecev) in da posameznika ovirata pri običajnem delovanju.

PANIČNA MOTNJA

Ali ste že kdaj doživeli nenaden napad močnih občutkov tesnobe, strahu ali napetosti (ob katerih vam je srce hitro bilo, vas je dušilo, ste se bali, da boste umrli, izgubili zdrav razum)?

Ali vas zelo skrbi, da bi se vam tak napad ponovil?

Paničen napad je nenaden naval močnih občutkov tesnobe, strahu ali napetosti, ki jih lahko spremljajo hitro bitje srca, težko dihanje, omotica ... Posameznik ima občutek, da bo doživel srčni napad, izgubil zdrav razum ali nadzor nad lastnim vedenjem ...

O panični motnji govorimo takrat, kadar posameznik doživi vsaj dva panična napada in potem razvije hudo tesnobo pred pojavom novih napadov. Trajna zaskrbljenost, da se napad ne bi ponovil, lahko posameznika vodi v izogibanje različnim situacijam, krajem ali okoliščinam, saj se boji, da bi ti sprožili ponoven napad panike.



SOCIALNA FOBIJA

Ali vas mučijo občutki tesnobe in izrazite 'treme' ob druženju z ljudmi (zaradi česar bi se raje izognili socialnim stikom oz. se jim raje izognete)?

Posamezniki s socialno fobijo oz. socialno anksioznostjo doživljajo izredno močan, nerazumen strah pred tem, da bi jih drugi ljudje negativno ocenjevali ali obsojali. Družabne situacije pri njih sprožijo tesnobo, ki je veliko intenzivnejša od običajne treme v socialnih stikih, lahko pa se ji pridružijo tudi občutki manjvrednosti, osramočenosti in ponižanja. Pri nekaterih se intenziven strah pojavlja samo v določenih primerih (npr. pred nastopi, v komunikaciji z nadrejenimi), še večkrat pa je bolj splošen – posamezniki pričakujejo in se bojijo negativnih odzivov v vseh družabnih in poklicnih odnosih. Ta strah jih zelo ovira v njihovem vsakdanjiku, saj se lahko družabnih situacij celo izogibajo.

AGORAFBIJA

Ali se zaradi strahu težko odpravite kam brez varnega spremstva bližnjega, se izogibate potovanju z letalom, vlakom, vožnji po cestah s tuneli ipd. in vas to zelo ovira pri vsakodnevnih aktivnostih?

Posamezniki z agorafobijo doživljajo izrazit, nerazumen strah pred okoliščinami, iz katerih je težko oditi ali pobegniti, pred prostori, ki so odprti ali preveč natrpani (javni promet, trgovska središča, trgi, mostovi, predori, dvigala, čakanje v vrsti, prireditve, biti sam zunaj doma ...). Omenjenim zastrašujočim okoliščinam se zato izogibajo ali zanje potrebujejo spremstvo, kar močno slabša kakovost njihovega življenja.

Razvoj anksioznih motenj

Nastanek anksioznih motenj ni posledica enega samega vzroka, ampak se običajno prepleta več dejavnikov. Ti dejavniki so iz treh skupin:

- **dejavniki, zaradi katerih je posameznik dovzetnejši/ranljivejši za razvoj anksiozne motnje** (npr. genetska obremenjenost, zgodnje travmatične ali stresne izkušnje);
- **dejavniki, ki sprožijo anksiozne motnje** (npr. izguba službe, smrt v družini, bolezen, kopičenje vsakodnevnega stresa);
- **dejavniki, ki vzdržujejo anksiozne motnje** (lahko so enaki dejavnikom iz prvih dveh skupin ali pa se zaradi anksiozne motnje pojavijo še dodatne težave – npr. težave v odnosih ali v službi).



Različni načini zdravljenja

SPROŠČANJE, PRIJETNE AKTIVNOSTI

Če ste ob branju zgibanke opazili, da se soočate z nekaterimi opisanimi težavami, je dobro, da se zavedate, da lahko že sami veliko prispevate k svojemu boljšemu počutju. Pomembno je, da ste redno telesno aktivni, da se zdravo prehranujete, dovolj spite in da zmanjšujete tesnobo s sproščanjem. Sproščanje lahko poteka na različne načine: kot ukvarjanje z različnimi hobiji, rekreacija, sprehodi v naravi, poslušanje glasbe, druženje z ljudmi ter druge priljubljene aktivnosti.

Lahko pa se sproščate z različnimi tehnikami sproščanja, ki so usmerjene neposredno v doseganje sprostitve (npr. dihalne tehnike, mišično sproščanje, vizualizacije ...).

Treh različnih tehnik sproščanja se lahko naučite tudi v svojem zdravstvenem domu na kratki brezplačni delavnici Tehnike sproščanja. Pozanimajte se o terminih delavnice.



ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILI

Zdravila lahko predstavljajo pomemben del zdravljenja. Nekaterim osebam z anksioznimi motnjami pomagajo obvladovati tesnobo in vznemirjenost, zaradi česar lažje premagujejo težave in sodelujejo v drugih načinih zdravljenja. Dolgoročno so najbolj učinkovita zdravila za zdravljenje anksioznih motenj antidepresivi. Včasih lahko zdravnik predpiše tudi pomirjevala (anksiolitike), a samo za kratek čas, saj v nasprotju z antidepresivi povzročajo odvisnost.

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

PSIHOTERAPIJA

Za zdravljenje anksioznih motenj obstaja več različnih oblik psihoterapije. Glavni namen psihoterapije je prispevati k posameznikovemu boljšemu obvladovanju anksioznih motenj in k spreminjanju

tistih vzorcev (razmišljanja, čustvovanja in vedenja), ki so prispevali k razvoju anksioznih motenj ali pa jih vzdržujejo.

Pomembno je, da izberete psihoterapevta, ki je ustrezno strokovno usposobljen in ob katerem se dobro počutite. Podatke o njih lahko poiščete na spletnih straneh psihoterapevtskih združenj in društev.

PODPORNE OBLIKE ZDRAVLJENJA

Poleg zdravil in psihoterapije so na voljo tudi različne oblike podpornega zdravljenja. Med takšne oblike se uvršča psihoedukativna delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, ki jo izvajajo v zdravstvenih domovih in je namenjena posameznikom z anksioznimi motnjami in njihovim svojcem. Več o delavnici lahko preberete na zadnji strani zgibanke.

Kam po strokovno pomoč?

Če pri vašem svojcu, znancu ali prijatelju opazite znake ali simptome anksioznih motenj, opisane v zgibanki, jih spodbudite, da poiščejo strokovno pomoč. Na iste vire pomoči se lahko obrnete, če opisane znake ali simptome prepoznate pri sebi.

Prvi vir strokovne pomoči je vaš **izbrani osebni zdravnik**. Po potrebi vam bo predpisal zdravljenje, vas napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči. Kadar je stiska zelo huda in vaš osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete neposredno na:

- **dežurnega zdravnika,**
- **dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice,**
- **reševalno službo (112) ali**
- **urgentno psihiatrično ambulanto v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670).**

V Ljubljani lahko poiščete strokovno pomoč tudi v eni od psiholoških svetovalnic v različnih krajih po Sloveniji:

- **info@posvet.org (031 704 707; naročanje vsak delovnik med 12. in 19. uro);**
- **svetovalnica@nijz.si (031 778 772; naročanje vsak delovnik med 8. in 15. uro).**

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na telefone za pomoč v stiski:

TELEFONE ZA POMOČ V STISKI:

Klic v duševni stiski	01 520 99 00	(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik	116 123	(24 ur/na dan, vsak dan) Klic je brezplačen.
Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja	080 11 55	(pon-pet med 12. in 22. uro; sob, ned, prazn. med 18. in 22. uro) Klic je brezplačen.
TOM telefon za otroke in mladostnike	116 111	(vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

Za podporo, pogovor in nasvet o ustreznih oblikah pomoči lahko uporabite tudi spletno svetovanje:

- zdravstveni portal s svetovalnimi forumi za odrasle (družinska medicina, psihiatrija, obporodne stiske) **www.med.over.net**
- spletna svetovalnica za mlade **www.tosemjaz.net**
- spletna postaja za razumevanje samomora **www.zivziv.si**
- spletna stran Društva DAM **www.nebojse.si**



Psihoedukativna delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

V zdravstvenih domovih je v okviru zdravstveno-vzgojnih centrov oziroma Centrov za krepitev zdravja na voljo brezplačna psihoedukativna delavnica Podpora pri spoprijemanju s tesnobo. Namenjena je posameznikom, ki se spoprijemajo z obremenjujočimi simptomi anksioznih motenj (s postavljeno diagnozo ali brez nje), ter njihovim svojem.

Zakaj se udeležiti delavnice?

Na delavnici se udeleženci seznanijo z značilnostmi bolezni in spoznajo, kako lahko sami izboljšajo svoje počutje in preprečijo, da bi se simptomi ponovili ali poslabšali.

Delavnica pokriva naslednje vsebine:

- Vzroki in simptomi anksioznih motenj.
- Premagovanje in zdravljenje anksioznih motenj.
- Vpliv misli na čustva, vedenje in telo.
- Preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

Zelo dragoceno je tudi, da delavnica omogoča medsebojno izmenjavo izkušenj in podpore v manjši skupini udeležencev (6 do 10).

Vir:

- Dermovšek, M. Z., Tančič Grum, A., Sedlar Kobe, N. (2016). Podpora pri spoprijemanju s tesnobo – Priročnik za udeležence. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana.
- Jeriček Klanšček, H., Majcen, K., Furman, L. (2016). Anksiozne motnje – kako jih prepoznati in premagati? Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana. Elektronski vir.

Koliko časa traja delavnica?

Delavnica traja en mesec in obsega:

- štiri tedenska srečanja v skupini po uro in pol (90 minut) in
- eno individualno svetovanje (15 minut za posameznika).

Kako se lahko vključite v delavnico?

Na delavnico vas lahko napotijo vaš izbrani osebni zdravnik, diplomirana medicinska sestra iz referenčne ambulante družinske medicine ali psihiater.

Več informacij o delavnici lahko dobite v vašem zdravstvenem domu, obrnete pa se lahko tudi na kateregakoli od ZVC-jev/Centrov za krepitev zdravja, kjer izvajajo delavnice, seznam je na spletni strani NIJZ: <http://www.nijz.si/delavnica-podpora-pri-spoprijemanju-s-tesnobo>.

