

12 ZNAKOVA

da patite od

ANKSIOZNOSTI



PSIHOTERAPIJA ONLINE

Svako se ponekad oseća nervozno ili uznemireno - kada govori u javnosti, na primer, ili dok prolazi kroz finansijske poteškoće. Za neke ljude, međutim, anksioznost postaje tako česta, ili tako snažna, da počne značajno da utiče na njihove živote.

Kako da procenite da li je Vaš svakodnevni strah prešao granicu poremećaja? Nije lako. Anksioznost dolazi u različitim oblicima - kao što su napadi panike, fobije i socijalna anksioznost - i razlika između zvanične dijagnoze i "normalne" anksioznosti nije uvek jasna.

Za početak: Ako redovno primećujete bilo koji od sledećih simptoma, bilo bi dobro da porazgovarate sa psihoterapeutom.

01

Preterana briga

Obeležje generalizovanog anksioznog poremećaja (GAP), najrasprostranjenijeg tipa anksioznosti, je prekomerna briga o svakodnevnim stvarima, velikim i malim. Ali, što je to "prekomerno"?

U slučaju GAP, to znači da imate stalne anksiozne misli većinom dana u nedelji, tokom šest meseci. Takođe, anksioznost mora biti toliko snažna da utiče na Vaš svakodnevni život i praćena primetnim simptomima, kao što su umor.

Razlika između anksioznog poremećaja i normalne anksioznosti je u tome da li Vaše emocije izazivaju mnogo patnje i disfunkcije.

Problemi sa zaspivanjem ili održavanjem sna su povezani sa širokim spektrom zdravstvenih stanja, i fizičkih i psihičkih. Naravno, nije neobično što se prevrćete u krevetu tokom noć i pred javni nastup ili razgovor za posao.

Međutim, ukoliko se hronično nalazite u situaciji da ležite u krevetu širom otvorenih očiju, zabrinuti ili uznemireni, o specifičnim problemima (kao novac), ili uopšteno, to može biti znak anksioznog poremećaja. Prema nekim procenama, gotovo polovina ljudi sa problemom generalizovanog anksioznog poremećaja pati od poremećaja sna.

Još jedna naznaka da je u pitanju generalizovani anksiozni poremećaj – budite se napeti, sa osećajem užurbanosti, Vaš um radi velikom brzinom i niste u stanju da se smirite.



Neka anksioznost nije uopšte generalizovana. Naprotiv, ona je vezana za specifičnu situaciju ili stvar poput letenja, životinja ili gužve. Ako strah počne da preovladava, remeti, i daleko je nesrazmeran u odnosu sa stvarnom opasnošću, to može biti jasan znak fobije, što je neka vrsta anksioznosti.

Iako fobije mogu biti ozbiljan problem, one nisu vidljive u svakom trenutku. U stvari, one se mogu pojaviti tek kada se suočite sa specifičnom situacijom i tek tada ćete otkriti da niste u stanju da prevaziđete strah. Godinama možete živeti sa strahom od zmija koji nije izašao na površinu ali onog momenta kada se sretnete sa jednom, tek tada možete shvatiti da ne možete da prevaziđete strah i da Vam je potrebna psihoterapija.



04 Mišićna napetost

Skoro stalna napetost mišića, bilo da se ogleda u stiskanju vilice, pesnice, ili savijanja mišića celog tela, često prati anksiozni poremećaj. Ovaj simptom može biti toliko uporan i sveprisutan da ljudi koji žive sa njim duže vreme mogu prestati da ga primećuju nakon nekog vremena.

Redovno vežbanje može pomoći da se napetost mišića drži pod kontrolom, ali se tenzija može razbuktati usled povrede ili drugih nepredviđenih događaja koji remete vežbanje.



Anksioznost započinje u umu, ali često se manifestuje u telu kroz fizičke simptome, kao što su npr. hronični probavni problemi. Sindrom iritabilnog creva (IBS), stanje koje karakterišu bolovi u stomaku, grčevi, nadutost, gasovi, opstipacije, i/ili proliv, je u osnovi "zabrinutost u probavnom traktu".

IBS nije uvek vezana za anksioznost, ali se ovo dvoje često javlja zajedno i može jedno drugo da pogoršava. Stomak je veoma osetljiv na psihološki stres i obratno - fizička i socijalna nelagodnost od hroničnih probavnih problema može da doprine da se čovek oseća još uznemirenije.



Većina ljudi dobija bar nekoliko leptirića pre obraćanja grupu ljudi ili drugog oblika bivanja u centru pažnje. Ali, ako je strah toliko jak da ga čak ni uporno treniranje ili praksa ne mogu ublažiti, ili ako provodite mnogo vremena razmišljajući i brinući o tome, možete imati oblik poremećaja socijalne anksioznosti (takođe poznat kao socijalna fobija).

Ljudi sa socijalnom anksioznošću imaju tendenciju da brinu nekoliko dana ili nedelja pre određenog događaja ili situacije. I ako uspeju da prođu kroz to, imaju tendenciju da se osećaju prilično neprijatno i zadržavaju se na tom osećaju veoma dugo nakon samog događaja, pitajući se kako je ocenjen njihov nastup.



Socijalno anksiozni poremećaj ne obuhvata samo strah od javnog nastupa ili bivanja u centru pažnje. U većini slučajeva, anksioznost izazvana svakodnevnim situacijama, kao što je razgovor s nekim na žurci, ili jedenje i pijeње u društvu, čak i malog broja, ljudi.

U ovakvim situacijama, ljudi sa socijalno anksioznim poremećajem imaju tendenciju da se osećaju kao da su sve oči uprte na njih i često doživljavaju simptome kao što su crvenilo, drhtanje, mučnina, obilno znojenje, ili teškoće u govoru. Ovi simptomi mogu biti tako razorni da otežavaju upoznavanje novih ljudi, održavanje normalnih društvenih odnosa ili napredovanje na poslu ili u školi.



Napadi panike mogu biti zastrašujući: zamislite iznenadan, sveobuhvatan osećaj straha i bespomoćnosti koji može da traje i nekoliko minuta, u pratnji strašnih fizičkih simptoma kao što su problemi sa disanjem, lupanje srca, peckanje ili utrnutost ruku, znojenje, slabost ili vrtoglavica, bol u grudima, bol u stomaku, i izmenom osećaja toplo ili hladno.

Ne pati svako, ko ima napade panike, od anksioznog poremećaja, ali ljudima koji ih doživljavaju u više navrata može biti dijagnostikovani panični poremećaj. Ljudi sa paničnim poremećajem žive u strahu od toga kada, gde i zašto bi se sledeći napad mogao desiti, i imaju tendenciju da izbegavaju mesta gde su im se napad dogodili u prošlosti.



Ponovno preživljavanje i vraćanje na uznemirujući ili traumatski događaj – npr. doživljena nasilnost, iznenadna smrt voljene osobe i slični događaji, je jedan od pokazatelja posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), koji deli neke karakteristike sa anksioznim poremećajima. (Do nedavno, u stvari, PTSP je smatran tipom anksioznog poremećaj, a ne kao posebna vrsta stanja.)

Retrospekcija se takođe može javiti i kod drugih vrstama anksioznosti. Neka istraživanja, uključujući studiju iz 2006. godine u *The Journal of Anxiety Disorders*, ukazuje na to da neki ljudi, koji pate od socijalne anksioznosti, takođe mogu imati iskustava retrospekcije nalik na ona kod PTSP, kod iskustava koja nisu toliko očigledno traumatična, kao što se javno ismejavanje. Ovi ljudi čak mogu da izbegavaju podsećanje na takva iskustva što je drugi simptom koji podseća na PTSP.



Izbirljiv i opsesivan način razmišljanja poznat kao perfekcionizam ide ruku pod ruku sa poremećajima anksioznosti. Ako sebe stalno procenjujete ili ste napeti zbog očekivanja da ćete napraviti neku grešku, onda verovatno imate anksiozni poremećaj.

Perfekcionizam je uobičajen za opsesivno-kompulzivni poremećaj, koji se, kao i PTSP, već dugo smatra anksioznim poremećajem. OKP se može pokazati suptilno, kao u slučaju nekoga ko ne može da izađe iz kuće tri sata jer njegov sastav treba da bude apsolutno dobar i zato ga konstantno započinje iznova.



Da bi osoba dobila dijagnozu opsesivno-kompulzivnog poremećaja, njegova opsesivnost i nametljive misli moraju biti praćene prinudnim radnjama, bilo da su one mentalno (govorenje sebi "Biće sve u redu" iznova i iznova) ili fizičke (pranje ruku, ispravljanje stvari, itd.).

Opsesivno razmišljanje i prinudne radnje postaju potpuni poremećaj kada potreba za završetak ponašanja, takođe poznatog kao "rituala", počinje da upravlja životom.



12 Sumnja u sebe

Uporna sumnja u sebe i preispitivanje su zajednička karakteristika anksioznih poremećaja, uključujući opšti poremećaj anksioznosti i OKP. U nekim slučajevima, sumnja se vrte oko pitanja koja su centralna tema za identitet osobe, kao npr. "Šta ako sam gej?" ili "Da li volim svog muža onoliko koliko on voli mene?".

U OKP ovi "Sumnja napadi" su posebno česti kada na samo pitanje nije moguće odgovoriti. Ljudi sa OKP misle da, "ako bih samo znao 100% sigurno da li sam gej ili strejt, i jedno i drugo bi bilo u redu", ali oni imaju tu netoleranciju prema neizvesnosti koja pretvara pitanje u opsesiju.



Generalizovani anksiozni poremećaj se može, određenim vežbama, dovesti na takav nivo **da više ne ugrožava Vaš svakodnevni život.**

Kod blažih oblika dovoljno je **naučiti i redovno praktikovati vežbe** kojima utičete na određene aspekte poremećaja i njegove simptome.

Ovaj tekst se ne može koristiti kao dijagnostički alat niti je zamena za odlazak kod psihoterapeuta. On samo daje dodatne informacije o ovom psihološkom problemu. *Ukoliko želite, možete se konsultovati sa nekim od naših psihoterapeuta koji će Vam dati svoje stručno mišljenje i savetovati Vas kako najbolje da rešite svoj problem.*

Ukoliko smatrate da Vaši simptomi nisu toliko intenzivni i ometajući, zašto ne biste pokušali sami da si pomognete pre nego što se obratite psihoterapeutu?

Za **samo €1.99** možete kupiti Strategiju samopomoći za generalizovani anksiozni poremećaj

Želim da naučim
tehnike samopomoći!

Živite ispunjen život i osećajte se dobro!

