



umra



# STRES IN ANKSIOZNE MOTNJE

*Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med. spec. psihiatrije*

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

# Kaj bomo slišali

Nekaj o stresu

Kako razmejimo stres in anksiozne motnje

Kaj so anksiozne motnje



# Stres = normalno odzivanje na nenormalne okolišćine

Je povsem normalno, pričakovano in nagonško odzivanje na porušeno ravnovesje.

Ravnovesje je lahko porušeno iz najrazličnejših razlogov:

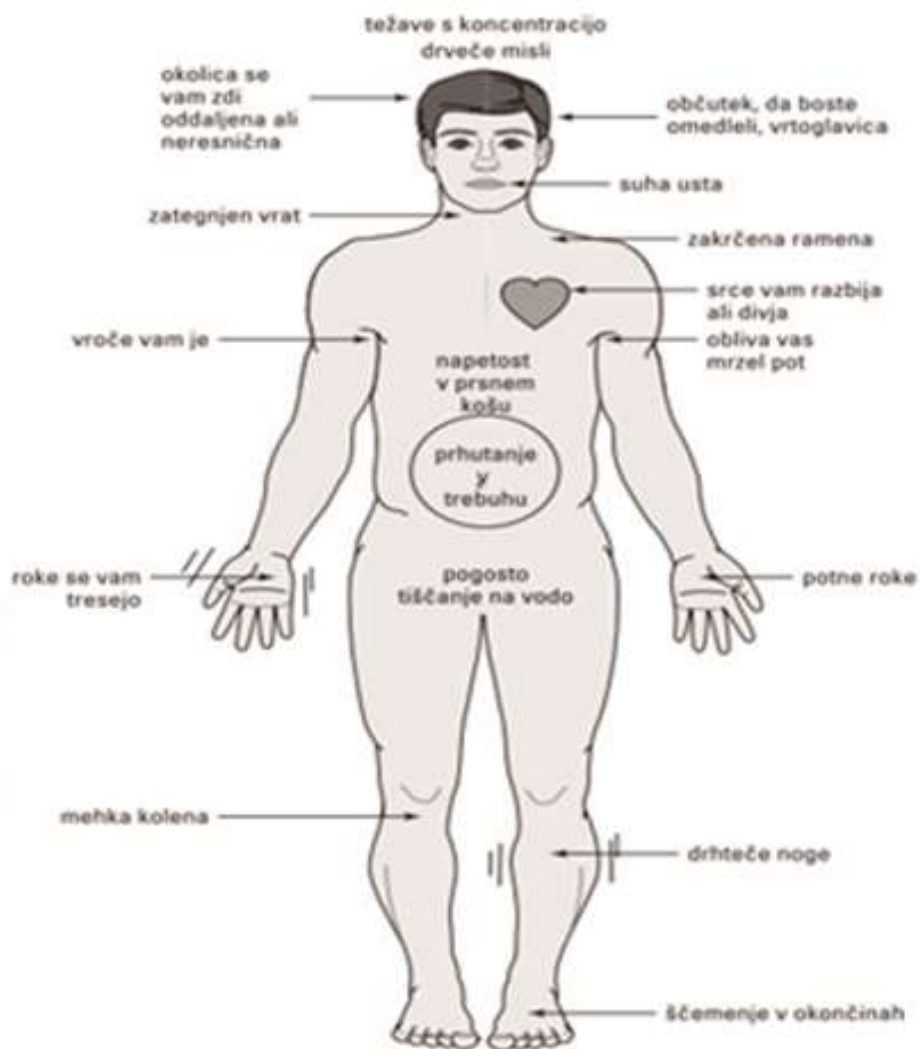
- Smo žejni in lačni – pridrveli direktno iz službe
- Nas zebe in smo jezni, da je predavanje v predavalnici namesto zunaj, kjer je toplo
- Nam grozi nevarnost – na poti sem nas je skoraj zbil avto in smo se ustrašili

Običajno življenje je polno malih stresov in nenehno se prilagajamo.



## Odziv telesa na ADRENALIN

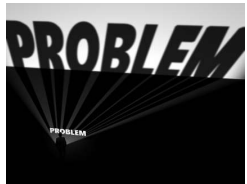
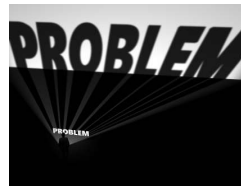
Ko se posameznik sooča s težavami v vsakdanjem življenju, se **bolj ali manj vedno sproži opisana reakcija**, vendar se je pogosto sploh ne zaveda.



# Ločimo male in velike strese

Mali stresi – vsakodnevne okoliščine.

Veliki stresi – spadajo med dogodke, ki nas temeljito pretresejo.



# Nenehno lovimo ravnotežje



Stres sam po sebi ni nevaren.

Problem nastane, če

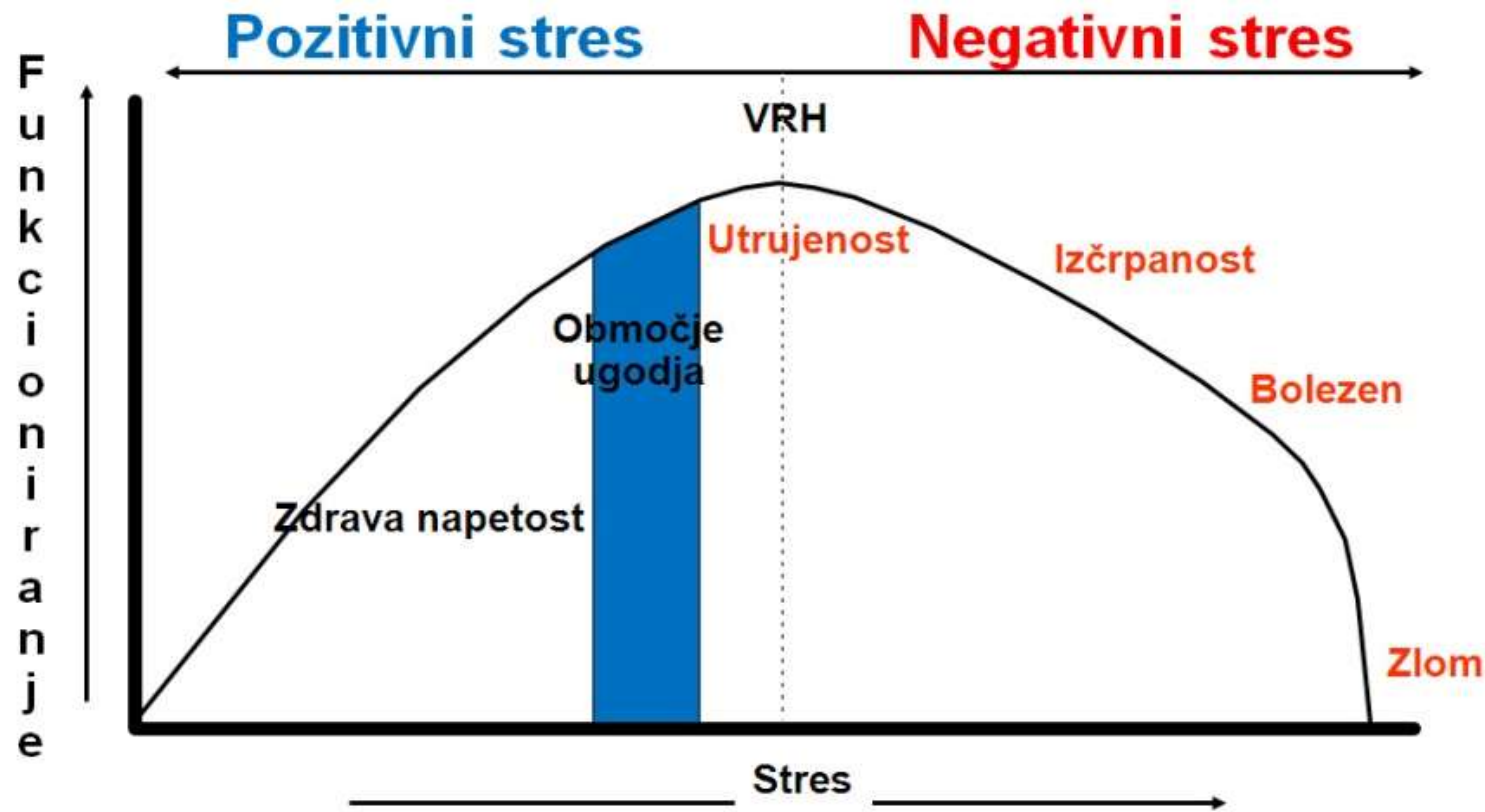
- je stresnih dražljajev preveč,
- So stresni dražljaji premočni
- Stresne okoliščine predolgo trajajo in vmes ni možnosti uravnoveženja in
- človek ni dobro opremljen za soočanje.

Spomnite se občutkov pred prvim zmenkom?

Kako pa je danes?

Svoje sposobnosti soočanja dopolnjujemo. **Vaja dela mojstra, če mojster dela vajo.**

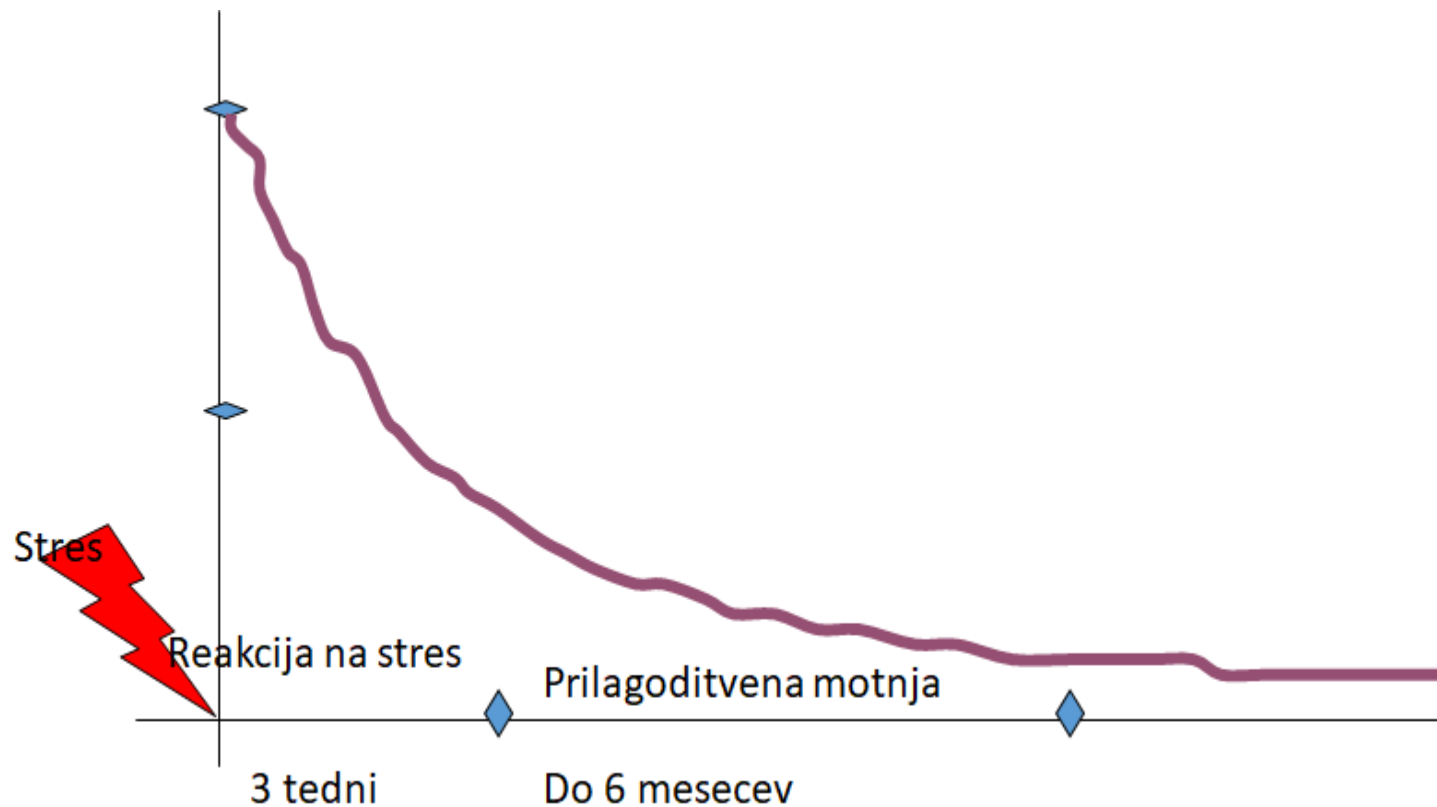
# Stres in delovna učinkovitost – mali stres



Povezanost količine stresa in funkcioniranja posameznika (Peter Nixon)



# Velik stres → akutna stresna motnja in prilagoditvena motnja



Predstavljajmo si, da se v mestu X zgodi naravna nesreča - potres. Najprej bi bilo 100 % ljudi v stresu, nato bi število ljudi v stresu padalo. Tisti, ki bi bili poškodovani ali bi utrpeli izgube, bi razvili prilagoditveno motnjo in od teh bi jih manjši delež razvil depresijo oziroma anksiozne motnje.

Ne bi zboleli vsi ampak le tisti, ki so bolj nagnjeni k anksioznosti.

# Stres

Nevarnost je **pravilno ocenjena**. ALARM JE USTREZEN.

Novi deli možganov ocenijo, da grozi nevarnost

Odzove se razvojno starejši, plazilski del možganov

**BOJ, BEG, OTRPLOST**

# Anksiozne motnje

Nevarnost je **precenjena**. ALARM JE LAŽEN, NEPOTREBEN.

Nevarnost je lahko zgolj pričakovana.

Novi deli možganov ocenijo, da grozi nevarnost

Odzove se razvojno starejši, plazilski del možganov

**BEG, OTRPLOST**





# Kaj ste opazili pri sebi?

NIČ

Malo nelagodja

Se mi je kar zvrtele. Kaj če padem skupaj. Raje zaprem oči. NEVARNOST JE PRECENJENA IN SPROŽI SE LAŽNI ALARM.



ANKSIOZNE MOTNJE SO IME za skupino motenj.

Za vse je značilno, da je tesnoba stalno ali pa občasno povečana do te mere, da ne koristi osebi in jo celo ovira. Gre za motnje, ki so zelo neprijetne, a za življenje prav nič nevarne. Poslabšajo kakovost življenja in slabo vplivajo na odnose. Nekdo ima lahko več anksioznih motenj hkrati ali pa ima različne anksiozne motnje v različnih časovnih obdobjih.

<u>VRSTA ANKSIOZNE MOTNJE</u>	<u>LAŽNI ALARM</u>
<a href="#"><u>Generalizirana anksiozna motnja</u></a>	V nevarnosti so moje vrednote.
<a href="#"><u>Panična motnja</u></a>	Telesni simptomi so nevarni.
<a href="#"><u>Agorafobija</u></a>	Povsod prežijo nevarnosti.
<a href="#"><u>Specifične fobije</u></a>	Bojim se ... zobozdravnika.
<a href="#"><u>Socialna fobija</u></a>	Bojim se osramotitve.
<a href="#"><u>Obsesivno kompulzivna motnja</u></a>	Bojim se lastnih misli.
<a href="#"><u>Postravmatska stresna motnja</u></a>	Bojim se občutkov, ki me spomnijo na travmo.

## Generalizirana anksiozna motnja



Za **generalizirano anksiozno motnjo** je značilna stalna prosto lebdeča tesnoba in zaskrbljenost za stvari, ki so za osebo pomembne in ji pomenijo vrednoto: npr. skrb za lastno zdravje, za družino, delovno mesto, za lastne otroke, partnerja, starše, prijatelje, za avto...

Po podatkih iz leta 2010 ima generalizirano anksiozno motnjo najmanj 36.000 prebivalcev Slovenije. To je ena od najpogostejših anksioznih motenj pri vseh starostnih skupinah. Je pogostejša pri ženskah.

## Panična motnja

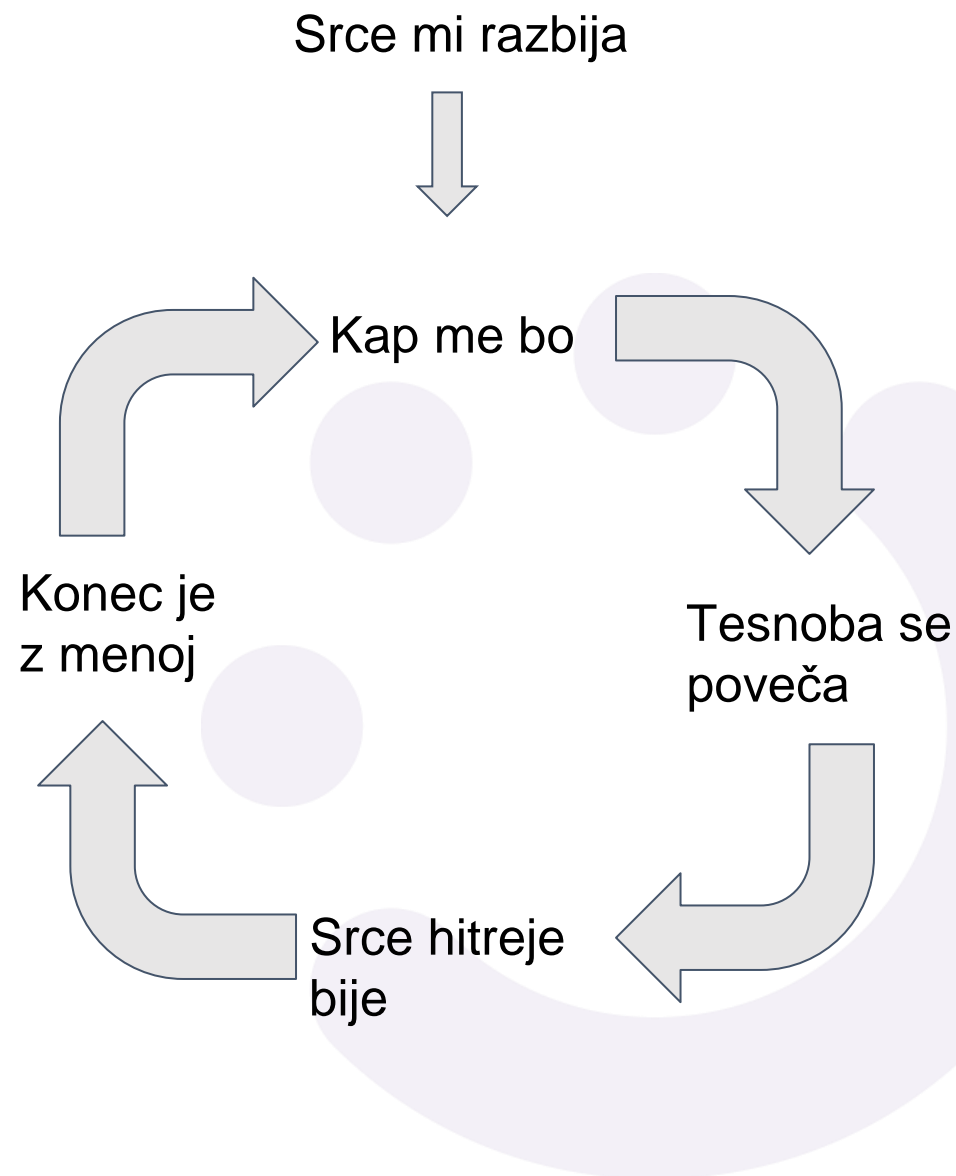
Tisti, ki imate izkušnjo panične motnje, zagotovo veste, kdaj prihaja ponoven panični napad.

Pri **panični motnji** pride do začaranega kroga, ko si oseba telesne simptome anksioznosti (na primer hitro bitje srca) napačno razlaga (kap me bo). S tem se njen strah še poveča in prav tako telesni simptomi tesnobe (srce bije še hitreje).

O panični motnji govorimo, ko oseba doživi vsaj dva nepričakovana panična napada, ki jima sledi vsaj en mesec skrbi pred novim napadom, izgubo nadzora ali strah pred izgubo zdravega razuma.

Napačno smo se naučili, da je panični napad za nas nevaren, v resnici je samo skrajno neprijeten. Po vsakem paničnem napadu smo normalno delovali; le naš strah je bil večji.

Po podatkih iz leta 2010 naj bi imelo panično motnjo vsaj 32.000 prebivalcev Slovenije. Pogostejša je pri mladih odraslih osebah.



## Agorafobija

Izraz je sprva označeval strah pred odprtimi prostori (gr. agora - trg), a so ga pozneje razširili na strah pred vsemi prostori, v katerih se NE počutimo varni in zaščiteni.

Za osebo z agorafobijo je značilna tesnoba v okoliščinah, iz katerih težko odide ali pobegne oziroma obstaja verjetnost, da ne bo deležna potrebne pomoči ob tesnobi, paničnem napadu. Osebe, ki imajo takšno fobijo, se ne morejo voziti z letali, dvigali, avtobusi in avtomobili, saj so to prostori, iz katerih ni mogoče nemudoma pobegniti.

Primeri:

Oseba, ki je doživela prometno nesrečo, ne vozi več avta ali pa se sploh ne usede več vanj.

Oseba, ki je doživela panični napad v trgovinskem centru, ne zahaja več v trgovinski center ali pa ga obišče samo z osebo, ki ji zaupa.

Oseba, ki je imela panični napad na vlaku, ne vstopi več na vlak.

Po podatkih iz leta 2010 naj bi imelo agorafobijo vsaj 35.500 prebivalcev Slovenije.





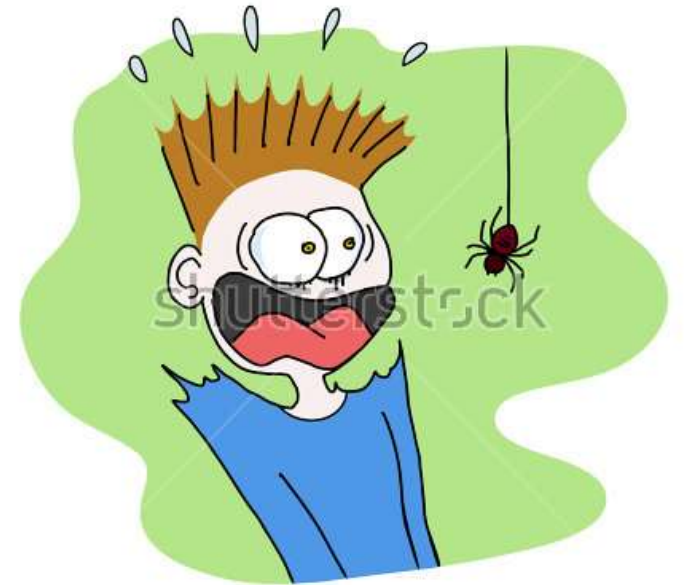
## Specifične fobije

Specifične fobije imenujemo tudi enostavne fobije. Gre za hud strah pred določenimi dogodki ali situacijami: ločitev od staršev, javno nastopanje, srečanje s pajki, s kačami, strah pred višino, pred nevihtami, pred medicinskimi postopki...

Enostavne fobije so zelo pogoste pri otrocih. Majhni otroci se ne zavedajo neutemeljenosti strahov in se odzivajo povsem spontano z jokom, jezo, otrplostjo.

Zelo pogoste so fobije pred zobozdravniki.

Po podatkih iz leta 2010 naj bi imelo specifične fobije vsaj 93.000 ljudi. Specifične fobije so najpogostejša vrsta anksioznih motenj.



## Socialna fobija ali trema



Socialna fobija se pojavi pri večjih otrocih in vztraja do odrasle dobe. Gre za strah, da bi se osramotili, izpadli neustrezni, da bi se jim smejali, ali pa da bi izpadli "neumni". V večji ali manjši meri jih ovira pri govorjenju z ljudmi in pred ljudmi, pri uživanju hrane v družbi drugih, pri pisanju pred drugimi ...

Posledice se kažejo kot osamljenost ali pa pomanjkanje socialnih spretnosti, ker se izogibajo družabnih dejavnosti in okoliščin.

Po podatkih iz leta 2010 ima socialno fobijo vsaj 41.000 ljudi. To je edina od vseh duševnih motenj, kjer več moških išče pomoč. Za družbeno vlogo moških namreč ni primerno, če je moški plašen ali pa v zadregi.

# Obsesivno kompulzivna motnja

Obsesivno kompulzivna motnja se pojavi pri večjih otrocih in vztraja tudi v odrasli dobi.

Oseba se ustraši lastnih misli, ki so obremenjene z neprijetnimi, mučnimi, odvrtnimi, grdimi vsebinami. Skuša jih odmisлити. Toda te vsebine se pojavljajo kot slike, impulzi ali besede. Bolj ko se oseba trudi, da jih ne misli, več jih je. Več kot jih je, bolj ima oseba občutek, da izgublja zdrav razum. Tesnoba je vedno večja.

Vsebina misli se nanaša na umazanijo, nevarnosti...

Oseba najde načine za premagovanje tesnobe s pomočjo ritualov (npr. umivanje, preverjanje) in izogibanja ter opuščanja dejavnosti.

Po podatkih iz leta 2010 je v Sloveniji 12.000 oseb z obsesivno kompulzivno motnjo.

Za boljše razumevanje OKM toplo priporočamo ogled filma z naslovom **Bolje ne bo nikoli**.



## Postravmatska stresna motnja

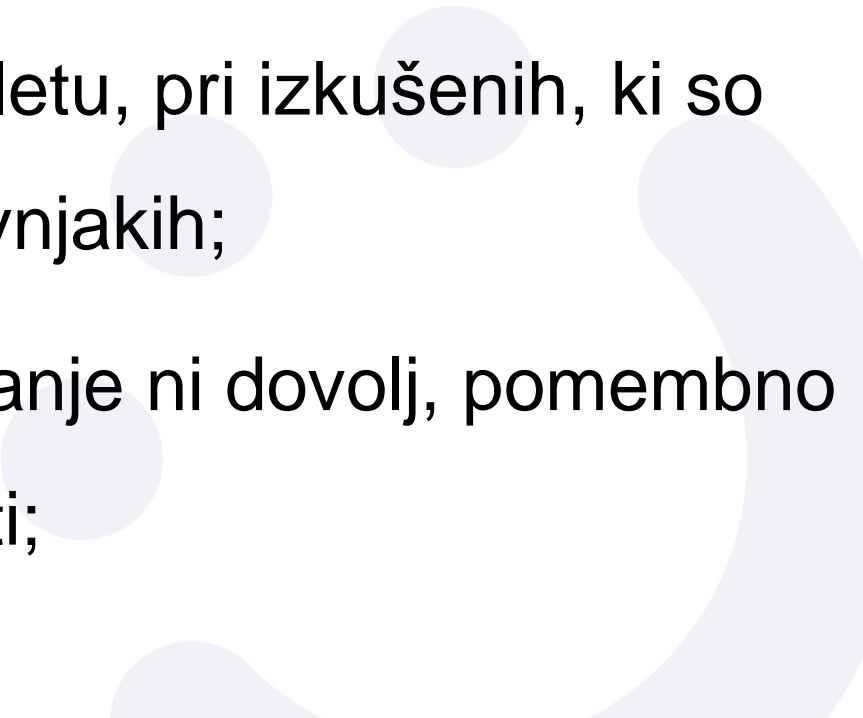
Pojavlja se v vseh starostnih obdobjih in pogosto ni prepoznana. Oseba je v preteklosti doživela čustveno obremenilni dogodek - duševno travmo. Spomin nanjo se v nekem trenutku (ko zasliši, vidi, vonja, ... skratka doživi drobec travme) ponovno zbudi.

Oseba je pretirano budna in pozorna na vse vrste dražljajev. Je napeta, tesnobna (DOŽIVLJA SMRTNI STRAH). Zdrzne se ob posameznih zvokih, ima slabo osredotočenost in pozornost, vsiljujejo se ji slike travmatičnega dogodka (ta pojav poznamo pod tujko flash back). Oseba ne more spati, je utrujena. Ob zlorabi alkohola in drugih psihoaktivnih substanc, pa se njene težave okrepijo.

Pogostost postravmatske stresne motnje je v letu 2010 v Sloveniji ocenjena na 31.500 ljudi.



Anksiozne motnje zdravimo:

1. s sproščanjem, z večanjem psihofizične kondicije - navodila in nasvete si vsak lahko najde v knjigah, na spletu, pri izkušanih, ki so anksiozne motnje že premagali in pri strokovnjakih;
  2. s spreminjanjem mišljenja in vedenja - znanje ni dovolj, pomembno je spremeniti vedenje in dovolj dolgo vztrajati;
  3. z začasno uporabo zdravil.
- 
- A decorative graphic on the right side of the slide, consisting of several overlapping light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc.

## PASTI PRI ZDRAVLJENJU ANKSIOZNIH MOTENJ

**Zanašanje zgolj na zdravila:** Pri zdravljenju anksioznih motenj z antidepresivi se oseba zanaša samo na zdravila in čaka, da bodo pomagala. Brez nabiranja dobrih izkušenj se ne pozdravi nobena anksiozna motnja. Antidepresiv je samo pripomoček zdravljenja.

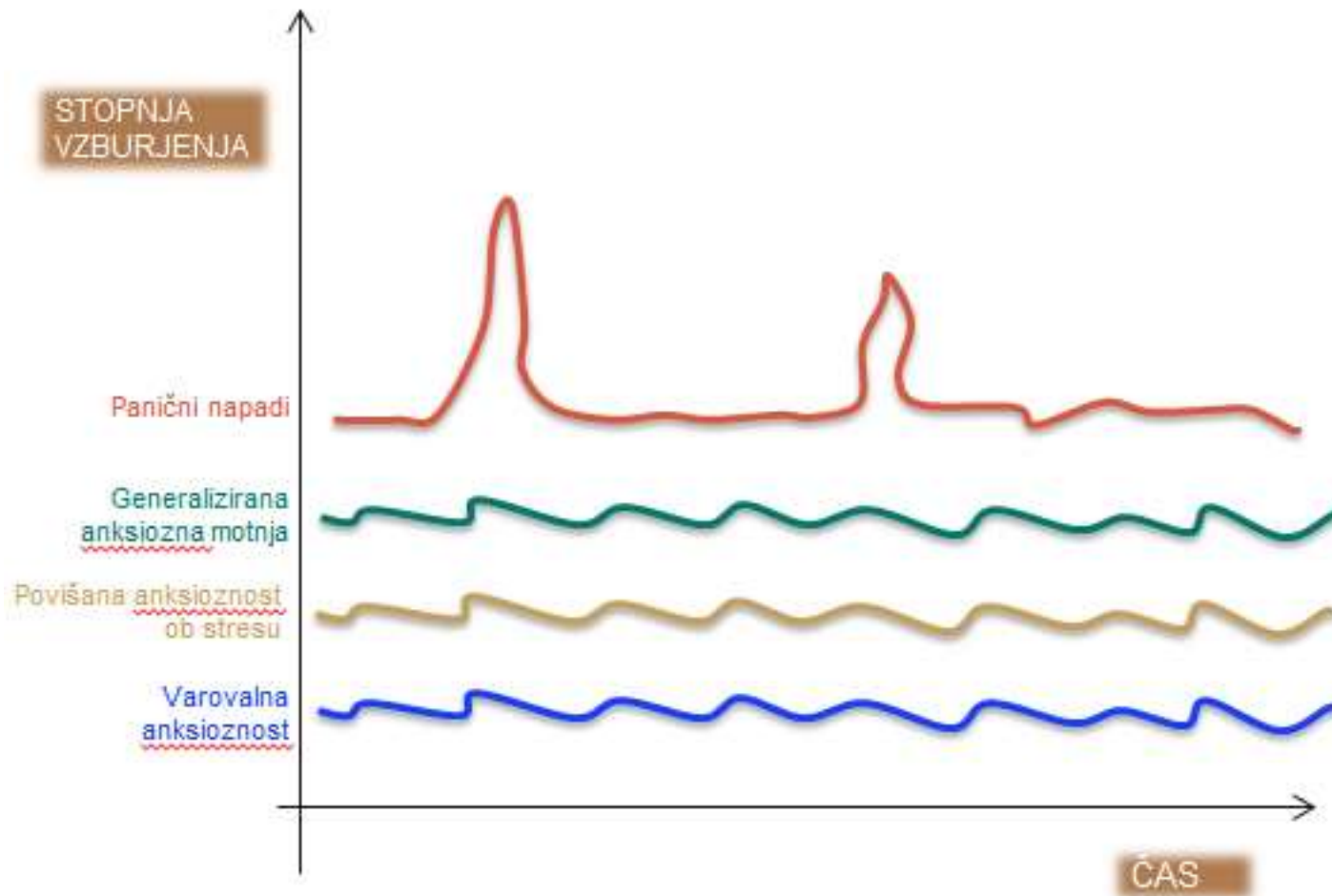
### **Pričakovanje osebe, da ne bo nikoli več čutila nobene tesnobe:**

Namen zdravljenja je, da se tesnoba vrne v okvire, v katerih deluje **VAROVALNO**. Ni mogoče, da osebe nikoli ne bo strah. Pri anksioznih motnjah povečana tesnoba narekuje osebi, da se ukvarja z nekoristnimi skrbmi, da opušča dejavnosti in se jih po nepotrebnem izogiba. Čeprav uspešna v vsakodnevnih dejavnostih, je taka oseba stalno na preži pred nevarnostmi, je nesproščena in napeta. Kakovost njenega življenja je manjša. Oseba ni srečna.

**Prekratko vztrajanje** pri terapiji, sproščanju, telesni dejavnosti: učinek se pojavi šele v 3 do 6 tednih vztrajanja.



## Ponovimo: Normalna in bolezenska tesnoba



Normalno je, da je nizka stopnja tesnobe, ki ima varovalno nalogo, vedno prisotna.

Ob stresu, se tesnoba poveča in človek je bolj buden in oprezen, da bo šel pravi čas v boj ali beg.

Pri generalizirani anksiozni motnji je tesnoba nenehno povišana.

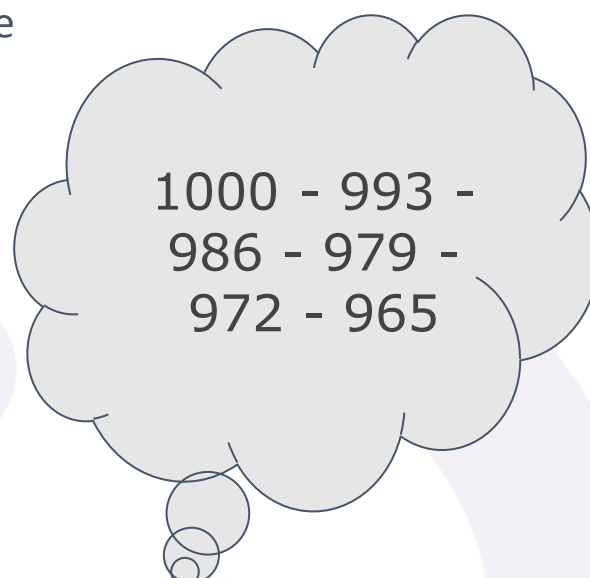
Pri panični motnji je tesnoba stalno povišana zaradi pričakovanja novega napada, ki se potem spontano proži.

# Samopomoč - hitri koraki

- Zaposliti svoje možgane: Odštevati 1000 - 7 in dalje - 7 in dalje - 7 oziroma za računovodje 10000 - 13.
- Izpostavljenje dražljajem - mraz, vonj ... na primer, gremo ven na mraz in dež.
- Dihalne in raztezne vaje - se pretegujemo, zehamo, se z rokami primemo za ograjo in se raztegnemo.
- Naštevane besed, ki se začnejo na P ali M.
- Reševanje puzzle, sudoku, križank ...

## KAKO DELUJE ZAPOSILITEV MOŽGANOV?

Poglejte na uro in štopajte 1 minuto. Pri tem si ukažite, da to minuto ne smete misliti na belega medveda.



1000 - 993 -  
986 - 979 -  
972 - 965





 **umra**



# Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE