



... TESNOBA JE LAHKO KORISTEN OBČUTEK ...



Okrevanje po anksioznih motnjah

Tesnoba je lahko koristen občutek, saj nas opozarja na pretečo nevarnost. V našem telesu sproži odziv, ki ga pripravi na soočenje s stresnimi okoliščinami – za boj, beg ali zamrznitev.

12 NAJPOGOSTEJŠIH SPROŽILCEV TESNOBE

- Skrbi v zvezi z zdravjem
- Denarne težave
- Pritiski na delovnem mestu
- Težave v odnosih z bližnjimi
- Težave v družbenih odnosih
- Pomanjkanje spanja



- Prizadevanja za popolnost (perfekcionizem)
- Hujši stresni dogodki (travme)
- Sprememba ustaljenega načina vsakodnevnega življenja
- Poživila in druge psihoaktivne snovi
- Strah pred prihodnostjo
- Slaba dogajanja v osebnem življenju in po svetu

Ko se huda tesnoba pojavlja v neogrožajočih okoliščinah – **ko nevarnosti ni ali ni tako huda**, kot jo dojemamo – in nas to ovira v vsakodnevem življenju, gre za bolezensko tesnobo ali anksiozno motnjo. Pri anksioznih motnjah gre za **lažni alarm, ki ga naši možgani sprožijo na podlagi tega, kar so se do tedaj naučili**. Obstaja več vrst lažnega alarma in glede na to **več vrst anksioznih motenj**.

GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA

Značilna je stalna **zaskrbljenost za stvari**, ki so za človeka pomembne in mu **pomenijo vrednoto**, npr. lastno zdravje, družina, delovno mesto.

PANIČNA MOTNJA

Razvije se po **vsaj dveh paničnih napadih, ki jima sledi vsaj en mesec skrbi pred novim napadom**. Panični napad je **nepričakovan naval hude tesnobe** z izrazitimi telesnimi simptomi in znaki, ki se jih hudo prestrašimo, dejansko pa niso nevarni.

AGORAFBIJA

To je **strah pred odprtimi in zaprtimi prostori**, v katerih se **ne počutimo varni**. **Hudo tesnobo** doživljamo **v okoliščinah, iz katerih težko odidemo ali pobegnemo** oz. v katerih obstaja verjetnost, da **ne bomo deležni potrebne pomoči ob paničnem napadu**.

SOCIALNA ANKSIOZNOST

To je **strah pred javnim izpostavljanjem in ocenjevanjem s strani drugih**, strah pred **osmešenjem in ponižanjem**. Človek se počuti nesposobnega pri obvladovanju družbenih odnosov, zato se jim tudi izogiba.

SPECIFIČNE FOBIJE

Gre za **hud strah pred določenimi dogodki**, npr. ločitev od staršev, srečanje s pajki, kačami, višino, nevihto, zobozdravnikom ...

OBSESIVNO KOMPULZIVNA MOTNJA

Človek je **tesnoben ob neprijetnih mislih, ki se mu vsiljujejo (obsesijah), kar spremljajo dejanja za ublažitev te tesnobe (kompulzije)**; človek npr. misli, da je kar naprej umazan (to so njegove obsesije), zato se kar naprej umiva (tu gre za kompulzije).

POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

Človek je **tesnoben ob občutkih, ki ga spominjajo na travmo**.

GLAVNA IN NAJPOMEMBNEJŠA SIMPTOMA ANKSIOZNIH MOTENJ STA HUD STRAH IN ZASKRBLJENOST

Ostali simptomi in znaki anksioznih motenj:

MISLI	ČUSTVA	VEDENJE	TELO
<ul style="list-style-type: none"> • Raztresenost • Slabša pozornost in spomin • »Umr!/a bom« • »Zmešalo se mi bo« • »Tega ne morem obvladati« • »Osramotil/a se bom« 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesnoba • Panika • Napetost • Razdražljivost • Nihanje razpoloženja 	<ul style="list-style-type: none"> • Izogibanje krajem, okoliščinam in stvarim, ki vzbujajo strah in tesnobo • Težnja po nadzoru • Nespečnost, nočne more • Zloraba alkohola in drugih psihoaktivnih snovi 	<ul style="list-style-type: none"> • Hitro in plitvo dihanje • Pospešen utrip srca • Pritisk v prsih • Znojenje • Omotica • Tresenje ali mravljinčenje rok • Prebavne težave • Napete mišice

PRIDRUŽENE MOTNJE so dodatne zdravstvene težave, ki lahko nastopajo v vlogi dejavnika tveganja ali kot posledica bolezenske tesnobe. Motijo okrevanje in **zmanjšujejo motivacijo in moč za izboljšanje stanja**.

TELESNE TEŽAVE	DUŠEVNE TEŽAVE
<ul style="list-style-type: none"> • Glavoboli • Sladkorna bolezen • Bolezni srca in ožilja • Sindrom razdražljivega črevesja • Oslabljen imunski sistem • Rak 	<ul style="list-style-type: none"> • Razjeda na želodcu • Parkinsonova bolezen • Depresija • Motnje pozornosti • Zloraba in odvisnost od psihoaktivnih snovi (predvsem drog, alkohola in pomirjeval/uspaval)

! Pitje alkohola, uživanje drog in nepredpisanih zdravil kot način samopomoči pri anksioznih motnjah moti okrevanje ter lahko resno vodi v zasvojenost! !

ZDRAVLJENJE ANKSIOZNIH MOTENJ

ZDRAVILA



Dolgotrajnejše in močno izražene anksiozne motnje se zdravi z **antidepresivi**, ki so varna zdravila in **ne povzročajo zasvojenosti**. Ne odstranijo vzroka tesnobe, ampak **vplivajo na kemične procese v možganih**, da človek občuti **več moči in poguma, se lažje sprosti** in s tem se **tesnoba zmanjša**. Delovati začnejo po 3 do 4 tednih rednega jemanja. Prehiter zaključek jemanja poveča možnost ponovitve težav. **Pomirjevala in uspavala** takoj **zmanjšajo tesnobo**, priporočljivo jih je jemati čim krajši čas, nikoli pa dlje kot štiri tedne, saj **povzročajo odvisnost**.

PSIHOTERAPIJA



Kognitivno vedenjska terapija je dokazano **učinkovita metoda psihoterapije** za zdravljenje anksioznih motenj. S pomočjo usposobljenega terapevta spoznamo, **kako naše misli vplivajo na čustva, vedenje in telo ter se naučimo, kako lahko sami vplivamo nanje**. Tako smo bolj opremljeni za soočanje s stresnimi okoliščinami. Tudi druge metode psihoterapije pomagajo, pomembno je, da jih izvaja usposobljen terapevt.

! Če se sočasno z anksioznimi motnjami pojavljajo druge telesne in duševne težave, je zdravljenje le teh enako pomembno kot zdravljenje anksioznosti !

NASVETI ZA OBVLADOVANJE TESNOBE



- **Omejite alkohol in kofein** ► lahko poslabšata tesnobo in napade panike
- **Razvijajte realen pogled** nase in na svet okoli sebe ► opustite pretirane negativne misli
- **Gibajte se** vsak dan ► pomaga, da se počutite dobro in ohranjate svoje zdravje
- Vzemite si čas za **sprostitev** ► poslušajte glasbo, berite knjigo, oglejte si film
- **Dovolj spite** ► vaše telo potrebuje dodaten spanec in počitek
- **Poiščite strokovno pomoč** ► ne bojte se pogovoriti z zdravnikom ali terapevtom
- **POMEMBNO!** **Ne izogibajte se** okoliščinam, ki vas spravljajo v tesnobo ► **poskusite postopoma povečevati čas**, ki ga preživite **v za vas neprijetnih okoliščinah**, da postopoma zmanjšate tesnobo

KAKO PREKINITI NEZNOSEN TOK NEGATIVNIH MISLI



● **Dihanje**: globok vdih skozi nos (s trupom), zadržimo zrak za približno 10 do 20 sekund in hkrati napnemo mišice celotnega telesa, izdihnemo skozi usta in popustimo napetost v mišicah.

● **Pozorno opazovanje** nekega predmeta ali prostora.

● **Osredotočenje na zaznave preko čutil**: kaj vidim, slišim, tipam, okušam ali voham?

● **Miselne vaje**: odštevanje (1000-7), poštevanka števila 8, vse živali na M, osebna imena na M ...

● Osredotočenje na dejavnosti, ki zahtevajo vso pozornost: reševanje križanke, sudoku, sestavljanje sestavljanke, šivanje ...

● **Iskanje razumskih odgovorov**: vem, da je hitro razbijanje srca lahko znak anksioznosti in da v tem primeru ni nevarno

● **Razmislek** o tem, **kaj lahko storimo**: iskanje pomoči, pogovor s prijateljem ...

● **Uporaba STOP tehnike**: ko se pojavi negativna misel, glasno rečemo STOP in hkrati močno zaploskamo.



KDAJ IN KJE POISKATI POMOČ?

Če se soočate s hudo tesnobo, obupom, ne oklevajte - čim prej poiščite strokovno pomoč, saj za anksiozne motnje obstaja učinkovito zdravljenje.

Osebni zdravnik lahko oceni stopnjo težav in vas po potrebi napoti k specialistom.

Več informacij o iskanju pomoči, anksioznih motnjah in drugih duševnih težavah najdete na spletni strani www.omra.si

V hudi stiski pokličite 112! Pokličite takoj, če imate občutek, da boste poškodovali sebe ali koga drugega.

Brez oklevanja poiščite pomoč, če slišite glasove. Brez oklevanja poiščite pomoč, če vaš bližnji poskuša narediti samomor, začne razdajati svoje stvari, na veliko uporablja droge ali pije alkohol, govori ali piše o smrti, piše poslovilno pismo ali govori o strelnem orožju, nožih ali tabletah, če začne veliko časa preživljati sam, se vede zelo nasilno ali je neobičajno miren.

