

GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA

Petra Jelenko Roth, dr.med.,spec.psih.

Prof.dr. Mojca Zvezdana Dernovšek dr.med.,spec.psih.

VSAK OD NAS KDAJ OBČUTI TESNOBO.

LAHKO SMO ZASKRBLJENI ZARADI STVARI, KI SE DOGAJAO OKROG NAS, LAHKO IMAMO NEMIRNO NOČ, SLAB

SPANEC... ČE JE **TESNOBA** TAKO

MOČNA, DA ČLOVEKA **OVIRA** PRI

VSAKODNEVNIH DEJAVNOSTIH IN MU POVZROČA TRPLJENJE, ČE TESNOBA

VZTRAJA, TUDI KO NEVARNOSTI NI VEČ, ČE JE NE MOREMO NADZIRATI ALI

ČE TESNOBA **NADZIRA** NAS, GRE ZA BOLEZENSKO TESNOBO, KI JO IMENUJEMO

ANKSIOZNA MOTNJA.

TESNOBO, KI **MOTI** VSAKODNEVNO

DELOVANJE, MORAMO VZETI RESNO,

PRI NJENEM PREMAGOVANJU POMAGATI DRUG DRUGEMU IN JO **ZDRAVITI**, SAJ

VPLIVA NA KAKOVOST ŽIVLJENJA IN

OVIRA ŠOLANJE, MANJŠA

DELAZMOŽNOST TER ONEMOGOČA OSEBNOSTNI NAPREDEK.

GENERALIZIRANA ANKSIOZNA MOTNJA

Ljudje z **generalizirano anksiozno motnjo (GAM)** gredo skozi običajni dan in dnevne obveznosti polni pretirane skrbi in napetosti. Pričakujejo najslabše in so pretirano zaskrbljeni zaradi zdravstvenih težav, denarja, družinskih težav ali težav na delovnem mestu oziroma v šoli.

Dvomijo vase in v možnost rešitve vsake, tudi najmanjše težave. Včasih že misel, kako priti skozi dan, povzroči zaskrbljenost. Zaskrbljenost je vezana na vrednote posameznika.

„Vedno sem mislila, da sem le bolj zaskrbljen tip človeka. Počutila sem se zakrčeno in se nisem mogla sprostiti. Včasih je to prišlo in minilo, včasih je kar trajalo. Lahko je trajalo več dni. Skrbelo me je, kaj bom skuhala gostom za večerjo ali kaj bi bilo najboljše darilo za nekoga. Nikakor se nisem mogla odresti skrbi.“

Diagnoza GAM je upravičena, če je oseba pretirano zaskrbljena zaradi različnih vsakdanjih težav vsaj 6 mesecev. Ljudje z GAM se ne morejo znebiti svojih skrbi, čeprav se po navadi zavedajo, da je njihova zaskrbljenost večja kot stanje zahteva. Ne znajo se sprostiti, zlahka se prestrašijo in imajo težave s koncentracijo.

Pogosto težko zaspijo in se ponoči prebujajo. Telesni simptomi, ki pogosto spremljajo anksioznost so: utrujenost, glavobol, mišična napetost, bolečine v mišicah, težave pri

požiranju, drgetanje, trzanje, znojenje, slabost, vrtoglavica, potreba po pogostenem obisku stranišča, občutek zasoplosti in navali vročine.

„Imela sem grozne težave s spanjem. Včasih sem se zbudila sredi noči vsa vznemirjena. Imela sem težave s koncentracijo, tudi pri branju časopisa ali knjige. Včasih sem bila tudi malo omotična. Moje srce je hitelo ali razbijalo. In potem me je še bolj skrbelo. Že od nekdaj sem si predstavljal, da so stvari slabše, kot so to mislili drugi okoli mene. Ko me je bolel trebuh, sem bila prepričana, da imam rano na želodcu.“

GAM je najpogostejsa anksiozna motnja, zanjo trpi okoli 7 % ljudi, kar je približno 42 milijonov odraslih Evropejcev, med njimi je dvakrat več žensk kot moških. Bolezen se razvija postopoma in se lahko začne na katerikoli točki v življenjskem ciklusu, največje tveganje zanjo je v otroštvu in v srednjih letih. Je kronično stanje, veliko ljudi se opiše, da so že vse življenje „v skrbeh“, ali pa bolj plašni.

„Ko so bile moje težave najhujše, nisem mogel v službo in zaradi tega sem se grozno počutil. Potem me je skrbelo, da bom izgubil službo. Moje življenje je bilo bedno, dokler se nisem začel zdraviti.“

VZROKI ZA NASTANEK GENERALIZIRANE ANKSIOZNE MOTNJE

Pri osebi se prepletejo različni dejavniki:

1. dejavniki, ki osebo naredijo bolj doyzetno za razvoj GAM

Prisotni so bili že dolgo pred razvojem anksioznosti: anksioznost v družini, zgodnje neprijetne izkušnje, kronične telesne bolezni. Ocenjujejo, da na 30 % vseh primerov GAM vpliva dednost.

2. dejavniki, ki GAM sprožijo

Prisotni so tik pred nastankom GAM: različni neprijetni dogodki in situacije v okolju, zdravstvene težave, izgube.

3. dejavniki, ki vzdržujejo GAM

Včasih so enaki dejavnikom pod 1 in 2, dodatno pa se pridružijo še težave, ki nastanejo zaradi anksioznosti same, ker oseba slabše rešuje težave in se težje znajde. Ljudje z GAM poročajo o bolj pogostih življenjskih stiskah (konflikti z drugimi ljudmi, težje prilagajanje na spremembe na delovnem mestu, dodatne zahteve, ki so jim naložene) kot ljudje, ki nimajo GAM.

„Odrasla sem v družini, kjer smo se vsi bali strogega očeta. Še danes se izogibam glasnim in ukazovalnim ljudem. Povsem me je potrlo, ko so me v službi poslali na čakanje. Mislila sem, da se je sesul svet, da se nikdar ne bom našla. Nihče me ne razume in ne morem se pomiriti. Z domačimi nimam potrpljenja in izbruhnem v jok za vsako malenkost. Potem pa mije žal.“

SIMPTOMI GENERALIZIRANE ANKSIOZNE MOTNJE

Lahko se kažejo s pretiranim strahom, vezanim na različne dogodke, dejavnosti ali okoliščine:

- v druženju z vrstniki, ko se oseba zelo težko sprosti in je raje tiho,
- v zavračanju letom primernih družabnih dejavnosti (druženje s prijatelji, partnerski odnos),
- v vztrajnem in nerazumljivem strahu pred določenim predmetom ali okoliščino (letenje, višina, živali),
- v doživljajanju občutka »zamrznjenosti« ob začetku neke dejavnosti, ki se je oseba boji (pisni del izpita, začetek pogovora z osebo nasprotnega spola, poslušati kritiko, ...),
- v izraziti neodločnosti, kadar je oseba prepuščena sama sebi,
- v povečani odvisnosti od druge odrasle osebe, prijateljice, partnerja, tudi kadar gre za povsem nepomembne odločitve,
- v izbruhih togote ali hude vznemirjenosti ob izpostavljenosti predmetu ali okoliščini, ki se jih oseba boji (pretiranih skrbeh glede lastne sposobnosti opraviti nalogu ali neko delo),
- v izraziti neučinkovitosti pri delu, ki se ga oseba boji, raztresenosti,
- v pretiranem umivanju in skrbi za red,
- v preverjanju stvari ali preštevanju,
- in v vrsti drugih dejavnosti, misli, občutkov...

Osebo zelo zbegajo telesni simptomi tesnobe, saj težko poveže svoje skrbi s telesnim odzivom. Skladno z naravo GAM jo prične skrbeti tudi za lastno zdravje in raven tesnobe se še dodatno poveča. Oseba misli, da je telesni simptom znanilec telesnih težav npr. skrbi me za službo in zdaj sem še zbolel/a zaradi nje.

Telesni odziv postane povsem razumljiv, če si predstavljamo, da se naše telo odziva tako, kot bi se, če bi bilo v nevarnosti. Možgani v telo ves čas pošiljajo informacijo, da smo v nevarnosti in moramo biti pripravljeni na »boj ali beg«. Zato so mišice ves čas bolj ali manj napete (posledici sta utrujenost in bolečine), srce hitreje bije, dihanje ni enakomerno, spanje ni trdno.

Oseba je ves čas na preži, saj ocenjuje, da ji preti nevarnost.

Posledice GAM so vidne na različnih področjih delovanja. Ko je raven anksioznosti nizka, osebe z GAM lahko funkcirajo v družbi in hodijo v službo. Zaradi svoje motnje se morda izogibajo določenim situacijam, če pa je anksioznost močno izražena, imajo lahko težave pri najpreprostejših vsakodnevnih dejavnostih. Nekateri se izogibajo ljudem zaradi strahu pred zavrnitvijo in so raje sami, posledica je osamljenost. Drugi so lahko zaradi pomanjkanja lastne samozavesti skoraj povsem odvisni od svojih bližnjih.

PASTI

GENERALIZIRANE ANKSIOZNE MOTNJE

Veliko ljudi verjame, da jih zaskrbljenost lahko zaščiti pred tem, da bi bili presenečeni ali razočarani, in da jih pripravi na najslabši možni izid. Npr: »Ja, ampak kaj če...?“ Ta »kaj če“ osebo preplavi s paleto možnih slabih izidov, na katere misli, da se mora pripraviti. Zdi se, da ni konca stvarem, zaradi katerih je mogoče biti zaskrbljen. Tudi takrat, ko se stvari dobro končajo, lahko reče: »Ja, ampak to ni garancija, da se v prihodnosti ne bi moglo zgoditi čisto drugače! Slučajno je šlo dobro. Še dobro, da sem bil pripravljen na najhujše.“

Osebe z GAM so ujete v past med prepričanjema, da zaskrbljenosti ni mogoče kontrolirati in da je zaskrbljenost neke vrste zaščita (da so zaradi nje bolje pripravljeni na morebitne negativne dogodke). Prav to je razlog, da oseba, ki večino časa doživlja tesnobo, tako pozno poišče pomoč oziroma, da je GAM tako dolgo nezdravljena. Osamljenost, občutek nezadovoljstva in dejansko manjša učinkovitost lahko pripeljejo do depresije.

Za sproščanje si mnogo oseb z GAM pomaga z alkoholom in pomirjevali, kar lahko vodi v odvisnost. Pri glavobolih ali drugih bolečinah, ki nastanejo zaradi napetosti mišic, osebe z GAM jemljejo zdravila proti bolečinam. Redno jemanje nekaterih od teh zdravil povzroča odvisnost, lahko pride tudi do okvare ledvic ali želodca.

KDAJ POISKATI ZDRAVNIŠKO POMOČ?

Zdravniško pomoč je potrebno poiskati preden se posameznikove sposobnosti spoprijemanja s tesnobo popolnoma izčrpajo; ko ima oseba občutek, da je sama storila že vse, da bi sebe in svojo tesnobo obvladala z različnimi dejavnostmi (sprehodi, pogovori, nasveti, ...), pa še vedno ni izboljšanja. Okrevanje je krajše, če motnjo prepoznamo in zdravimo dovolj zgodaj. Z zdravili, ki jih predpiše zdravnik, se tesnoba zmanjša, poveča pa se sposobnost soočanja z vsakodnevnimi obremenitvami. Na ta način oseba pridobi pozitivne izkušnje o sebi in življenju ter prične sama premagovati in prevzemati nadzor nad tesnobo.

GAM se redko pojavi sama, pogosto jo spremljajo druge anksiozne motnje (npr. fobije pred živalmi, poletom z letalom, višino...), depresija, ali zloraba psihoaktivnih snovi.

„K zdravniku sem hodil več let zaradi glavobola, dušenja, razbijanja srca. V nekaj letih so me različni specialisti temeljito pregledali našli pa niso nič. Nato mi je kardiolog rekel, da se verjetno preveč sekiram, kar me je razjezilo. Kdo pa se danes ne sekira. To sem povedal svoji zdravnici, ona pa je zamahnila z roko in rekla, da bi bilo najbolje pri psihiatru preveriti kako je z mojo pretirano zaskrbljenostjo. Kar malo užaljen sem se odpravil na pregled, a se je obneslo. Že ob prvem pogovoru sem dobil veliko odgovorov na vprašanja, ki so se mi leta nabirala.“

ZDRAVLJENJE ANKSIOZNIH MOTENJ

Za zdravljenje anksioznih motenj se uporabljajo zdravila in različne vrste psihoterapije.

Izbira zdravljenja je odvisna od vrste težav in želje posameznika. Včasih je potrebno poskusiti več različnih načinov ali kombinacij zdravljenja. Ljudje pogosto menijo, da je bilo njihovo zdravljenje "neuspešno" in da pri njih ni delovalo, v resnici pa ni trajalo dovolj dolgo oziroma je bilo neustrezno. Včasih je vpliv alkoholizma, depresije ali drugih težav tako močan, da se z zdravljenjem anksioznosti počaka, dokler niso sočasne bolezni pod nadzorom.

ZDRAVLJENJE GENERALIZIRANE A ANKSIOZNE MOTENJE

GAM zdravimo s sproščanjem, spreminjanjem prepričanj, s kognitivno vedenjsko terapijo in z zdravili.

SPROŠČANJE

Pomembno je znižati raven tesnobe, da ni več moteča. Priporočljive dejavnosti, ki zmanjšujejo tesnobo so: različni načini in tehnike sproščanja, sprehod, pogovor, izrekanje podpore... Koristno je tudi ukvarjanje z jogo ter izvajanje progresivne mišične relaksacije in avtogenega treninga.

SPREMINJANJE PREPRIČANJ

Pomaga svetovanje in usmerjanje v iskanje rešitev iz nastalega stanja. Ni priporočljivo, da se oseba izogiba stikom z ljudmi in se zapira vase. Izogibanje stvarem, ki se jih bojimo, samo še poveča strah pred njimi. Ljudje, ki se skupaj znajdejo v podobni situaciji, si lahko med seboj izkazujejo največ podpore.

Koristni so **avtosugestivni napotki**, npr. da si človek večkrat dnevno govori spodbudne stvari:

- sem samo tesnoven, to pa ni življenjsko nevarno, je samo neprijetno,
- vse se bo dobro izteklo,
- preveč sem črnogled, do sedaj sem prevečkrat napovedoval le slabe dogodke, premalo pa sem videl dobrih strani.

KOGNITIVNO-VEDENJSKA TERAPIJA

Kognitivno vedenjska terapija pri GAM pomaga pri prepoznavanju prepričanj o prednostih in slabostih zaskrbljenosti ter nauči, kako prepoznati razliko med smiselnim in nesmiselnim zaskrbljenostjo. V terapiji se posameznik nauči preko poskusov odlagati skrbi in jih ne prevzemati nase, premagati izogibanje dejavnostim ali mislim, zaradi katerih je zaskrbljen. Poudarek je na prepoznavanju nagnjenosti k prehitrim zaključkom, da se bodo zgodile strašne stvari. Posameznik tudi spozna, kako se pri GAM vedno odziva s skrbjo, ki ji sledi tesnoba. Če bi se odzival bolj neutralno, tesnobe ne bi bilo.

ZDRAVILA

Zdravila anksioznih motenj ne ozdravijo, lahko pa jih pomagajo nadzorovati. Predpisati jih mora zdravnik, običajno psihijater, lahko pa tudi izbrani splošni zdravnik. Glavna zdravila za zdravljenje anksiozne motnje so antidepresivi, anksiolitiki (pomirjevala) in zaviralci beta-adrenergičnih receptorjev za nadzor nekaterih telesnih simptomov. Ob pravilnem zdravljenju lahko skoraj vsi ljudje z anksioznimi motnjami živijo normalno, polno življenje.

Antidepresivi

Razviti so bili za zdravljenje depresije, vendar so učinkoviti tudi pri anksioznih motnjah. Zdravnik jih predpiše pri dolgotrajni in moteči tesnobi, ki jo v razmeroma kratkem času učinkovito zmanjšajo. Učinki so včasih opazni že po prvem odmerku, a je za polni učinek potrebna cela vrsta sprememb, tako da simptomi navadno začnejo bledeti po 4 do 6 tednih rednega jemanja. Ta zdravila ne povzročajo odvisnosti in tolerance. Po umiku simptomov jih je potrebno jemati še najmanj nekaj mesecev. Zdravila so bistveni del zdravljenja, saj podpirajo druge vrste terapij, s katerimi se lahko oseba uči premagovati svoje težave.

Selektivni zaviralci ponovnega privzema serotonina (SSRI)

To so novejši antidepresivi, ki pomagajo vzdrževati primerno raven nevrotransmiterja serotonina v možganih. Za zdravljenje GAM sta pri nas registrirana escitalopram in paroksetin, iz sorodne skupine antidepresivov pa venlafaksin in duloksetin. Začetni odmerek je nizek in se ga postopoma viša do ugodnih učinkov. Imajo manj neželenih učinkov kot starejši antidepresivi.

Anksiolitiki

Benzodiazepini z močnim učinkom delujejo proti anksioznosti in imajo razen zaspanosti malo stranskih učinkov. Obstaja nevarnost tolerance in odvisnosti, zato se jih uporablja le za krajše obdobje. Posebna previdnost je potrebna pri ljudeh, ki zlorabljajo alkohol ali droge. Prekinitve jemanja mora biti postopna.

Zaviralci beta (selektivni zaviralci adrenergičnih receptorjev beta)

Zaviralci beta zavirajo vpliv simpatičnega dela vegetativnega živčevja na telesna tkiva in organe. Z vezavo učinkovine na receptorje beta, ki se nahajajo v krvnih obtočilih, se zmanjšata srčna frekvencna in krčljivost srčne mišice.

Zaviralec beta, na primer propranolol, ki se uporablja za zdravljenje bolezni srca in ožilja, se včasih uporablja tudi za preprečevanje telesnih simptomov, ki spremljajo GAM.

Kako pogosto so vas v zadnjih 2 tednih pestile spodnje težave?

Obkrožite števko pred odgovorom, ki najbolje opisuje vašo izkušnjo.

Ni pravilnih in napacnih odgovorov. Ne zadržite se predolgo pri eni trditvi.

Vprašalnik za samooceno

Generalizirane anksiozne motnje GAD-7

	Nikoli	Več dni	Popolovici dni	Več kot polovici dni	Skoraj vsak dan
1. Počutim se nervozno in/ali zaskrbljeno	0	1	2	3	3
2. Nisem mogel/a kontroliратi ali ustaviti zaskrbljenosti	0	1	2	3	3
3. Pretirano sem bil/a zaskrbljen/a za različne stvari	0	1	2	3	3
4. Težko sem se sprostil/a	0	1	2	3	3
5. Tako sem bil/a nemiren/a, da sem težko sedel/a pri miru	0	1	2	3	3
6. Zlahka sem se vznemiril/a, razdražil/a	0	1	2	3	3
7. Strah me je bilo, da se bo zgodilo nekaj groznega	0	1	2	3	3

Rezultat

= + + + +

Nad 5 točk – blaga anksioznost, nad 10 točk zmerna anksioznost, nad 15 točk huda anksioznost.

Ta ocena ni diagnoza. Če ste zaskrbljeni zaradi rezultata, se pogovorite z usposobljenim zdravstvenim delavcem.

Moje misli in vprašanja...

15



Mylan, d.o.o., Dunajska cesta 22, 1000 Ljubljana, Slovenija
t: + 386 1 230 79 20 f: + 386 1 230 79 25 e: slo.info@mylan.com

49-Psihi - I-SOMA-1111 Informacija o pravilnosti: nov. 11

Pomoč je na voljo:

- na spletu: www.nebojse.si
(društvo bolnikov in svojcev z depresivno anksiozno motnjo)
- pri izbranem splošnem zdravniku,
v področni psihiatrični ambulanti,
pri kliničnem psihologu,...

Viri:

- Dernovšek MZ, Tavčar R. Prepoznavanje in premagovanje generalizirane anksiozne motnje. Gradivo za interno uporabo.
- Dernovšek M.Z., Valič M., Konec Juričič N., Obvladajmo anksioznost, Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami, brezplačna publikacija na www.nebojse.si
- Generalized Anxiety Disorder (GAD).
<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/anxiety-disorders/generalized-anxiety-disorder-gad.shtml>;
- Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke et al. GAD-7.
- www.phqscreeners.com/overview.aspx?Screener=03_GAD-7 in www.serene.me.uk/tests/gad-7.pdf

datum: november 2011