

Што е анксиозно растројство? (What is an anxiety disorder?)



Што е анксиозно растројство?

Анксиозност (вознемиреност) е термин кој се користи за да се опише нормална емотивна состојба кај луѓето кога тие се соочуваат со закани, опасност, или кога се под стрес. Кога луѓето се анксиозни, тие вообичаено се вознемирени и се чувствуваат непријатно и напнато.

Чувствата на анксиозност може да се јават како резултат на тоа што се случува во животот на луѓето, на пример, губење на работа, раскинување на односите со партнерот, сериозна болест, сериозен несрекен случај или смрт на близок. Нормално е човек да биде вознемирен во овие ситуации и тоа обично трае одредено време.

Бидејќи чувствата на вознемиреност се толку вообичаени, важно е да се знае разликата меѓу вознемиреност која е соодветна на ситуацијата и симптомите на анксиозно растројство.

Анксиозните растројства не се само една болест туку група на болести кои се карактеризираат со постојани чувства на голема вознемиреност, претерана непријатност и напнатост.

Луѓето може да бидат дијагностицирани со анксиозно растројство кога вознемиреноста што ја чувствуваат е толку голема така што таа има значително негативно влијание на нивниот секојдневен живот и ги спречува да го прават тоа што сакаат.

Анксиозните растројства се најчест вид на ментални болести во било кој период од животот и од нив заболува едно од секои 20 лица. Тие често се јавуваат во раните зрели години, меѓутоа може да се појават и во текот на детството или подоцна во животот. Веројатноста кај жените да заболат од повеќето анксиозни растројства е поголема во однос на мажите.

Анксиозните растројства често се јавуваат ненадејно, без некоја очигледна причина. Тие обично се придружени со силни физички чувства, на пример, забрзано дишење и зголемен пулс. Други симптоми може да вклучуваат потење, треперење, чувства на гушење, гадење, стомачни болки, вртоглавици, трпки, чувства дека се губи контрола и/или чувства на претстојна опасност.

Анксиозните растројства влијаат на начинот на размислување, чувствување и однесување и ако не се лекуваат, може да предизвикаат значително страдање и нарушување во животот на лицето. За среќа, лекувањето на анксиозноста обично е ефикасно.

Кои се главните видови на анксиозно растројство?

Постојат повеќе различни анксиозни растројства.

Генерализирана анксиозност

Генерализираната анксиозност се карактеризира со прекумерна, незадржлива и нереална грижа за

секојдневните работи, на пример, за здравјето, семејството, пријателите, пари или кариера..

Лицата со ова растројство постојано и неразумно се загрижени дека ти е или блиските лица ќе бидат повредени на некој начин и оваа загриженост е пропратена со чувство на постојан страв.

Панично растројство со или без агорафобија

Лицата заболени од ова растројство имаат екстремни напади на паника во ситуации каде повеќето луѓе не би се плашеле.

Нападите се придружени со многу непријатни физички симптоми на анксиозност, на пример, чувство дека имате срцев удар. Исто така, постои страв од "спобудалување" или дека нападот ќе заврши со смрт или со целосна загуба на контролата.

Овие стравови предизвикуваат кај некои луѓе да се појави агорафобија, која може да има сериозно негативно влијание на нивниот живот.

Агорафобијата не е одредено растројство, туку елемент од анксиозноста и се карактеризира со страв да се биде на места или во ситуации од каде би било тешко или срамота да се излезе, или со страв дека не ќе може да се добие помош ако таа биде потребна.

Лицата заболени од агорафобија најчесто доживуваат страв во група на ситуации, на пример, во супермаркети и стоковни куќи, места од сите видови каде има многу луѓе, затворени простории, јавен превоз, лифтови и автопати.

Лицата со агорафобија може да најдат утеха во друштво на безбедна личност или предмет. Тоа може да биде сопругот/сопругата, пријател, домашно милениче или лек кој го носат со себе.

Одредени фобии

Секој има некакви ирационални стравови, меѓутоа фобиите се интензивни стравови од специфични предмети или ситуации кои негативно влијаат на животот. Овие стравови може да вклучуваат страв од височина, вода, кучиња, затворен простор, змии или пајаци.

Лице со одредена фобија се чувствува добро кога предметот од кој се плаши не е присутен. Меѓутоа, кога ќе се соочи со предметот или ситуацијата од кој/а се плаши, тој/таа може многу да се вознемири и да доживее напад на паника.

Лицата кои имаат фобии можат да бидат подготвени на се за да ги избегнат ситуациите во кои би биле приморани да се соочат со предметот или ситуацијата од кој/а се плашат.

Социјална (општествена) фобија

Социјалната фобија е силен и постојан страв од општествени ситуации или ситуации каде што треба да се покажат на дело. Лицето се плаши дека ќе биде критички испитувано и негативно оценето од страна на другите.

Социјалната фобија може значително негативно да влијае на животот затоа што луѓето се борат против неа така што ја избегнуваат општествената ситуација или многу мачно ја издржуваат. Тие може да ги ограничат работите што прават пред другите -

посебно кога јадат, зборуваат, пијат или пишуваат – или се повлекуваат од контакти со другите.

Опсесивно-компулзивно растројство

Ова анксиозно растројство вклучува постојани, несакани мисли и често завршува со изведување на комплицирани ритуали во обид да се контролираат или отстранат постојаните мисли.

Ритуалите обично земаат време и имаат сериозно негативно влијание на секојдневниот живот. На пример, лицата може да имаат нагон постојано да ги мијат рацете, повторно да проверуваат дали вратата е заклучена или дали е исклучена рерната, или да следат строги правила за ред.

Лицата со опсесивно-компулзивно растројство често многу се срамот и ги чуваат овие ритуали во тајност, дури и од семејството.

Посттрауматско стресно нарушување

Луѓето кои доживеале голема траума, на пример, војна, тортура, сообраќајна несреќа, пожар или лично насилство може да продолжат да го чувствуваат ужасот долго време откако се случило тоа. Од посттрауматско стресно нарушување (PTSD-post traumatic stress disorder) не заболуваат сите лица кои поминале низ траумата.

Лицата со PTSD постојано повторно ја преживуваат трауматската случка преку наметливи, потресни сеќавања, на пример, имаат кошмари и се враќаат со мислите во минатото. Враќањето со мислите во минатото често го предизвикуваат работи кои се поврзани

со искуството, кои лицето потоа се обидува да ги избегне. Исто така, отапеноста на чувствата е карактеристична за PTSD.

Ментални здравствени проблеми кои се јавуваат заедно со анксиозните растројства

Постои веројатност лицата со анксиозно растројство да имаат и друго растројство и исто така да имаат депресија. За повеќе информации во врска со депресијата, прочитајте ја брошурата 'Што е депресивно растројство?'

Штетното користење на алкохол и други видови дрога често се јавува заедно со анксиозноста. Тоа го усложнува лекувањето и затоа важно е ефикасно да се контролира користењето на алкохол и дрога.

Што ги предизвикува анксиозните растројства?

Постојат повеќе поврзани фактори кои се асоцираат со анксиозните растројства. Причините за одредено растројство се различни и не е секогаш лесно да се утврди причината за секој случај.

Генетски фактори

Утврдено е дека склоноста да се заболи од анксиозни растројства е наследна. Тоа е слично на склоноста кон други болести, на пример, шеќерна болест и срцеви заболувања.

Луѓето исто така може да научат да реагираат вознемирено од родителите или другите членови во семејството.

Биохемиски фактори

Некои анксиозни растројства може делумно да се поврзат со хемиската неурамнотеженост во мозокот. Може да биде вклучен невротрансмитерот кој ги регулира чувствувата и физичките реакции.

Карактер

Луѓе со одреден карактер се повеќе склони на анксиозни растројства.

Кај луѓето кои лесно се возбудуваат и вознемируваат и кои се многу осетливи и чувствителни постои поголема веројатност да заболат од анксиозно растројство.

Луѓето кои како деца биле повлечени и срамежливи може да бидат повеќе склони кон одредени видови на анксиозни растројства, на пример, кон социјалната фобија.

Научени реакции

Некои лица кои се изложени на ситуации, луѓе или предмети кои ги вознемируваат или предизвикуваат загриженост може да создадат анксиозни реакции. Овие реакции може повторно да се активираат кога тие повторно се соочуваат со ситуацијата, лицето или предметот или кога размислуваат за нив.

Напнатост

Напнатите искуства во животот се поврзуваат со појавата на некои анксиозни растројства, посебно со појавата на посттрауматското стресно нарушување.

Какво лекување може да се добие?

Анксиозните растројства може да се лекуваат многу ефикасно. Иако секое

растројство има специфични карактеристики, повеќето добро реагираат на психолошки третмани и/или лекаарства.

Комбинираното лекување со психолошка терапија и лекаарства често има подобри долготрајни резултати.

Ефикасното лекување на анксиозните растројства вклучува:

- Психолошки терапии, на пример, Когнитивната бихевиористичка терапија (КБТ), кои имаат за цел да го изменат начинот на размислување, однесување и верувањата кои може да предизвикуваат анксиозност. Терапијата исто така може да вклучува постепено изложување на лицето на ситуациите кои ја предизвикуваат нивната анксиозност (дисензитизација).
- Стратегии за контролирање на анксиозноста и за реалксирање.
- Антидепресантите играат важана улога во лекувањето на некои анксиозни растројства и при лекувањето на депресијата која се јавува заедно со нив или која е причината за нивната појава.
- Понекогаш се корисни лекаарства против анксиозност кои посебно влијаат на системот на невротрансмитери во мозокот. Со лекаарството нема да се излечат анксиозните растројства, меѓутоа ќе може да се контролираат симптомите додека лицето се лекува со психолошки третман.

Семејството и пријателите на лицата со анксиозни растројства често може да бидат збунети и потресени. Поддршка и подучување, како и подобро разбирање од заедницата, се важни во лекувањето.

Каде можете да се обратите за помош

- Кај вашиот доктор од општа пракса.
- Во здравствениот центар во вашата заедница.
- Во центарот за ментално здравје во вашата заедница.

За информации во врска со услугите кои можат да се добијат, во локалниот телефонски именик најдете ги телефонските броеви на Службите во заедницата за помош и социјална грижа (Community Help and Welfare Services) и телефонските броеви на кои можете да се јавите во ургентни случаи 24 часа во денот.

Ако ви треба преведувач, телефонирајте во службата (TIS) на **131450**.

За итна помош во врска со советување, телефонирајте на Lifeline на **13 11 14**.

На Lifeline исто така може да ви дадат контактни броеви, повеќе информации и помош.

Повеќе информации може да се добијат на:

www.beyondblue.org.au
www.betterhealth.vic.gov.au
www.adavic.org.au
www.crufad.org
www.ranzcp.org
www.sane.org
www.mmha.org.au
www.understandinganxiety.org.au



For more information
call WayAhead's
Anxiety Disorders Information Line
1300 794 992

За оваа брошура

Оваа брошура е дел од серијата на брошури за ментални болести кои ги финансира Австралиската влада во склоп на Националната стратегија за ментално здравје (National Mental Health Strategy).

Другите брошури во оваа серија се:

- *Што е ментална болест?*
- *Што е биполарно растројство на расположението?*
- *Што е депресивно растројство?*
- *Што е нарушување во исхраната?*
- *Што е растројство на личноста?*
- *Што е шизофренија?*

За примероци на други јазици, телефонирајте во: (Multicultural Mental Health Australia) Телефон: **(02) 9840 3333**
www.mmha.org.au

Бесплатни примероци од сите брошури може да се добијат од Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Телефон 1800 020 103

www.health.gov.au/mentalhealth

