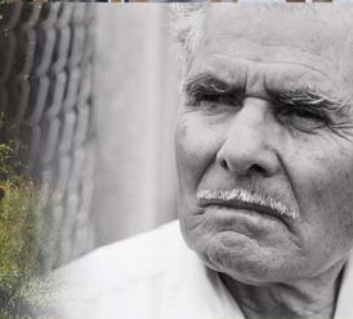


# Шта је анксиозни поремећај?

(What is an anxiety disorder?)



## Шта је анксиозни поремећај?

Анксиозност (тескоба) је термин којим се описује нормалан осећај који људи имају када су суочени са претњом, опасношћу или када су под стресом. Када људи постану анксиозни типично је да се осећају узнемирено, неугодно и напето.

Анксиозна осећања могу бити резултат животних збивања као што је губитак радног места, раскид везе, озбиљна болест, озбиљна несрећа или смрт неког блиског. У оваквим ситуацијама анксиозна осећања су нормална појава и обично се само неко време осећамо тако.

Пошто су анксиозна осећања тако честа, важно је разликовати анксиозна осећања која су нормална за неку ситуацију од симптома анксиозног поремећаја.

Анксиозни поремећај није једна болест него скуп болести који се карактерише сталним осећајем изражите тескобе, немира и притиска.

Често се дијагноза анксиозног поремећаја поставља код људи код којих је тескоба присутна до те мере да значајно утиче на њихов свакодневни живот и онемогућава им да раде оно што желе да раде.

Анксиозни поремећаји су најчешћи облик душевне болести и у сваком тренутку погађају једну од 20 особа. Обично се јављају у раним годинама зрелости али се могу појавити и у детињству или касније у животу. Жене су склоније већини

анксиозних поремећаја него мушкарци.

Анксиозни поремећаји често се појаве из чиста мира, без икаквог видног разлога. Генерално их прати интензиван физички доживљај као што је недостатак даха или лупање срца. Други симптоми укључују знојење, трешење, осећај гушења, мучнину, узнемиреност у стомаку, вртоглавицу, боцкање, осећај да губе контролу и/или осећај предстојеће пропасти.

Анксиозни поремећаји утичу на начин како особа размишља, како се осећа и понаша. Ако се не лече, могу да изазову значајну патњу и поремећај у животу те особе. На срећу, третман за анксиозност је обично врло успешан.

## Које су главне врсте анксиозних поремећаја?

Постоје бројни анксиозни поремећаји.

### Општи анксиозни поремећај

Општи анксиозни поремећај се карактерише претераном, неконтролисаним и нереланом бригом за свакодневне ствари као што је здравље, породица, пријатељи, новац или каријера.

Особе са овим поремећајем непрестано и нерелано брину о томе како ће неко нанети зло или њима или њиховим вољеним и ова брига је праћена сталном стрепњом.

## **Панични поремећај са или без агорафобије (Panic disorder with and without agoraphobia)**

Људи са оваквим поремећајем доживљавају нападе изузетне панике у ситуацијама које не би изазвале страх код већине људи. Напади су праћени врло неугодним физичким симптомима тескобе, слично срчаном удару. Такође, присутан је страх да ће особа 'полудети' или страх да ће напад довести до смрти или потпуног губитка контроле.

Овакви страхови код неких доводе до агорафобије која може озбиљно да утиче на њихов живот.

**Агорафобија** није специфичан поремећај него је саставни део анксиозности а карактерише се страхом да се особа нађе на местима или у ситуацијама које је тешко избећи или их је срамота да их избегну, или страхом да никог неће бити да им помогне када им буде потребна помоћ.

Особе са агорафобијом обично осећају страх у бројним ситуацијама као нпр. у супермаркетима и робним кућама, местима где је гужва, затвореним просторима, јавном превозу, лифтовима и аутопутевима.

Особе које пате од агорафобије осећају се угодније када су близу особе или објекта који им уливају сигурност. То могу бити брачни друг, пријатељ, кућни љубимац или лекови које носе са собом.

## **Специфична фобија (Specific phobia)**

Сви људи имају неку врсту ирационалних страхова али у случају фобије ради се о интензивном страху везаном за одређене објекте или ситуације и тај страх ремети живот те особе. Постоје фобије од висине, воде, паса, затвореног простора, змија или паука.

Особа која пати од специфичне фобије осећа се нормално ако објекат који узрокује фобију није присутан. Али, када се суоче са објектом или ситуацијом који су узрок њиховог страха, доживљавају изузетну тескобу и напад панике.

Особе које пате од фобија понекад ће учинити све само да избегну суочавање са објектима или ситуацијама од којих страхују.

## **Друштвена фобија (Social phobia)**

Друштвена фобија је снажан и стално присутан страх од друштва и од јавних наступа. Особе се боје да ће бити извргнуте испитивању и да ће их други негативно оценити.

Друштвена фобија може значајно да поремети живот оваквих особа које покушавају да се изборе тако што избегавају дружења с људима или то подносе са великим напором. Овакве особе у присуству других могу да раде неке ствари у мањој мери него што би то обично радили нпр. мање једу, пију, причају, пишу - или избегавају контакт с другима.

## **Опсесивни компулзивни поремећај (Obsessive compulsive disorder)**

Овај анксиозни поремећај подразумева стално присуство нежељених мисли што често има за последицу извођење врло сложених ритуалних радњи у настојању да контролишу или одагнају упорно присутне мисли.

Ритуалне радње обично одузимају доста времена и озбиљно утичу на свакодневни живот. На пример, особе могу имати сталну потребу да перу руке, да провере да ли су врата закључана, да ли је рерна угашена или да се придржавају строгих правила и реда.

Често се особе са опсесивно компулзивним поремећајем осећају јако неугодно и чувају своје ритуале у тајности, чак их крију и од породице.

## **Пост-трауматски стресни поремећај (Post traumatic stress disorder)**

Људи који су доживели озбиљне трауме као што су рат, тортура, саобраћајни удес, пожар или насиље могу дуго након тога да осете терор тих догађаја. Пост-трауматски стресни поремећај (PTSD-post traumatic stress disorder) се не јавља код свих који доживе трауму.

Особе са PTSD-ом поново преживљавају трауматске догађаје кроз потресна присећања која се сама намећу, као што су ноћне море или ретроспективне слике догађаја. Ретроспективне слике догађаја су често изазване стварима које осо-

бу подсети на доживљај из прошлости и онда она настоји да то избегне. Отупљивање емоција је такође карактеристично за PTSD.

## **Душевно здравље и пратећи проблеми**

Обично људи који пате од једног анксиозног поремећаја могу да пате и од другог а да упоредо пате и од депресије. За додатне информације на тему депресије прочитајте брошуру 'Шта је депресивни поремећај?'

Анксиозност је често праћена употребом штетних алкохола и других дрога. Овим третман постаје још сложенији јер је врло важно ефикасно контролисати употребу алкохола и дрога.

## **Шта узрокује анксиозне поремећаје?**

Постоје многи узајамно повезани фактори који се доводе у везу са анксиозним поремећајима. Узроци различитих врста поремећаја могу да варирају тако да је у неким случајевима тешко одредити узрок.

### **Генетски фактори**

Врло добро је познато да се склоност ка појави анксиозних поремећаја преноси у породици. То је врло слично склоности ка другим болестима као што су шећерна и срчана болест. Такође, анксиозне реакције могу да се поприме од родитеља или других чланова породице.

### **Биохемијски фактори**

Неки анксиозни поремећаји могу делимично бити узроковани поре-



мећајем хемијске равнотеже у мозгу. Обично се ради о преноснику нервних импулса који регулише осећања и физичке реакције.

## Темперамент

Људи одређеног темперамента су више склони анксиозним поремећајима.

Људи који се лако узбуде или узнемире и који су јако осетљиви и осећајни више су склони анксиозним поремећајима.

Особе које су као деца били спутавани и стидљиви више су склони одређеним врстама анксиозних поремећаја, као што је друштвена фобија.

## Стечене реакције

Код неких особа, када су суочене са ситуацијама, људима или објектима који их узнемире или побуде тескобна осећања, може доћи до анксиозне реакције. Оваква реакција се може поновити када се особа опет суочи са том ситуацијом (или размишља о њој), особом или објектом који су изазвали анксиозну реакцију.

## Стрес

Живот испуњен стресом може да изазове појаву неких врста анксиозних поремећаја, посебно пост-трауматског стресног поремећаја.

## Које врсте третмана су на располагању?

Поремећаји анксиозности се могу врло ефикасно лечити. Иако сваки

поремећај има своје специфичне карактеристике, већина особа добро реагује на психолошке третмане и/или лекове.

Често комбинација психотерапије и лекова даје боље дугорочне резултате.

Ефикасни третмани за анксиозност подразумевају следеће:

- Психотерапију, као што је когнитивна терапија која има за циљ да промени начин на који особа размишља, како се понаша као и њихова уверења, а што обично изазива напад анксиозности. Терапија може такође да подразумева и излагање особе ситуацијама које изазивају напад анксиозности (десензибилизовање).
- Технике за релаксацију и контролу анксиозности
- Антидепресиви играју важну улогу у третману неких врста анксиозности при чему они истовремено лече упоредно присутну депресију.
- Лекови за анксиозност, који специјално утичу на мождани систем за пренос нервних импулса, могу понекад бити од користи. Ови лекови неће излечити анксиозност али могу одржавати симптоме под контролом док особа прима психолошки третман.

Често се породица и пријатељи оних који болују од анксиозности осећају збуњено и огорчено. Подршка, образовање као и боље разумевање у заједници играју важну улогу у третману.

## Куда обращаться за помощью

- Ваш терапевт общего профиля (GP)
- Ваш общественный центр здоровья
- Ваш общественный центр психического здоровья

За информацией о службах справляйтесь в Community Help и Welfare Services и по номерам 24-часовой неотложной помощи, указанным в Вашем местном телефонном справочнике

Если Вам нужен переводчик, свяжитесь с (TIS) (телефонной переводческой службой) по тел. **13 14 50**

За немедленной психологической помощью звоните в Lifeline по тел. **13 11 14**. Lifeline может также предоставить дополнительную информацию и помощь.

Дополнительная информация также доступна на:

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

[www.adavic.org.au](http://www.adavic.org.au)

[www.crufad.org](http://www.crufad.org)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)



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

## Об этой брошюре

Эта брошюра является частью серии о психическом здоровье, субсидируемой Австралийским правительством в рамках Стратегии Национального Психического Здоровья (National Mental Health Strategy).

Другие брошюры в этой серии включают:

- *Что такое психическое заболевание?*
- *Что такое биполярное нарушение настроения?*
- *Что такое депрессивное расстройство?*
- *Что такое нарушения питания?*
- *Что такое нарушения личности?*
- *Что такое шизофрения?*

Бесплатные копии всех брошюр можно получить в отделе Mental Health and Workforce Division Australian Government Department of Health and Ageing GPO Box 9848 CANBERRA ACT 2601 Tel **1800 020 103**

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

For copies in other languages, contact:  
Multicultural Mental Health Australia  
Tel **(02) 9840 3333**

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.understandinganxiety.org.au](http://www.understandinganxiety.org.au)

