

Kako se spopadate s strahovi?

Vsi se soočamo s strahovi ter občutki tesnobe in panike. Nekateri boljše, drugi slabše. Kadar pa se z njimi sploh ne moremo spopasti, nam brez ustreznega zdravljenja lahko močno ovirajo življenje. O anksioznih motnjah smo govorili s POPovo psihologinjo, dr. sci. Andrejo Pšeničny, univ. dipl. psih.



Kdaj naj oseba pomisli, da ima anksiozno motnjo?

Vsi se bolj ali manj pogosto srečujemo z občutkom tesnobe. Ta je del vsakdanjega življenja. Za razliko od normalne pa je patološka tesnoba neustrezen odgovor na dražljaj, ponavadi pretiran v intenziteti in trajanju. Velja pa, da gre pri diagnozi anksiozne motnje za zaskrbljenost, ki po definiciji traja več kot polovico dni v tednu v času šestih mesecev in je povezana s številnimi dogodki ali aktivnostmi.

Najznačilnejša simptoma anksiozne motnje sta torej stalna pretirana zaskrbljenost in znižana odpornost na obremenitve in frustracije, ki ju lahko spremlja vrsta psihičnih in telesnih znakov. Tesnoba se lahko stopnjuje do paničnih napadov, za katere so značilni najmanj štiri naslednji znaki: hiter srčni utrip, zadihanost, potenje, tresavica in slabost, temnenje pred očmi, vrtoglavica, omotičnost in izguba zavesti, bolečina in/ali stiskanje v prsih, občutek otrplosti ali mravljincev, navali vročine ali mraza, slabost v želodcu ali trebušne težave, občutek dušenja, strah pred zadužitvijo, strah pred smrtjo, strah pred izgubo nadzora in norostjo ter občutek derealizacije in depersonalizacije.

Če se pretiran strah pojavi enkrat – mar to vedno pomeni, da se bo pojavil spet?

Kadar občutek stresa preseže trenutne zmožnosti naših obrambnih mehanizmov, se ponavadi pojavi simptom, na primer tesnoba ali strah. Od vrste dejavnikov, med njimi od siceršnje učinkovitosti naših obrambnih mehanizmov, pa je odvisno, ali bo obremenilna situacija

oziroma sprememba sprožila le enkratni odziv ali pa bo simptom pomenil začetek anksiozne motnje.

Kdaj in kam se obrniti po pomoč?

Tesnoba postane znak bolezni – anksiozne motnje, kadar je tako pogosta in intenzivna, da moti vsakdanje dejavnosti ter zmanjšuje kakovost življenja. Takrat je treba poiskati strokovno psihoterapevtsko pomoč.

Si lahko pomagamo sami? Se lahko prepričamo, da nas ni več tako strah?

Anksiozni bolniki se zavedajo nesmiselnosti svojih strahov, vendar se jih ne morejo znebiti. Bolniki niso "slabiči", ki ne zmorejo obvladati svojega strahu. Prav tesnoba, ki je ni mogoče obvladovati, je osnovni simptom anksioznih motenj.

Nam bo pomagalo, da se prisilimo storiti to, česar se bojimo? Je mogoče tako premagati anksiozne motnje?

Če to zmoremo sami, potem ponavadi ne gre za anksiozno motnjo, temveč le za začasen pretiran odziv. Za anksiozno motnjo je značilno prav to, da sami ne moremo premagati tesnobe, saj se ta znova in znova vrača oziroma se celo stopnjuje.

Ena od tehnik za pomoč pri anksioznih motnjah sicer temelji na postopnem izpostavljanju situacijam, ki sprožajo tesnobo, vendar izpostavljanje poteka pod strokovnim vodstvom, za pripravo na izpostavljanje in za obvladovanje tesnobe, ki se pri tem pojavlja, pa se uporablja še dodatne tehnike.

Kako nam lahko pomaga zdravnik?

Zdravnik lahko v hujših primerih predpiše zdravila, ki lajšajo simptome anksiozne motnje, vendar je najustreznejša oblika zdravljenja teh motenj psihoterapija. Sama zdravila anksiozne motnje ponavadi ne pozdravijo, čeprav morda za krajši ali daljši čas odpravijo simptome, zato je zelo verjetno, da se bodo brez ustrezne psihoterapije slej kot prej ponovili.



Če sumite, da se spopadate z anksioznimi motnjami, se ne skrivajte doma, temveč čim prej poiščite strokovno pomoč. (Foto: iStockphoto)

Kaj se lahko zgodi, če se z anksioznimi motnjami ne spopademo?

Anksiozne motnje lahko zelo negativno vplivajo na kakovost življenja, saj nam lahko okrnijo ali celo onemogočijo vrsto dejavnosti in socialnih stikov. Socialna fobija lahko na primer v skrajnem primeru pripelje celo do popolne osamitve.

Lahko ob napadu anksioznosti na pomoč pokličemo reševalce?

Ljudje, ki doživijo panični napad, so pogosto zaskrbljeni za svoje zdravje in obiščejo urgentnega zdravnika. Čeprav nujna medicinska pomoč pri tej motnji objektivno ni potrebna, pa se bolnik, ponavadi zaradi pospešenega bitja srca, stiskanja v prsih in podobnega, počuti, kot da je življenjsko ogrožen. Ko se bolnik prvič sreča s paničnim napadom, seveda ne ve, da gre za povsem nenevarno stanje. Ob napadu se takrat pogosto pojavlja strah pred smrtjo zaradi odpovedi srca, zato jih mnogo poišče nujno medicinsko pomoč. Ponavadi zdravnik med diagnostičnim postopkom opravi ustrezne preiskave, ki izključijo telesne vzroke za težave, nato pa bolnika usmeri k psihiatru in psihoterapevtu.

So del anksioznih motenj tudi specifične fobije – denimo strah pred pajki? Si lahko pri specifičnih fobijah pomagamo sami ali naj obiščemo psihologa?

Ena od oblik anksiozne motnje je tudi fobija. Zanj je značilen pretiran in neracionalen strah pred specifično situacijo, predmetom ali aktivnostjo. Strah se pojavi, kadar se oseba sreča s fobičnim dražljajem, lahko pa tudi ob samem pričakovanju dražljaja. Tesnoba se lahko stopnjuje do paničnega napada. Toda ni vsak pretiran strah fobija. O njej govorimo, kadar ista situacija vedno sproži močan strah. Velja pa enako kot za vse anksiozne motnje – če strah lahko sami obvladamo, potem to najverjetneje ni fobična motnja.