



Anksiozni poremećaj ne znači samo da je osoba pod stresom – radi se o ozbiljnoj bolesti. Osobe koje pate od anksioznih poremećaja teško funkcioniraju u svakodnevnom životu.

KOLIKO SU ČESTI ANKSIOZNI POREMEĆAJI?

Anksiozni poremećaji su najčešći oblik duševnih poremećaja u Australiji. Svake godine otprilike jedna od 10 osoba pati od neke vrste anksioznog poremećaja – jedna od 12 žena i jedan od 8 muškaraca. Jedna od 4 osobe doživi anksiozni poremećaj u nekoj fazi života.

ŠTA UZROKUJE ANKSIOZNI POREMEĆAJ?

Smatra se da je pojava anksioznog poremećaja izazvana kombinacijom uzročnika kao što su:

- Postojanje duševne bolesti u porodici
- Potresni događaji u životu
- Postojeća bolest fizičke prirode
- Uzročnici vezani za karakter osobe.

VRSTE ANKSIOZNIH POREMEĆAJA, ZNACI I SIMPTOMI

Postoje brojne vrste anksioznih poremećaja sa raznim znacima i simptomima.

Opći anksiozni poremećaj (Generalised Anxiety Disorder – GAD)

GAD podrazumjeva da se osoba danima osjeća anksiozno, tokom dužeg vremenskog perioda. Ako osoba ima sljedeće simptome u periodu od **ŠEST MJESECI ili duže i broj dana kada su oni prisutni je veći nego kad ih nema**, onda je moguće da ona pati od GAD-a:

- Osjeća se zabrinuto da ne
- Ne može prestati sa brigom da ne
- Anksioznost im otežava da obavljaju svakodnevne aktivnosti (npr. posao, studije, druženje s prijateljima i rodbinom). da ne

Ako je osoba odgovorila 'DA' na **SVA** pitanja, da li je također imala **TRI ili više** od sljedećih simptoma:

- Osjeća se uzrujano ili na ivici da ne
- Lako se umara da ne
- Ima tegobe sa koncentracijom da ne
- Osjeća se razdražljivo da ne
- Ima bolove u mišićima (npr. bolove u vilici ili leđima) da ne
- Ima tegobe sa spavanjem (npr. ne može zaspati ili spavati ili joj je san poremećen). da ne

Fobija (Phobia)

Fobije izazivaju osjećaj straha vezano za određene stvari ili situacije. Osoba pati od fobije ako ima jedan od sljedećih simptoma:

- Osjeća se vrlo nervozno kada se suoči sa određenim predmetom ili situacijom npr.:
 - kada leti avionom da ne
 - kada se nađe blizu neke životinje da ne
 - kada prima injekciju da ne
 - kada prisustvuje nekom skupu da ne
- Izbjegava situacije koje mogu izazvati fobiju npr.:
 - ima potrebu da promjeni radne navike da ne
 - ne pojavljuje se na zakazanim skupovima da ne
 - ne odlazi na kontrole kod liječnika da ne
- Teško se snalazi u svakodnevnom životu (npr. posao, studije ili druženje s prijateljima i porodicom) jer pokušava izbjeći ovakve situacije. da ne

Opsesivni kompulzivni poremećaj (Obsessive Compulsive Disorder – OCD)

OCD podrazumjeva stalno prisustvo neželjenih /nametljivih misli i strahova (opsesija) koji uzrokuju anksioznost. Opsesivne misli i strahovi često tjeraju osobu da izvodi određene ritualne radnje kako bi ublažila osjećaj anksioznosti – drugim riječima kompulzije. Osoba može patiti od OCD-a ako:

- Joj se stalno vraćaju misli ili brige koje nemaju veze sa stvarnošću (npr. misle da će neko povrijediti osobu ili ljude koji su im bliski) da ne



- Ponavlja iste radnje na vrlo uređen, precizan i sličan način svaki put npr.:
 - stalno pere ruke ili odjeću, tušira, se ili pere zube da ne
 - stalno čisti, rasprema ili preuređuje stvari u kući na poslu ili u kolima da ne
 - stalno provjerava da li su vrata i prozori zaključani i/ili kućanski aparati isključeni da ne
- Osjeća olakšanje neposredno po obavljanju ovih radnji ali ubrzo osjeća potrebu da ih ponovo radi da ne
- Shvaća da su ova osjećanja, razmišljanja i ponašanje neumjereni da ne
- Shvaća da im ovakve vrste razmišljanja ili ponašanja oduzimaju **više od sat vremena dnevno** i/ili se odražavaju na normalnu svakodnevnu rutinu (npr. posao, studije ili druženje s prijateljima ili porodicom). da ne

Post-traumatski stresni poremećaj (Post Traumatic Stress Disorder – PTSD)

PTSD podrazumijeva napade anksioznosti kojima je prethodio snažan emotivni šok ili potresan događaj kao što je trauma.

Smatra se da osoba može doživjeti PTSD ako je:

- Doživjela ili vidjela situaciju koja podrazumijeva smrt, povredu, torturu ili zlostavljanje i osjećala se jako prestrašeno i bespomoćno da ne
- Imala potresna sjećanja ili snove o tim događajima u trajanju od JEDNOG mjeseca da ne
- Teško se snalazi u svakodnevnom životu (npr. posao, studije ili druženje s prijateljima i porodicom) jer pokušava izbjeći ovakve situacije. da ne

Ako je osoba odgovorila 'DA' na **SVA** of these questions and the person has also experienced **bar TRI** od sljedećih znakova:

- Izbjegava aktivnosti koje je podsjećaju na taj događaj da ne
- Ima tegobe prisjetiti se nekih dijelova tog događaja da ne
- Manje je zainteresovana za stvari u kojima je prije uživala da ne
- Ne doživljava pozitivne emocije sa intenzitetom (npr. ljubav ili uzbuđenje) da ne
- Manje razmišlja o budućnosti (npr. o karijeri ili porodičnim planovima). da ne

I doživjela je **bar DVA** od sljedećih simptoma:

- Tegobe sa spavanjem (npr. sanja ružne snove ili ne može zaspiti ili dugo spavati) da ne
- Lako se naljuti ili iznervira da ne
- Teško se koncentrira da ne
- Stalno je na oprezu da ne
- Lako se preplaši. da ne

Panični poremećaj (Panic Disorder)

Panični poremećaj podrazumijeva česte napade panike. Napadi panike se karakteriziraju intenzivnom anksioznošću tako da izgleda kao da je osoba ne može kontrolirati. Ako osoba doživi **ČETIRI ILI VIŠE** od sljedećih simptoma u **ROKU OD 10 MINUTA**, može se smatrati da boluje od paničnog poremećaja:

- Znojenje da ne
- Drhtavica da ne
- Ubrzan rad srca da ne
- Nedostatak daha da ne
- Gušenje da ne
- Mučnina ili bolovi u stomaku da ne
- Vrtoglavica ili nesvjestica da ne
- Utrnulost ili žmarci da ne
- Ravnodušnost prema sebi i drugima da ne
- Napadi vrućine ili hladnoće da ne
- Strah da će poludjeti da ne
- Strah od smrti da ne

Ako je osoba odgovorila 'DA' na **SVA** ova pitanja, da li joj se takođe desilo da:

- Tokom **MJESEC DANA ILI DUŽE**, osjeća strah da joj se ovakva osjećanja ne vrate ponovo. da ne

Važno je znati da mnogi ljudi koji imaju anksiozne poremećaje doživljavaju simptome karakteristične za različite vrste anksioznih poremećaja.

Važno je navedenu listu mogućih simptoma koristiti samo kao grubo mjerilo da li neko pati od anksioznog poremećaja ili ne. Za stvarnu dijagnozu potrebno je obratiti se liječniku.



KAKO SE LIJEČI ANKSIOZNI POREMEĆAJ?

Postoji nekoliko vrsta tretmana.

Psihološki tretman

Psihološki tretman ne samo da može pomoći osobi da se oporavi nego pomaže u prevenciji ponovnih napada anksioznosti. Generalno, ova vrsta tretmana se smatra najefikasnijom u liječenju anksioznosti. Psihološka terapija pomaže osobi da promjeni način razmišljanja i način kako reaguje na određene situacije. Time se ubrzava njihov oporavak i sprječava povratak bolesti. Psihoterapiju obično sprovode psiholozi, psihijatri ili drugi zdravstveni radnici iz polja duševnog zdravlja.

Lijekovi

Psihološki tretman se generalno smatra prvom opcijom za liječenje anksioznih poremećaja ali i lijekovi mogu pomoći. Neke vrste **antidepresiva** u dobre za održavanje anksioznih poremećaja pod kontrolom. Da bi saznali više o lijekovima koji su efikasni u liječenju simptoma anksioznosti posjetite www.beyondblue.org.au ili pozovite informativnu službu beyondblue na 1300 22 4636 (po cijeni lokalnog poziva).

Benzodiazepami ublažavaju napetost a da pri tome ne izazivaju pospanost. Neke vrste benzodiazepama kao što je alprazolam (Xanax) su efikasne u liječenju nekih vrsta anksioznih poremećaja. Međutim, benzodiazepami se generalno ne preporučuju, posebno za dugoročnu upotrebu jer mogu izazvati ovisnost.

KAKO DA SAMI SEBI POMOGNETE AKO PATITE OD ANKSIOZNOG POREMEĆAJA

- Odložite značajne životne promjene.
- Riješite sukobe lične prirode odmah.
- Uključite se u aktivnosti u kojima uživate.
- Obratite se liječniku ili drugim zdravstvenim radnicima za pomoć.
- Uprajnjavajte vježbe disanja i primjenjujte tehnike opuštanja mišića.
- Saznajte više o anksioznim poremećajima.
- Stvorite dobre navike spavanja.
- Redovito radite vježbe.
- Smanjite unos alkohola i drugih narkotika.

KAKO POMOĆI OSOBI SA ANKSIOZNI POREMEĆAJEM

- Ako u ponašanju osobe primjetite promjene – recite im.
- Posvetite im vrijeme i saslušajte ih dok vam govore kroz šta prolaze i stavite im do znanja da ste tu da ih slušate a ne da donosite sud o njima.
- Preporučite osobi da posjeti liječnika ili zdravstvenog radnika i/li im pomozite da zakažu odlazak kod liječnika ili zdravstvenog radnika.
- Otidite sa osobom kod liječnika ili zdravstvenog radnika.
- Pomozite osobi da sazna više o anksioznim poremećajima.
- Podstaknite osobu da pokuša da se naspava, vježba, dobro jede i primjenjuje druge načine da sama sebi pomogne.
- Pozovite osobu da izađe s vama i održavajte kontakt. Takođe podstaknite prijatelje i njihovu porodicu da učine isto to ali nikad ne vršite pritisak na osobu.
- Podstaknite osobu da se suoči sa svojim strahovima uz pomoć liječnika/psihijatra.
- Obratite se za pomoć liječniku ili bolnici ako osoba postane opasna po sebe ili druge.

KOME SE OBRATITI ZA POMOĆ?

- **Za početak**, dobro je obratiti se liječniku opšte prakse. U nekim slučajevima osoba se upućuje kod specijaliste za duševno zdravlje kao što je psihijatar ili psiholog. Da bi saznali ko su liječnici opšte prakse sa specijalizacijom za anksioznost, posjetite internet stranice www.beyondblue.org.au i idite na Get Help ili pozovite informativnu službu *beyondblue* na 1300 22 4636 (po cijeni lokalnog poziva).
- **Psihijatri** su liječnici specijalisti za duševne bolesti. Oni procjenjuju psihičko i zdravstveno stanje pacijenta, sprovode medicinske pretrage i prepisuju lijekove. Neki psihijatri primjenjuju psihološke metode liječenja.
- **Psiholozi, socijalni radnici i terapeuti za radnu terapiju** su specijalizovani za nemedicinske (psihološke) metode liječenja depresije i sličnih poremećaja. Ako vas liječnik opšte prakse, psihijatar ili pedijatar upute kod registrovanog psihologa, socijalnog radnika ili terapeuta za radnu terapiju, Medicare će vam povratiti određenu svotu novca. Ovaj povrat se odnosi na jedan dio troškova tretmana za najviše 12 osoba (samo u izuzetnim slučajevima za 18 osoba) i 12 grupnih terapija u toku kalendarske godine. Za dodatne informacije pitajte zdravstvenog radnika koji vam je dao uputu. Na sljedećim internet stranicama

Anksiozni poremećaji



Anxiety disorders – Bosnian

možete potražiti listu zdravstvenih radnika za duševno zdravlje koji se bave psihoterapijom i za čiji tretman možete dobiti novčani povrat od Medicare-a:

- Klinički psiholozi: www.beyondblue.org.au pritisnite na [Get Help](#)
- Psiholozi: www.psychology.org.au pritisnite na [Find a Psychologist](#)
- Socijalni radnici: www.aasw.asn.au pritisnite na [Find a Mental Health Worker](#)
- Terapeuti za radnu terapiju: www.ausot.com.au pritisnite na [Find a Mental Health OT](#)

KOME SE OBRATITI ZA INFORMACIJE

beyondblue: the national depression initiative

www.beyondblue.org.au

Informativna služba beyondblue 1300 22 4636

Informacije o depresiji, anksioznosti i poremećajima uslijed pretjerane upotrebe narkotika, tretmani koji su na raspolaganju i gdje se obratiti za pomoć.

www.youthbeyondblue.com

Internet stranice *beyondblue* namjenjene mladima – informacije o depresiji i kako pomoći prijatelju.

Lifeline

13 11 14

Služba za savjetovanje, informacije i upute – 24 sata.

Anxiety Recovery Centre

www.arcvic.com.au

Informacije o anksioznim poremećajima, kako ih kontrolisati i internet linkovi.

ADAVIC (The Anxiety Disorders Association of Victoria)

www.adavic.org.au

Informacije o paničnom poremećaju, društvenoj fobiji, agorafobiji, opštoj anksioznosti i depresiji i službe pomoći.

PADA (The Panic Anxiety Disorder Association)

www.pada.org.au

Informacije o anksioznosti i depresiji (uključujući i post-natalnu depresiju), relevantna istraživanja i publikacije.

Social Anxiety Australia

www.socialanxiety.com.au

Informacije o društvenoj anksioznosti i napadima panike, lična iskustva lica koja pate od ovih poremećaja i internet linkovi.

Anxiety Disorders Alliance

www.ada.mentalhealth.asn.au

Informacije o anksioznim poremećajima, relevantne publikacije i grupe za pomoć i podršku.

Anxiety Network Australia

www.anxietynetwork.com.au

Informacije o anksioznim poremećajima, relevantni programi, radionice i kursevi – kao i životne priče lica koja pate od ovih poremećaja.

TRANX (Tranquilliser Recovery and New Existence)

www.tranx.org.au

Informacije o benzodiazepanima (sredstva za smirenje i pilule za spavanje), uputstva za bezbjednu upotrebu ovih lijekova i strategije za kontrolu sna i anksioznosti.

CRUFAD

www.crufad.org

Informacije o depresiji, anksioznosti i kako ih kontrolisati.

Moodgym

www.moodgym.anu.edu.au

Psihoterapija putem interneta

Climate.tv – interactive e-health

www.climate.tv

Ovo je sistem pomoći koga su uspostavili medicinski stručnjaci a namjenjen je osobama sa depresijom i anksioznošću.

Panic Online

www.med.monash.edu.au/mental_health/paniconline

Interaktivni tretman putem interneta za osobe koje boluju od paničnih poremećaja.

© *beyondblue: the national depression initiative*, 2009.

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

T: (03) 9810 6100

beyondblue info line 1300 22 4636

F: (03) 9810 6111

E: bb@beyondblue.org.au

W: www.beyondblue.org.au