

# RAZUMEVANJE TESNOBE



## KAJ JE TESNOBA?

Tesnoba zajema čustva in stanja, ki se pojavijo, ko se nam zdi, da smo ogroženi. Gre za čustva, kot so strah, zaskrbljenost, panika. Odraža se tudi na telesni ravni (npr. mišična napetost, potenje, povišan srčni utrip, hitro dihanje, glavoboli, itd.). Pogosto jo povezujemo z napetostjo in "živčnostjo".

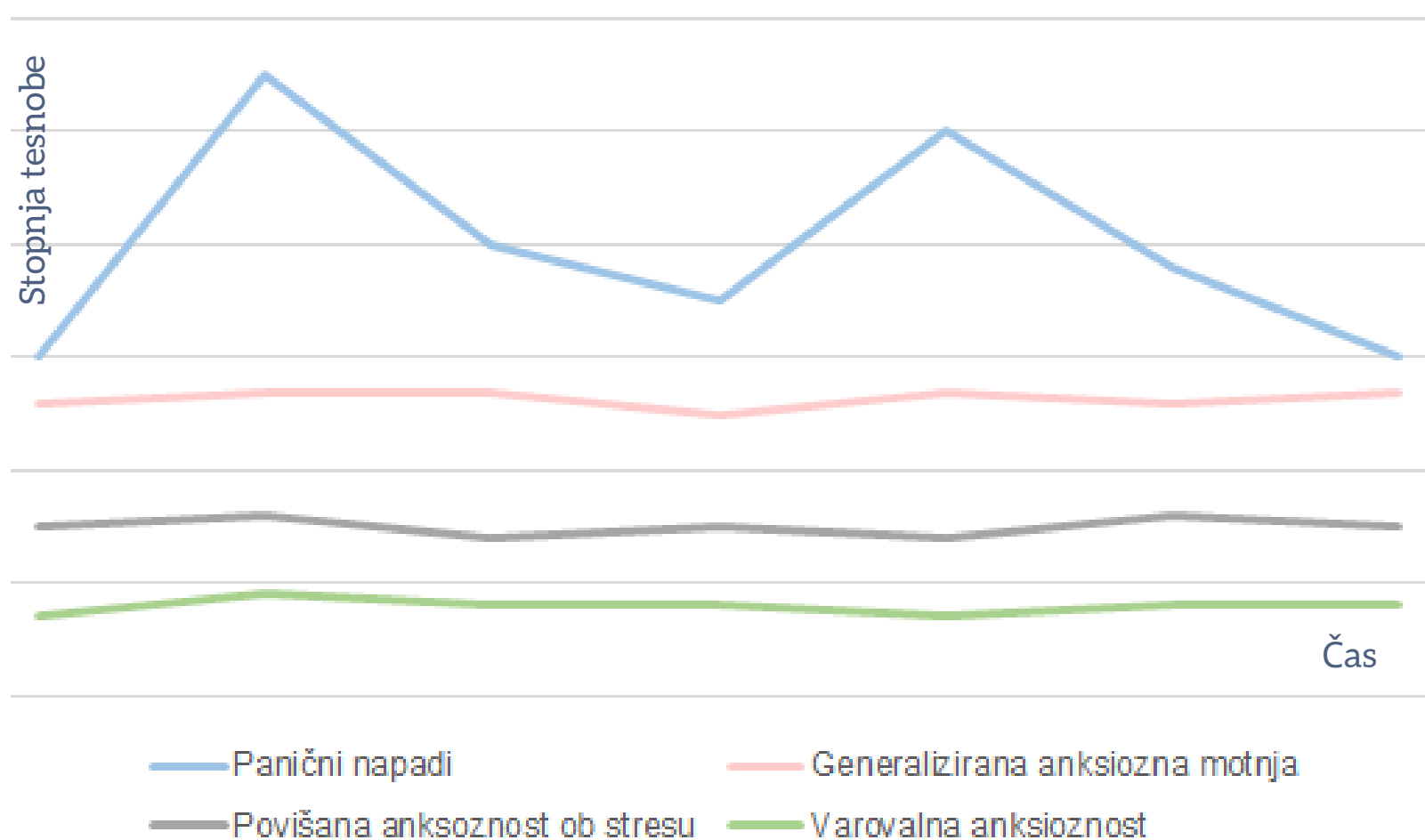
## KDAJ POISKATI POMOČ?

Tesnoba je v stresnih in nevarnih situacijah popolnoma normalna in je del pričakovanega čustvovanja, a ko začne ovirati naše vsakodnevno življenje, je bolje, da poiščemo pomoč. Pomoč je torej potrebna, ko:

- stiska traja dolgo oziroma večino časa,
- je preveč intenzivna in nas ovira pri vsakodnevni opravih,
- se pojavi v situacijah, ki takšnega odziva ne zahtevajo.

Spodnji graf prikazuje normalno tesnobo in problematično tesnobo.

Različne vrste tesnobe



## VRSTE TESNOBNIH OZ. ANKSIOZNIH MOTENJ

Anksiozne motnje se med seboj razlikujejo glede na stvari ali situacije, ki osebi vzbujajo strah, tesnobo ali izogibajoče vedenje. Povezujejo se z značilnimi miselnimi procesi.

Na podlagi teh značilnosti ločimo različne motnje: generalizirano anksiozno motnjo, socialno fobijo in druge fobije, panično motnjo, itd.

## RAZVOJ MOTNJE

Da se motnja pojavi, se mora prepletati več dejavnikov (genetski, okoljski in osebnostni).

1. **Dejavniki, zaradi katerih smo dovzetnejši za pojav**, so na primer anksiozne motnje v družini, določene osebnostne lastnosti (npr. perfekcionizem).
2. **Dejavniki, ki sprožijo motnjo**, so na primer neprijetni dogodki v okolju, zdravstvene težave, izgube, osamljenost.
3. **Dejavniki, ki motnjo vzdržujejo**, pa so na primer nezaupanje vase/v možnost ozdravljivosti, težave v medosebnih odnosih in mnogi drugi.

# RAZUMEVANJE TESNOBE



## POGOSTOST

Anksiozne motnje so najpogostejše motnje. V Evropi se pojavljajo pri približno 14 % populacije in jih je pri ženskah enkrat več kot pri moških.

## SIMPTOMI

Simptomi se pojavljajo na več ravneh:

- **čustva** (razdražljivost, napetost, nihanje razpoloženja, tesnoba, strah)
- **telo** (pospešen srčni utrip, potenje, slabost, stiskanje v prsih, napetost v mišicah, hiperventiliranje, tresenje)
- **vedenje** (nespečnost, izogibanje določenih situacijam, krajem ali objektom)
- **misli** (težave v koncentraciji in mišljenju, negativne misli)

## KAJ BI LAHKO POMAGALO?

- Pravočasno prepoznavanje simptomov,
- izvajanje prijetnih aktivnosti,
- izogibanje kofeinu in psihoaktivnim substancam,
- fizična aktivnost,
- tehnike sproščanja,
- ustrezna količina spanca,
- stik s čustvi in mislimi.

Ko oblike samopomoči ne pomagajo, je potrebno poiskati strokovno pomoč!

## ZDRAVLJENJE

Pri zdravljenju tesnobe je možnih več poti, uspešnost zdravljenja pa je 90-odstotna.

Zdravljenje lahko poteka s:

- **Psihoterapijo** (kot najučinkovitejša se je pokazala vedenjsko-kognitivna terapija)
- Zdravili: **antidepresivi** (njihov učinek se pokaže po 3-6 tednih) in **anksiolitiki** (na začetku)
- **Kombinacijo psihoterapije in zdravil**

Na voljo je več poti, ki vodijo do uspešnega zdravljenja. Obrnete se lahko na:

- Osebnega zdravnika
- Psihoterapevtski in psihodiagnostični center
- Center za krepitev zdravja, ZD Maribor
- Zdravstveni dom

### Viri in dodatno branje:

- American Psychiatric Association. (2013). Anxiety disorders. V Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). doi:10.1176/appi.books.9780890425596.744053
- Klanšček, H. J., Majcen, K. in Furman, L. (2016). Anksiozne motnje - kako jih prepoznati in premagati. NIJZ. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/publikacije/anksiozne-motnje-kako-jih-prepoznati-in-premagati>
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). Ko te stresa stres : kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/publikacije/ko-te-strese-stres>