



Anksioznost (strah, zabrinutost, tjeskoba) bolno je stanje **bespomoćnosti** i nezaštićenosti. To je stanje **napetosti, zabrinutosti**

, očekivanja da će se nešto strašno dogoditi. Anksiozna osoba nije svjesna otkuda dolazi to nelagodno stanje i napetost. Anksiozna reakcija pokušaj je da se anksioznost i napetost oslobode putem tijela. Zbog toga je anksioznost praćena simptomima opterećenja voljne muskulature, povećanom aktivnošću autonomnog živčanog sustava, povećanom manifestacijom pojedinih organa ili pojedinih sustava u tijelu.

Prema **intenzitetu**, možemo razlikovati sljedeće oblike anksioznosti:

1. **kronična anksiozna reakcija** je nelagodno stanje, difuzno i generalizirano, manje ili više kontinuirano, može trajati dugo vremena;
2. **anksiozni atak** akutna je epizoda nelagodnog stanja napetosti, koja najjače pogađa unutarnje organe, osobito kardiovaskularni, respiratorni i gastrointestinalni sustav;
3. **panična reakcija** izrazito je teški anksiozni atak; mnogi autori shvaćaju anksioznost i strah kao sinonim.

Simptomi anksioznosti

1. Opći fenomeni

Anksioznost se očituje osjećajem neugode, unutrašnje afektivne napetosti ili iščekivanjem prijeteće pogibelji. Praćena je povećanim tonusom miškulature što se očituje kroz facijalnu ekspresiju i stav tijela tjeskobne osobe te teškoćama u opuštanju. Karakterističan je stav tjeskobe osobe koja sjedi na rubu stolca spremna da skoči i reagira na najmanji šum. Uz napetost miškulature prisutan je tremor ekstremiteta, zjenice su proširene, kapci su rašireni ("u strahu su velike oči"), osoba stalno vlaži usne zbog njihove suhoće, krši ruke, trlja lice, gricka nokte, čupa kosu.

2. Psihološki fenomeni

Anksioznost ili tjeskoba je veoma neugodno subjektivno proživljavanje u kojemu čovjek nije svjestan ni izvora ni objekta svog straha, ona predstavlja anticipaciju nenasnog stanja preplavljenosti vanjskim i unutarnjim silama. Osjećaj anksioznosti, usporedo s tjelesnim smetnjama, obuzima čovjeka u cjelini. Karakteriziran je slobodno lebdećim strahom, strahom koji preplavljuje osobu, kao da ga potpuno obuzima i da strah lebdi u njemu, a pri tome ne zna odakle strah dolazi i zbog čega se javio. Strašljivo iščekivanje je vrlo kompleksno subjektivno doživljavanje tjeskobe, koje je teško precizno opisati. Osobe koje doživljavaju takav oblik straha opisuju ga kao osjećaj obuzetosti nekom strepnjom da će se dogoditi nešto loše, neka neugoda, nesreća, bilo njima, ili njihovim bližnjima. Strepnja koja se zlosutno nadvija nad njih, ne mogu je se osloboditi niti je odagnati, a izrazito je mučna i neugodna i potpuno ih paralizira. Osjećajem općeg ili difuznog straha koji se također javlja, najbolje se može opisati kao "potpuna preokupiranost strahom" Tjeskobne osobe opisuju to stanje kao osjećaj potpune paraliziranosti, bespomoćnosti, obeshrabrenosti, osjećajem da ne vladaju situacijom nego da se život "dogođa mimo njih".

3. Tjelesni fenomeni

Somatizirana anksioznost je oblik anksioznog reagiranja koji se očituje nizom tjelesnih simptoma u raznim sustavima u organizmu, čija pojava, u pravilu, znatno ublažava doživljavanje anksioznosti ili ih potpuno otklanja. Takav tip manifestacija anksioznosti nerazdvojni je pratilac anksioznog načina reagiranja, jer je poznato da su intenzivna doživljavanja anksioznosti uvijek praćena i tjelesnim fiziološko-biokemijskim promjenama u organizmu. Tjelesna izražavanja anksioznosti mogu biti općenita ili ograničena na pojedine organe i sustave: kardiovaskularni, respiratorni, gastrointestinalni, urogenitalni, na koži, na osjetilima itd.

U nastavku su navedeni najčešći oblici tjelesnog očitovanja anksioznosti.

- a) Kardiovaskularni sustav: Najčešća očitovanja u kardiovaskularnom sistemu u vezi su s radom srca. To su palpitacije, tahikardija i prekordijalni bolovi. Uz to susreću se i vazokonstriktivne ili kongestivne krize koje mogu biti općenite ili lokalizirane na licu, prstima, udovima i sl.
- b) Respiratorni sustav: U tom se sustavu najčešće javlja dispneja, koja može biti različita po obliku i intenzitetu, počev od lakih blokada respiracije, preko astmatiformnih nastupa, do burnih kriza bronhijalne astme. Nastupi kašlja, štucanja, zijevanja, disforične i afonične krize ostala su somatska očitovanja anksioznosti koja se viđaju u dišnome sustavu.
- c) Gastrointestinalni sustav: U tom su sustavu najčešći simptomi i znaci mučnina, povraćanje, gastrični i intestinalni grčevi praćeni bolovima, tenezmima, dijarejom; zatim ptijalizam ili suhoća ustiju, paroksizmi gladi ili žeđi itd.
- d) Urinarni sustav: Najčešća somatska očitovanja anksioznosti u urinarnom sustavu su polaksiurija, poliurija, vezikalni tenezmi, strangurije.
- e) Neuromuskularni sustav: Krize drhtanja, koje predstavlja najznačajniju manifestaciju anksioznosti u spomenutom sustavu, mogu biti veoma izražene i mogu zahvaćati cijelo tijelo. Uz to, susreću se i fascikularni i fibrilarni trzaji mišića i bolne pseudoreumatične krize.
- f) Sensorium i senzibilitet: U skupinu senzitivnih i senzoričnih poremećaja koji prate anksioznost ubrajaju se hiperestezije, parestezije, krize svraba, sijevajući bolovi, zujanje u ušima, poremećaji vida, nastupi vrtoglavice koji su prema mišljenju mnogih autora najvažniji simptomi anksioznosti.

Liječenje anksioznosti

Anksioznost se može prevladati provođenjem pozitivnih misli, osjećaja i ponašanja na nekoliko razina. Duboka anksioznost zahtjeva rad na svim razinama. U slučaju povremene anksioznosti,

osoba se može usredotočiti na samo nekoliko razina.

1. Tjelesna razina

Na tjelesnoj razini se prevladavaju psihičke tegobe uzrokovane tjelesnim naprezanjem, preporom, te pogrešnom prehranom.

- duboko disanje
- tehnike opuštanja: opuštanje mišića, meditacija
- redovito vježbanje, npr. aerobik, šetnje, bicikl
- izostavljanje iz prehrane stimulansa i sastojaka koji opterećuju organizam, kao što je pretjerano uzimanje kofeina, šećera, nikotina, soli i alkohola

2. Emotivna razina

Zdravo stajalište prema vlastitim osjećajima smanjuje anksioznost.

- Ne zanemarivati svoje osjećaje
- Naučiti se prepoznavati svoje osjećaje
- Izraziti svoje osjećaje
- Ne povrijediti sebe da bi se poštedjeli osjećaji drugog
- Ne susprezati srditost po svaku cijenu.

3. Mentalna razina

Način na koji sebi tumačite okolnosti određuje vaše osjećaje i ponašanje u tim okolnostima. Anksioznost se često može prevladati pozitivnijim razlaganjem okolnosti.

- Ne upuštajte se u beskrajne labirinte misli "što će biti ako bude" u kojima prevladavaju najgori mogući rezultati prije nego što se uopće suočite s okolnostima.
- Ne procjenjute niti rasuđujte na nakritičniji mogući način.

- Ne koristite ideal savršenstva kao mjeru koliko ste sami dobri u nečemu.
- Ako ne možete promijeniti okolnosti ne znači da ne možete ni s čim pridonijeti.
- Ne brinite se previše što drugi govore ili misle o vama

www.medicina.hr