

# GENERALIZIRANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ



Generalizirani anksiozni poremećaj obilježen je kroničnom i intenzivnom brigom, najčešće oko svakodnevnih stvari i problema.

Osobama s GAD-om kontinuirana briga smanjuje kvalitetu života i otežava funkcioniranje.

Budući da je briga česta pojava, ljudi koji pretjerano brinu najčešće ni ne misle da imaju neke smetnje.

Ovaj poremećaj skraćeno zovemo i GAD.

## Koji su simptomi GAD-a

- teškoće u kontroliranju briga (ljudi navode da su im misli preplavljene brigama)
- intenzivna briga je jako iscrpljujuća i često dovodi do umora i osjećaja da ste na rubu
- mogu se javiti poteškoće sa spavanjem (često se brige dodatno pojačavaju prije spavanja kada je sve mirno)
- mišićna napetost
- pojačana frustracija i razdražljivost
- poteškoće u pronalasku životnog zadovoljstva i opuštanju

## Vrste briga



- svakodnevne brige
- brige oko budućnosti (what if .. brige)
- briga za bližnje
- okupiranost poslovnim, obiteljskim i finansijskim poteškoćama

Postoje razna objašnjenja i teorije kako GAD nastaje.

Jednostavno rečeno smatra se da nastaje kombinacijom određenih bioloških faktora (neurotransmiteri, gentika i funkc. živčanog sustava)

+ ranih iskustava u životu

+ psiholoških faktora

(načina razmišljanja - precjenjivanje

vjerovatnosti neg. događaja i

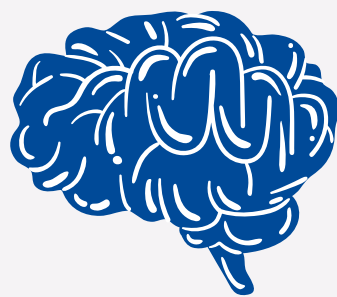
podcjenjivanje svojih sposobnosti nošenja,

nerealističnih vjerovanja u vezi brige (briga

me spašava). Osim toga brige su neki od

načina da se izbjegnu emocije.

## Kako GAD nastaje



## VAŽNO ZA ZAPAMTITI



Od briga nećete poludjeti i zbog briga niste ludi.

Znanstveno je dokazano da odlazak na psihoterapiju pomaže osobama s GAD-om i promjena je zaista moguća.

Važno je znati da niste sami, mnogi ljudi se muče s GAD-om.

Tijekom terapije će vam možda biti lošije prije nego što vam bude bolje.

Neproductivne brige nisu vam prijatelji.