

UZROCI GAP-a:

Genetski

Između 30 i 50%

Okolišni

Rana iskustva u djetinjstvu

- gubitak roditelja
- rastava/razvod roditelja
- pretjerana roditeljska zaštita
- izjave da je svijet opasno mjesto

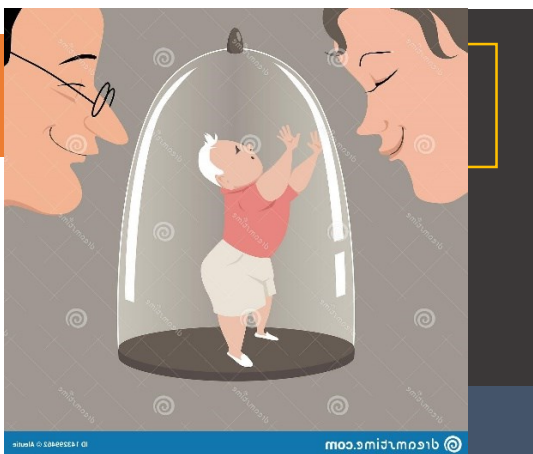
Nedavni životni stresovi

Nerealna očekivanja od sebe i drugih

Sukobi u odnosu

Upotreba alkohola ili kofeina

Slabe vještine suočavanja



GENERALIZIRANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ (GAP)

Stalne i opterećujuće brige svaki dan

tjelesni simptomi- mišićna napetost, nemir (osjećaj kao da smo “na rubu”), gubitak daha, lupanje srca, bolovi u mišićima, znojenje, insomnija

Često uz GAP- neki drugi anksiozni poremećaj (npr.socijalna anksioznost)

netretiran dovodi do depresije

ŠTO I KAKO UTJEČE NA GAP?

Mišljenje

Izmučeni iracionalnim mislima:

- “Ljudi mogu vidjeti da sam anksiozan.”
- “Ja sam jedini s takvim problemom”

Beskonačan tok briga o raznim temama:
ŠTO AKO?

“Što ako gubim kontrolu/ludim/radim budalu od sebe?”

Briga o tome što brinu:

“Moje brige su izvan kontrole. Poludjet ću”

Miješani osjećaji i vjerovanja o brigama:

- “Brige me pripremaju i štite”
- “Razboljet ću se moram prestati brinuti”

Ličnost

o ličnosti ovisi:

Sadržaj briga

-da će Vas odbaciti, da ćete pogriješiti, da nećete postići uspjeh, da će Vas napustiti

Stil suočavanja

-izbjegavanje, kompenziranje kontrolom, traženje potvrde od okoline



KAKO TRETMAN MOŽE POMOĆI?

1. Smanjite svoje uzbuđenje
 - više tjelesnog kretanja/vježbanja
 - manje kofeina, alkohola,
 - više vježbe disanja, vježbe relaksacije
2. Utvrdite svoje strahove i suočite se
 - prepoznavanje i postupno i vođeno izlaganje
3. Promijenite svoje mišljenje
 - mijenjanje mišljenja u realnije i pravednije prema Vama
4. Naučite se nositi s brigama
 - naučiti razlikovati produktivne i neproduktivne brige, uživati u sadašnjem trenutku
5. Razvijte emocionalnu inteligenciju
 - naučiti kako živjeti smisleno s emocijama da obogaćuju život
6. Poboljšajte svoje odnose
 - razvoj učinkovitijih načina promišljanja o odnosima i aktivnom suočavanju
7. Postanite osoba koja rješava probleme
 - vježbanje problem-solving vještina

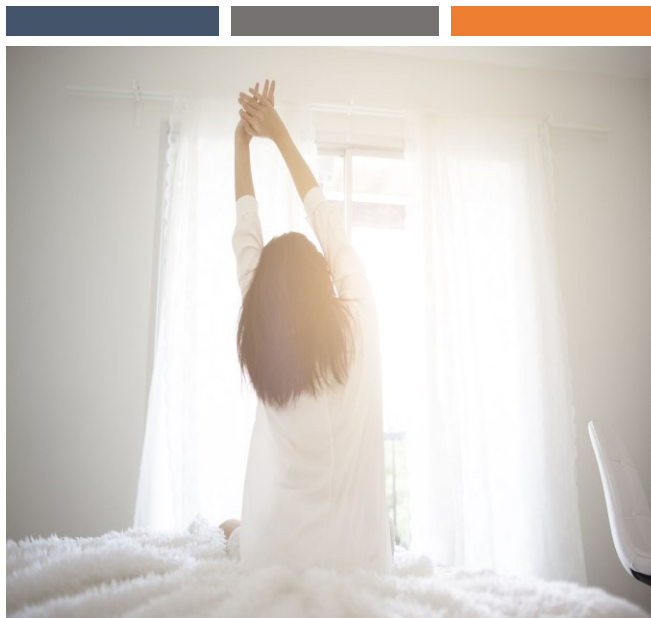
KAKO LIJEKOVI MOGU POMOĆI?

U suradnji s liječnikom lijekovi mogu biti učinkoviti u kombinaciji s psihoterapijom.

Glavne skupine lijekova koje se koriste su: benzodijazepini i antidepresivi

KOLIKO JE TRETMAN UČINKOVIT?

Noviji oblici kognitivno bihevioralne terapije pokazali su se prilično učinkoviti



“For fast acting relief, try slowing down”

Lily Tomlin

ŠTO SE OČEKUJE OD VAS KAO KLIJENTA?

Redovito prisustvovanje terapiji

Spremnost da obavite domaće zadaće samopomoći

Konzultacije s liječnikom oko korištenja lijekova ukoliko je to potrebno