

GENERALIZIRANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ

Psihoedukacija je jedan važan dio terapije, gdje Vam pružam informacije koje će Vam pomoći da shvatite svoje stanje, ali i terapijski proces. Malo ćemo razgovarati o Vašoj dijagnozi odnosno generaliziranom anksioznom poremećaju (GAP), ali pokušat ću Vam to objasniti na što jednostavniji način. Molim vas, ako Vam nešto bude nejasno, nemojte biti sramežljivi već me zaustavite i slobodno postavite pitanje - mene ponekad zna ponijeti pa se vrlo lako može dogoditi da budem nejasna.

Svima nam je dobro poznat osjećaj zabrinutosti, nespokoja i unutarnjeg nemira, a da pri tome ne možemo definirati točno čega se bojimo. Ovaj psihološki mehanizam javlja se kod psihički zdravih osoba, ali i kod osoba sa smetnjama. Naime, tjeskoba se, kod psihički relativno zdravih ljudi, javlja pri realnoj izloženosti stresnim i strašnim situacijama. S druge strane, ljudi s generaliziranim anksioznim poremećajem imaju stalne i opterećujuće brige i to svaki dan, cijeli dan. Ova tjeskoba obično obuhvaća različita područja života, kao što su posao, obitelj, financije i zdravlje te često utječe na svakodnevne aktivnosti. Osobe osjećaju stalnu zabrinutost, brigu i za najmanje sitnice, nesigurnost u vezi budućnosti, strah od bolesti, strah za sigurnost ili zdravlje bližnjih, opću napetost. Mogu doživljavati i neke tjelesne simptome kao što su nemir, gubitak daha, lupanje srca, bol u mišićima, znojenje, probleme sa spavanjem, kroničan umor itd. Je li Vam nešto od ovoga poznato?

GAP je kao npr. jedno "čudovište zabrinutosti" koje se voli poigravati s Vašim umom. Normalno je ponekad brinuti, ali kada to čudovište preuzme kontrolu, možete se gotovo cijelo vrijeme osjećati tjeskobno, što nije baš ugodno, uostalom Vi to najbolje znate. Zamislite svoje „čudovište zabrinutosti“ kao nestašno malo stvorenje koje voli stvarati zastrašujuće scenarije u vašem umu. Na primjer, recimo da trebate izaći na važan ispit. Vaše čudovište moglo bi početi šaputati stvari poput: "Što ako ne uspiješ? Što ako se osramotiš i imaš najmanje bodova od svih ostalih?" ili npr. Trebate sljedeći vikend upoznati neke nove prijatelje od dečka i čudovište može početi šaputati "100 % će misliti da sam dosadna. Reći ću nešto glupo." Zbog ovih misli osjećate se tjeskobno, iako one možda nisu istinite. Tako su anksiozne osobe doslovno izmučene iracionalnim mislima koje stalno povećavaju njihovu anksioznost.

Npr:

"Ljudi mogu vidjeti da sam anksiozan. Oni 100 % misle loše o meni. Ja sam jedini s takvim problemom."

Osim toga, stalno se pojavljuje pitanje **"Što ako?"** Što ako napravim budalu od sebe? Što ako nešto pođe po zlu? te brinu o tome što brinu – *Moram se odmah osloboditi ove anksioznosti / brige. Moje su brige izvan kontrole i poludjet ću!*

S jedne strane misle da ih briga štiti i priprema na loše događaje, dok se s druge strane boje da će se od silnih briga razboljeti i razmišljaju kako zbog toga obavezno trebaju prestati brinuti te se tako vrte u začaranom krugu koji za osobu može biti baš bolan.

Kako Vam se to čini? Možete li se poistovjetiti s tim?

Niste sami u ovoj priči i iznenadili biste se koliko ljudi oko Vas se bori s istim poteškoćama. Zanimljivo je da su istraživanja pokazala kako je razina anksioznosti kod opće populacije posljednjih 50 godina dosta porasla. Moguće da je to zbog smanjene povezanosti između ljudi, jake usmjerenosti na loše vijesti u medijima itd., naročito nakon pandemije. U svakom slučaju ljudi su počeli općenito jako brinuti.

Kada govorimo o tome što uzrokuje taj poremećaj, zapravo postoje mnogi činitelji koji mogu objasniti GAP. Od genetskih faktora, ranih iskustava u djetinjstvu (gubitak roditelja, potreba da zaštitimo ili utješimo roditelja, razvod roditelja ili npr. kada nam roditelji stalno govore kako je svijet jako opasno mjesto), velikih životnih stresova koji onda slabe naše prilagodbene psihološke mehanizme, nerealnih očekivanja od sebe i drugih – sve to može utjecati na nas. Ako se GAP ne liječi, može dovesti do nekih većih problema i iako lijekovi mogu pomoći, odlično što ste tu s nama jer dobra je vijest što se ova vrsta terapije pokazala jako učinkovitom u rješavanju takvih poteškoća.

Na terapiji ćemo raditi zajedno kao tim kako bismo razumijeli i ukrotili to Vaše čudovište. Koristit ćemo razne KBT tehnike koje će Vam pomoći, pokušat ćemo saznati koji Vas strahovi najviše muče i koje su to negativne misli koje Vas opterećuju te ćemo naučiti kako da ih zamijenimo onima realističnijim i pozitivnijim. To je kao da učite svoje čudovište zabrinutosti da bude manje strašno i više prijateljski raspoloženo! Kako bismo bili uspješni, jako je bitno da radimo zajedno. Imat ćemo i neke akcijske planove koje ćete izvršavati u periodu između naših susreta i koji će Vas osnažiti da upravljate svojom tjeskobom i imate kontrolu. Ponekad možda nećete imati volje raditi ih, ali oni su jako važni u cijelom procesu i pomoći će Vam pa pokušajte to imati na umu. Ja ću biti uz Vas u svim koracima ovog putovanja i bitno je da mi kažete ako Vam se nešto ne sviđa ili Vam je nešto nejasno. Neće biti nikakvog osuđivanja 😊. Znam da smo se tek upoznali i da Vam je ovo sve malo čudno, ali s vremenom će biti lakše i pokušat ćemo Vam omogućiti da uživate u smirenijem i ispunjenijem životu. Sada ste već napravili ogroman korak što ste uopće krenuli na ovo putovanje i budite jako ponosni na sebe.

Imate li možda nekih pitanja? Ovo su neki materijali koje možete pogledati kod kuće, a na jednostavan način prikazuju GAP. Jedan je video vrlo kratak i traje malo više od minutu te na zgodan način daje osnovne informacije o GAPu, a drugi je nešto duži, oko 5 minuta i daje Vam malo više informacija.

<https://www.youtube.com/watch?v=9mPwQTiMSj8>

<https://www.youtube.com/watch?v=laPN9KQoYbs>