

## **PSIHOEDUKACIJA - GENERALIZIRANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ (GAP)**

### **INFORMACIJE KLIJENTU O GENERALIZIRANOM ANKSIOZNOM POREMEĆAJU**

#### ***Što je generalizirani anksiozni poremećaj?***

Generalizirani anksiozni poremećaj je jedan od težih anksioznih poremećaja. Obilježavaju ga stalna i pretjerana briga te napetost koju je teško kontrolirati. Osoba s GAP-om ima tendenciju brinuti se o različitim svakodnevnim stvarima, često bez jasnog razloga.

#### ***Simptomi generaliziranog anksioznog poremećaja***

Simptomi GAP-a uključuju konstantnu tjeskobu, nemir, napetost i brige. Također, osobe mogu doživljavati i tjelesne simptome kao što su nemir, gubitak daha, lupanje srca, bolovi u mišićima, znojenje i insomnija. Često osobe s GAP-om imaju drugi anksiozni poremećaj, primjerice socijalnu anksioznost i brinu se da će drugi vidjeti tu anksioznost. Ako se ne tretira, GAP često vodi do depresije.

***Uzroci generaliziranog anksioznog poremećaja*** mogu biti složeni i uključuju kombinaciju genetskih, bioloških, psiholoških i okolišnih faktora. Istraživanja upućuju da je razina anksioznosti kod opće populacije porasla tijekom posljednjih 50 godina - možda zbog smanjenja socijalne povezanosti i zajednice, nerealnih očekivanja od života, pretjerane usmjerenosti na loše vijesti u medijima te drugih društvenih faktora.

#### ***Učestalost javljanja poremećaja***

Generalizirani anksiozni poremećaj je prilično čest, s procijenjenom prevalencijom od oko 3-5% opće populacije. To znači da mnogi ljudi žive s ovim poremećajem. GAP može utjecati na sve dobi, ali se često počinje razvijati u ranim odraslim godinama. Važno je znati da niste sami u svojim iskustvima i da postoji podrška i tretmani koji vam mogu pomoći.

#### ***Mehanizmi održavanja problema***

Kod GAP-a postoje neki mehanizmi koji održavaju tjeskobu i brige. Jedan od njih je prekomjerno fokusiranje na potencijalne prijetnje i negativne ishode. Osoba s GAP-om ima tendenciju pretpostavljati najgore moguće scenarije i stalno razmišljati o tome što bi moglo poći po zlu. Ovaj način razmišljanja dodatno povećava tjeskobu i održava problem. Ovisno o vašoj ličnosti, možete brinuti da će vas odbaciti, da ćete pogriješiti, da nećete postići uspjeh, da ćete se razboljeti ili da će vas napustiti. Nadalje, možda ćete izbjegavati ili napuštati situacije koje vas čine anksioznim ili ćete pokušati kompenzirati svoju anksioznost pokušavajući imati kontrolu, tražiti potvrdu ili pokušavajući biti savršeni. Vaše individualne brige i vaš stil suočavanja s anksioznošću tako vas mogu zapravo učiniti ranjivim na anksioznost.

#### ***Motivacija za kognitivno-bihevioralnu terapiju i učinkovitost***

Studije su pokazale da kognitivno-bihevioralna terapija može biti vrlo učinkovita u smanjenju simptoma generaliziranog anksioznog poremećaja. Kada se uspoređuje s psihoanalitičkim tretmanom, KBT ima "dobar ishod" kod 72% pacijenata.

KBT je terapijski pristup koji se fokusira na promjenu disfunkcionalnih misli i ponašanja kako bi se smanjila tjeskoba i poboljšao kvalitet života. Kroz terapiju, naučit ćete alate i tehnike koje će vam pomoći prepoznati negativne obrasce razmišljanja i naučiti kako ih zamijeniti pozitivnijim i realističnijim načinom razmišljanja.

Također, naučit ćete nove strategije suočavanja s tjeskobom i brigama te postepeno izlaganje situacijama koje vas potiču na anksioznost. Bit ćete upućeni u niz tehnika za smanjivanje anksioznosti kao što su:

- smanjite svoje uzbuđenje
- utvrdite svoje strahove i suočite se s njima
- promijenite svoje mišljenje
- naučite se nositi sa svojim brigama
- razvijte "emocionalnu inteligenciju"
- poboljšajte svoje odnose
- postanite osoba koja rješava probleme

Iako se simptomi mogu povremeno javljati i nakon tretmana, terapija će vam pomoći da razvijete alate za bolje upravljanje tjeskobom i osjećajem kontrole. Mnogi klijenti imaju također koristi od lijekova za anksiozne poremećaje koje bi trebalo uzimati isključivo prema preporuci liječnika.


### ***Važnost suradnje i sudjelovanja u terapiji***

Važno je biti svjestan da je terapija proces koji zahtijeva vašu suradnju i angažman. Trebat će pružiti priliku terapiji da vam pomogne. Redovito izvršavanje domaćih zadaća i vježbi koje vam terapeut daje također je ključno za napredak. Važno je znati da se potpuno oslobađanje od svih simptoma može dogoditi postupno, ali terapija će vam pomoći da poboljšate kvalitetu života i smanjite tjeskobu.

### ***Završna misao***

Generalizirani anksiozni poremećaj može biti izazovan, ali s terapijom postoji nada za poboljšanje. Kognitivno-bihevioralna terapija pruža vam alate i strategije kako biste se bolje nosili s tjeskobom i brigama. Važno je zapamtiti da niste sami i da postoji podrška koja vam može pomoći. Budite otvoreni za terapiju i sudjelujte aktivno u procesu, a postepeno ćete primijetiti pozitivne promjene u svom životu.

### ***Dodatni materijali***

 **Dr. Harry Barry: Understanding Generalised Anxiety Disorder**

### ***Pitanja koja si možete postaviti kada brinete: obrazac samopomoći za pacijente***

*(Leahy, R. L., Holland, S. J., & McGinn, L. K. (2012). Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap)*