



GENERALIZIRANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ (GAP)

Kratka psihoedukacija za
klijenta

Što je GAP?

GAP je stanje u kojem osoba ima **stalnu zabrinutost koju ne može kontrolirati** oko različitih životnih tema (posao, zdravlje, odnosi, budućnost), čak i kada za to nema realnog razloga.

Briga:

- traje mjesecima ili godinama
- javlja se gotovo svaki dan
- iscrpljuje i ometa svakodnevni život

Česti simptomi:

- stalno "što ako" razmišljanje
- napetost u tijelu, umor
- nemir, razdražljivost
- problemi sa spavanjem i koncentracijom

GAP nije slabost, nego naučeni način reagiranja na svijet kao nesiguran.

Zašto nastaje i kako se održava?

GAP nastaje kombinacijom:

- osjetljivijeg živčanog sustava
- životnih iskustava i učenja
- stila razmišljanja koji stalno traži opasnost

Briga se održava jer:

- daje osjećaj kontrole
- stvara privid pripreme
- odvlači pažnju od emocija

Problem je što dugoročno:

- povećava stres
- smanjuje toleranciju neizvjesnosti
- pojačava anksioznost

KBT - jedan od najučinkovitijih tratanja za GAP

Istraživanja pokazuju:

- poboljšanje kod oko 60–70% klijenata
- učinci se često održavaju nakon terapije
- dugoročno je jednako učinkovita ili učinkovitija od lijekova

KBT ne smanjuje samo simptome, nego mijenja odnos prema brizi i strahu.

Kako izgleda terapija za GAP?

U terapijskom procesu ćemo proći kroz ove faze:

1. Razumijevanje problema

Analiza brige, simptoma i obrazaca.

2. Smirivanje tijela

Učenje disanja, opuštanja i regulacije napetosti.

3. Rad s brigom

Učenje razlikovanja korisne i beskorisne brige, ograničavanje brige.

4. Rad na mislima

Prepoznavanje i mijenjanje katastrofičnih i pretjeranih misli.

5. Smanjenje izbjegavanja

Postupno suočavanje s onim što se izbjegava.

6. Prevencija povratka simptoma

Učenje kako prepoznati i na vrijeme reagirati na povratak anksioznosti.



Što se očekuje od Vas kao klijenta?

Da bi terapija bila učinkovita, važno je:

- aktivno sudjelovanje u susretima
- provođenje dogovorenih vježbi između susreta
- spremnost na privremenu nelagodu radi dugoročne promjene

U terapiji ćete učiti konkretne tehnike koje pomažu smanjiti anksioznost i vratiti osjećaj kontrole nad brigom.

Cilj nije da nikad više ne brinete (to je nemoguće), nego da briga više ne upravlja Vašim životom.

Skinite aplikaciju Calm za pomoć u opuštanju i mindfulness vježbe.



iOS



Android