**Kako se liječe anksiozni poremećaji?**

Srećom, u posljednja dva desetljeća napravljen je značajan napredak u liječenju anksioznih poremećaja. Iako pristupi liječenju ovise o tipu poremećaja, jedna ili kombinacija više navedenih terapija trebaju biti korištene za većinu anksioznih poremećaja:

**Psihoterapija i savjetovanje** odnosi se na emocionalnu reakciju na psihičku bolest. Bihejvioralnom terapijom se pomaže ljudima tako što ih se putem razgovora vodi kroz strategije za razumijevanje i nošenje s poremećajem.

**Lijekovi** bi se trebali koristiti samo za smanjivanje simptoma anksioznog poremećaja. Nažalost

svakodnevno smo svjedoci predugog korištenja lijekova ,što dovodi do ovisnosti.

**Traženje profesionalne pomoći**

Ako pravilna prehrana i promjene u životnom stilu kao i terapija opuštanja nisu dovoljni, potražite pomoć kod profesionalaca za mentalno zdravlje. Učenje o opcijama pomoći će vam da odlučite što će najbolje funkcionirati za pojedinu situaciju. Učenje o mogućnostima pomoći će vam da odlučite koje će mjere navjerojatnije funkcionirati u pojedinoj situaciji.

**Koalicija za rad sa psihotraumom i za mir (CWWPP)**

**Marina Držića 12**

**32000 Vukovar**

**Croatia**

**Tel. & Fax:+385 32 441 975  
E-mail: cwwppsummer@gmail.com**

**Anksioznost**



Anksioznost je normalna ljudska emocija koju svatko ponekad doživi. Mnogi ljudi se osjećaju anksiozno ili nervozno kada su suočeni s problemima na poslu, prije ispita ili donošenja važnih odluka. Anksiozni poremećaj je međutim drukčiji. Može uzrokovati toliko nemira da interferira sa sposobnošću pojedinca da vodi normalan poremećaj.

Anksiozni poremećaj je ozbiljan. Za osobe sa anksioznim poremećajem, briga i strah su stalni i preplavljujući te mogu biti uništavajući.

**Koji su tipovi anksioznog poremećaja?**

Postoji nekoliko tipova anksioznih poremećaja, a to su:

**Panični poremećaj**: osobe s ovim stanjem osjećaju strah da će se udar iznenada pojaviti i ponavljati bez upozorenja. Drugi simptomi paničnog poremećaja su znojenje, bolest u prsima i osjećaj gušenja, zbog čega osoba misli da ima srčani udar ili ludi.

**Opsesivno-kompulzivni poremećaj** (OCD): osobe sa OCD-om progone neprestane misli i strah koji uzrokuje da izvode određene ritual ili rutine. Uznemirujuće misli se zovu opsesije, a rituali kompulzije.

**Socijalni anksiozni poremećaj**: još se zove i socijalna fobija, uključuje prekomjernu brigu i samosvijest o svakodnevnim socijalnim situacijama. U središtu

brige je obično strah od procjene drugih ljudi, ili ponašanje zbog kojeg bi se moglo osramotiti ili ispasti smiješni.

**Specifična fobija:** specifična fobija je intenzivan strah od specifičnih objekata ili situacija, kao što su npr. zmije, visina ili letenje. Jačina straha je obično neprimjerena situaciji i može uzrokovati da osoba izbjegava slične i svakodnevne situacije.

**Generalni anksiozni poremećaj:** uključuje snažnu, nerealističnu brigu i napetost, čak i kad postoji jako mala šansa ili čak ne postoji ništa što bi izazvalo anksioznost.

**Anksioznost kao faza u procesuiranju traumatskog događaja:** Nespecifična anksioznost može biti simptom i normalna faza u procesuiranju traumatskih iskustava. Osoba se može bojati mnogo stvari ili imati generalnu anksioznost.

**Simptomi anksioznog poremećaja:**

* Osjećaj panike, straha i skučenosti
* Nekontrolirajuće opsesivne misli
* Ponavljajuće misli i retrospekcija na traumatska iskustva i noćne more
* Ritualistička ponašanja, kao što je ponavljano pranje ruku
* Problemi sa spavanjem
* Hladne i znojne ruke i/ili stopala
* Kratak dah
* Palpitacija
* Nesposobnost da se bude miran i smiren
* Suha usta
* Utrnulosti ili trnci u rukama i nogama
* Mučnina
* Napetost u mišićima