

Anksiozni poremećaji – poremećaji straha

Strah je potpuno normalna emocija koju doživljavamo u situacijama u kojima se nalazimo u opasnosti. To je primarna emocija, koja nam pomaže da se pripremimo za odbranu ili bijeg od opasnosti. Različiti strahovi sastavni su dio naših svakodnevnih iskustava.

Kod nekih ljudi dolazi do poremećaja osjećaja straha ili tjeskobe (anksioznosti), koji za pojedinca mogu biti vrlo opterećujući i dovesti do poteskoća u svakodnevnom životu, radu i odnosima u porodici.

Postoji više različitih vrsta anksioznih poremećaja:

Generalizirani poremećaj straha (Generalisierte Angststörung):

očituje se stalno prisutnim očekivanjem nekih zastrašujućih događaja praćenih neodređenim ali vrlo intenzivnim strahom. Taj strah je iracionalan ali potpuno obuzima osobu i onemogućava obavljanje svakodnevnih poslova. Ove smetnje traju duže od šest mjeseci, skoro svaki dan i nisu izazvane nekim stvarnim životnim okolnostima.

Panični poremećaj (Panikstörung):

kod ovog poremećaja radi se o učestalim napadima veoma intenzivnog straha koji najčešće dolazi “kao iz vedra neba” i za vrijeme kojih osoba ima osjećaj da nema kontrolu nad sobom. Napadi panike praćeni su vrlo izraženim tjelesnim smetnjama: lupanje srca, gušenje, vrtoglavica, bolovi u grudima, znojenje i slično. Za vrijeme napada panike ljudi vrlo često doživljavaju intenzivan strah od smrti ili strah da boluju od neke teške bolesti. Napadi panike mogu trajati od nekoliko minuta do pola sata pa i duže.

Fobije (Phobien):

Postoji više različitih vrsta fobija (straha od odredjenih situacija, bolesti, životinja ili prirodnih događaja). Za razliku od napada panike koji se javljaju iznenada i nisu vezani za odredjene situacije, fobije su strah od neke odredjene situacije. Najčesce vrste fobičnih reakcija su:

Agorafobija je strah od otvorenih prostora i od javnih mjesta na kojima se nalazi više ljudi. Agorafobija često prati napade panike.

Socijalna fobija je strah od drugih ljudi i od situacija u kojima se moramo susresti sa drugim ljudima, vrlo često strah od nastupanja u javnosti, strah da će drugi misliti da smo glupi ili nesposobni.

Specifične fobije su strahovi od nekih određenih situacija, predmeta ili objekata koje se izbjegavaju pod svaku cijenu (na primjer visina, uski prostori, neke vrste životinja, krv, nevolje ili strahovi od nekih bolesti).

Poremećaji straha često prate druge vrste psihičkih bolesti (depresije, posttraumatska oboljenja i slično).

Mnoge osobe pokušavaju izbjeći strah time što izbjegavaju situacije koje bude strah. Izbjegavanje suočavanja sa strahom ne dovodi do poboljšanja, nego naprotiv samo pogoršava situaciju.

Osobe koje pate od određenih strahova vrlo često pokušavaju smanjiti strahove pretjeranom upotrebom lijekova za smirenje, alkohola ili droga. To ni na koji način ne rješava problem a može izazvati razne druge bolesti ovisnosti.

Bolestan strah koji traje duže vremena najčešće ne prolazi sam od sebe. Da bi se postavila odgovarajuća dijagnoza, potrebno se obratiti ljekaru ili psihologu.

Poremećaji straha uspješno se liječe psihoterapijom ili lijekovima a najčešće kombinacijom jednog i drugog.