

PREIGRAJ ANSKIOZNE MISLI

- DNEVNI SPREHOD
- ZDRAVA PREHRANA
- NASMEH
- RUTINA
- IZOGIBANJE
PREKOMERNEMU UŽIVANJU
SLADKORJA
- ČISTA SOBA
- ČAS ZA HOBIJE
- POGOVOR S PRIJATELJEM
- HIDRIRANJE (1.5-3L/DAN)
- MRZEL TUŠ
- DOVOLJ SPANCA
- UMIRI DIHANJE
- PRAVILO 3X3X3
- POIMENUJ TRI SVTARI, KI
JIH VIDIŠ, TRI STVARI, KI
JIH SLIŠIŠ IN PREMAKNI TRI
DELE SVOJEGA TELESA

ISKANJE POMOČI NI ZNAK ŠIBKOSTI

- Šolska svetovalna služba
- Center za duševno zdravje
otrok in mladostnikov
(ZD Postojna)
05 700 04 40
- Tom telefon 116 111
- Zaupni telefon Samaritan
116 123
- Center za krepitev zdravja
05 700 04 00



ANKSIOZNOST

Avtentična naloga pri predmetu ITS-
družboslovje, 3. letnik

Branka Ferjančič, Karin Lekan,
Maruša Srpan, Neža Vadnov

*Depresija, anksioznost in napadi
panike niso znaki šibkosti.
So posledice, ker ljudje želijo
predolgo ostati močni.*

SPLOŠNO

Anksioznost, tesnoba ali bojazen je občutje negotovosti, pričakovanja česa neugodnega, brez stvarnega zunanjega razloga, spremljano z fizičnimi simptomi.

Anksioznosti ne smemo enačiti s strahom. Ko nas je strah, je naša bojazen usmerjena v točno določen zunanji objekt ali situacijo.

Dogodek oz. situacija, ki se je bojimo, ima navadno določeno stopnjo možnosti, da se bo zgodila.

Vsak posameznik kdaj pa kdaj občuti anksioznost, to pa še ne pomeni, da ima tako imenovano anksiozno motnjo.

Anksiozne motnje so skupina psihičnih bolezni, pri katerih je glavni znak stanje živčne napetosti. Anksiozne motnje se od običajnega občutja anksioznosti ločijo predvsem po tem, da je občutek anksioznosti bolj intenziven, občutek traja dlje ter vodi v fobije, ki vplivajo na naše normalno vsakdanje delovanje.

Najbolj pogoste anksiozne motnje odraslih in mladostnikov so: panična motnja, socialna anksioznost, specifične fobije, generalizirana anksiozna motnja, obsesivno-kompulzivna motnja ter posttravmatska stresna motnja.

SIMPTOMI

Ste pogosto nezadovoljni, občutite praznino? Ste se znašli v začaranem krogu negativnih misli? Ste razdražljivi, nervozni? Motijo vas stvari ali osebe, ki jih prej še opazili niste? Se manj smejete, kot ste se prej, ste večkrat na robu joka?

Znake oz. simptome tesnobe bi lahko razdelili na štiri ravni:

1. telesna raven

- nemir,
- mišična napetost,
- tiščanje v prsnem košu, žlički, pritisk v prsni,
- potenje,
- vrtoglavica,
- hitra utrujenost
- ovirano dihanje,...

2. miselna raven

- strah pred osramotitvijo,
- nezmožnost koncentracije,
- občutek, da bom znorel,
- strah pred smrtjo,...

3. čustvena raven

- panika,
- tesnoba,
- strah,
- razdražljivost,
- nihanje v razpoloženju,...

4. vedenjska raven

- umik,
- izogibanje ljudem,
- izogibanje družabnim srečanjem,
- nezmožnost dela, padec produktivnosti.

ZDRAVLJENJE

Za zdravljenje anksioznih motenj se uporabljajo **antidepresivi**, ki ne povzročajo odvisnosti.

Anksiozne motnje se zdravi tudi s **psihoterapijo**. Obstaja več različnih vrst psihoterapij, katerih namen je učenje prepoznavanja znakov in simptomov, opazovanja doživljanja in spreminjanje vzorcev razmišljanja. Psihoterapevt se posveti tudi čustvovanju in vedenju, ki je lahko prispevalo k razvoju anksioznih motenj ali pa ga vzdržujejo.

Najučinkovitejše zdravljenje anksioznih motenj pa je kombinacija psihoterapije in zdravljenja z zdravili.

Nisi sam!

- Glede na Anketo o zdravju in zdravstvenem varstvu iz leta 2007 se približno 5 % polnoletnega slovenskega prebivalstva spoprijema s kronično anksioznostjo.
- Po študiji Svetovne zdravstvene organizacije je anksiozna motnja najpogostejša duševna motnja na svetu. Okrog 10 % ljudi se spopada s tesnobo, zaskrbljenostjo, strahovi, napetostjo in nelagodjem.