



Šta možete učiniti da pomognete sebi

Povežite se sa drugima. Neka vam bude važno da se redovno sastajete sa prijateljima, pridružite se grupi za samopomoć ili podršku ili podelite svoje brige i nedoumice sa voljenom osobom od poverenja.

Vežbajte tehnike opuštanja. Meditacija, progresivno opuštanje mišića i duboko disanje mogu smanjiti simptome anksioznosti i povećati osećaj opuštenosti i emocionalnog blagostanja.

Vežbajte redovno. Vežbanje je prirodno sredstvo za ublažavanje stresa i anksioznosti. Da biste postigli maksimalan efekat, vežbajte najmanje 30 minuta dnevno. Pokušajte da hodate, trčite, plivate, bavite se borilačkim veštinama ili plešite.

Naspavajte se. Nedostatak sna može pojačati uznemirujuće misli i osećanja, pa pokušajte da napravite rutinu pred spavanje, poput slušanja vođene meditacije, ispijanja čaja ili čitanja nekoliko stranica knjige koja će vam pomoći da zaspite.

Upravlajte stresom. Pogledajte svoje odgovornosti i pogledajte ima li nekih kojih se možete odreći, odbiti ili delegirati drugima. (2, 9)

Saveti za rođake ili prijatelje

- **Naučite da prepoznajete znake anksioznosti.** To vam može pomoći da prepoznate osećanje straha kod osobe koju volite i podstaknete je da potraži stručnu pomoć.
- **Nemojte odobravati takvo ponašanje.** Razumljivo je da voljenoj osobi želite da izbegne bolne situacije, ali ako nastavite da menjate svoje ponašanje ili okruženje kako biste prilagodili njenu anksioznost, to može nenamerno da omogućiti da anksioznost traje i raste.
- **Ne forsirajte suočavanje sa strahovima.** Suočavanje osobe sa anksioznošću sa njenim/njegovim strahovima je posao koji je najbolje obaviti korak po korak uz vođenje iskusnog profesionalca.
- **Obezbedite podršku.** Važno je shvatiti da je ono što osoba doživljava stvarno i zahteva pažnju. Pitajte voljenu osobu kako možete da joj pružite podršku u suočavanju sa njenom anksioznošću.
- **Ohrabrite lečenje i ostanak na terapiji** podsećajući voljenu osobu da uzima propisane lekove i redovno zakazuje sastanke sa svojim lekarom ili terapeutom. (11)

Reference:

1. Anxiety disorder [internet]. National Institute of Mental Health [cited 3.4.2020]. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>. 2. Anxiety [internet]. Mayo Clinic [cited 3.4.2020]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>. 3. Anxiety disorders [internet]. Medscape [cited 4.4.2020]. Available from: <https://emedicine.medscape.com/article/286227-overview#showall>. 4. Special Report: Anxiety Disorders Across the Life Span [internet]. Psychiatric Times [cited 3.4.2020]. Available from: <https://www.psychiatrictimes.com/anxiety/special-report-anxiety-disorders-across-life-span>. 5. Wittchen HU, Jacobi F, Rehm J et al. The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. Eur Neuropsychopharmacol. 2011 Sep;21(9):655-79. 6. Anxiety and Depression Association of America. Women and Anxiety [internet]. [cited 10.6.2020]. Available from: <https://adaa.org/find-help-for/women/anxiety#Signs%20and%20Symptoms%20of%20Anxiety>. 7. Bandelow B et al. Treatment of anxiety disorders. Dialogues Clin Neurosci. 2017; 19:93-106. 8. Kessler RC, Sampson NA, Berglund P, et al. Anxious and non-anxious major depressive disorder in the World Health Organization World Mental Health Surveys. Epidemiol Psychiatr Sci. 2015; 24: 210-226. 9. Anxiety Disorders and Anxiety Attacks [internet]. HelpGuide [cited 8.6.2020]. Available from: <https://www.helpguide.org/articles/anxiety/anxiety-disorders-and-anxiety-attacks.htm>. 10. Gomez AF, Barthel AL, Hofmann SG. Comparing the efficacy of benzodiazepines and serotonergic anti-depressants for adults with generalized anxiety disorder: a meta-analytic review. Expert Opin Pharmacother. 2018;19(8):883-894. 11. How to Help Someone with Anxiety [internet]. HelpGuide [cited 8.6.2020]. Available from: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/how-to-help-someone-with-anxiety>



KRKA-FARMA d.o.o. BEOGRAD,
Jurija Gagarina 26/v/II,
11000 Beograd;
Telefon: 011 22 88 716
info.rs@krka.biz

ANKSIOZNOST

- **Određeni nivo anksioznosti deo je svakodnevnog života većine ljudi** - kada se ljudi suoče sa problemom na poslu, pre polaganja ispita ili pre donošenja važne odluke. Međutim, kada anksioznost postane **iscrpjujuća**, počne **ometati svakodnevne aktivnosti** (radni učinak, školski rad ili odnose sa drugim ljudima) i vremenom se pogoršava, to može biti povezano sa anksioznim poremećajem.
- **Anksiozni poremećaji su uzrokovani interakcijom genetskih faktora i faktora okoline.** Čini se da životna iskustva kao što su traumatični događaji, stidljivost ili istorija anksioznosti u porodici povećavaju rizik od anksioznog poremećaja. Neka fizička zdravstvena stanja, poput problema sa štitnom žlezdom ili srčanih aritmija, takođe mogu proizvesti ili pogoršati simptome anksioznosti. (1, 2, 3)



Ko može postati anksiozan?

- Ako imate anksioznost, znajte da **niste sami**. Anksiozni poremećaji su **najčešći mentalni poremećaji** kod odraslih, kao i kod dece i adolescenata.
- Približno je **svaka sedma osoba** pogođena anksioznim poremećajem u bilo kojoj godini života.
- **Žene imaju gotovo dvostruko veću verovatnoću od muškaraca** da im se tokom života dijagnostikuje anksiozni poremećaj.
- Većina anksioznih poremećaja **započinje u detinjstvu, adolescenciji i ranoj odrasloj dobi** i često ima **hronični** tok bolesti. (3 - 7)



Koji su simptomi i vrste anksioznih poremećaja

Termin „anksiozni poremećaji“ se odnosi na specifične poremećaje koje karakterišu osećanja **prekomernog straha ili zabrinutosti**, i ima ih nekoliko: **generalizovani anksiozni poremećaj (GAP)**, **panični poremećaj**, **agorafobija** (strah od boravka u situacijama kada bi beg mogao biti težak), **socijalni anksiozni poremećaj i specifične fobije**. Moguće je imati više anksioznih poremećaja istovremeno.

Simptomi se razlikuju u zavisnosti od određenog anksioznog poremećaja. Međutim, postoje neki **fizički i psihološki simptomi koji se često javljaju kod anksioznih poremećaja**:

- osećanje nervoze, razdražljivosti ili napetosti
- osećanje predstojeće opasnosti, panike ili propasti
- poteškoća sa kontrolom brige
- ubrzan puls, bol u grudima
- ubrzano disanje (hiperventilacija)
- znojenje
- drhtanje
- osećaj slabosti ili umora
- teškoće u koncentraciji
- problemi sa spavanjem
- stomachni problemi
- mišićna napetost ili trzaji (1, 2, 3, 6, 9)



Šta možete očekivati od terapije?

- Koji god oblik anksioznosti imate, lečenje vam može pomoći. **Anksiozni poremećaji vrlo dobro reaguju na terapiju** - i to često za **relativno kratko vreme**.
- Pristup lečenju **zavisi od svakog pacijenta ponaosob**. Većina anksioznih poremećaja leči se lekovima ili kombinacijom sa psihoterapijom.
- **Antidepresivi su preporučeni lekovi za dugotrajno lečenje anksioznosti**. Donose određena **poboljšanja** već tokom **prve nedelje** upotrebe i njihova maksimalna efikasnost postiže se za 4-8 nedelja. Imajte ovo na umu pre nego što donesete zaključak o njihovoj efikasnosti.
- Da bi se postiglo brzo ublažavanje simptoma na početku terapije, pre nego što antidepresivi počnu da deluju, mogu se propisati benzodiazepini. Budući da mogu dovesti do tolerancije, zavisnosti i povećanog rizika od demencije, važno je da ih koristite samo **kratkoročno** - pažljivo sledite savete lekara o prekidu njihovog uzimanja. (7, 9, 10)

Vaš lek

Lek:

doza:

uzimati:

1x

2x

3x

dnevno

ujutro

u podne

uveče

sa

bez

nezavisno

od hrane

Beleške: