

ANKSIOZNOST, STRAH, PANIKA

Afektivna stanja u osnovi
anksiozno-fobičnih poremećaja

ANKSIOZNOST

- Anksioznost je raspoloženje koje karakteriše:
 - naglašen negativan afekat
 - hipervigilna pažnja
 - somatski simptomi napetosti
 - pri čemu osoba strašljivo iščekuje buduću opasnost ili neuspeh



ASPEKTI ANKSIOZNOSTI

Situacioni

- BUDUĆI događaj koji se iščekuje i procenjuje kao **nekontrolabilan i neizvestan** u pogledu ishoda.
- Sopstvene snage za suočavanje se podcenjuju - **bespomoćnost**

Emocionalni

- nelagodnost,
- strepnja,
- negativan afekat



ASPEKTI ANKSIOZNOSTI

Kognitivni

Briga – intenzivno promišljanje, mogućih komplikacija situacije, nadolazećih problema (šta ako)

Povišena distraktibilnost pažnje – pretraživanje okoline u potrazi za signalima opasnosti.

Koncentracija – teško se usmerava na zadatak koji nema veze sa situacijom u vezi sa kojom brinemo



ASPEKTI ANKSIOZNOSTI

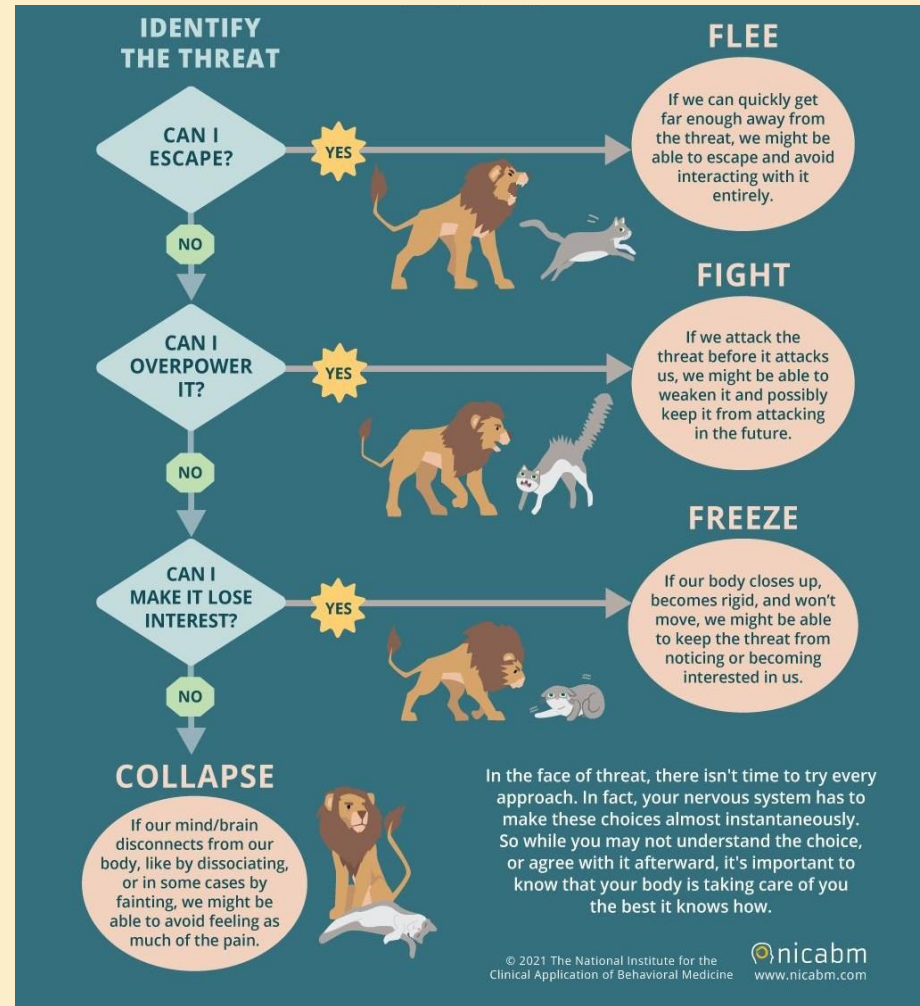
Bihevioralni i fiziološki:

- **mišićna napetost**
- **vegetativna aktivnost** naglašena, **ali manje** nego kod straha i panike
- **naglašena EEG-beta aktivnost** u frontalnom režnju leve hemisfere (koja odgovara naglašenoj kognitivnoj aktivnosti - brizi)
- **izbegavanje** situacija koje izazivaju anksioznost, ukoliko je moguće,



STRAH

- Odbrambena emocija koja se javlja kao **neposredna** reakcija na **prisutnu** opasnost.
- Pobuđuje bežanje /borba/kočenje **ponašanje**
- Ono je omogućeno **masivnom fiziološkom reakcijom ANS-a** (lupanje srca, ubrzano disanje, širenje zenica itd.)
- Subjektivno je praćena doživljajem **straha**



RAZLIKE IZMEĐU ANKSIOZNOSTI I STRAHA

Anksioznost

- Orjentisana na buduću, udaljenu opasnost
- Mišićna napetost
- Manje naglašen rad ANS-a nego u strahu
- Svrha – priprema za buduću opasnost
- Reakcija na nejasnu situaciju

- Trajna

Strah

- Orjentisan na blisku, sadašnju opasnost
- Fight-flight-freeze ponašanje
- Naglašen rad ANS-a
- Svrha odbrana od aktuelne opasnosti
- Reakcija na konkretnu opasnost
- Kratkotrajna

PANIKA

- Nagli doživljaj intenzivnog straha kad ne postoji mogućnost bega ili borbe, tj. kada situacija izgleda bezizlazno
- U patološkim slučajevima (panični napad) se javlja na unutrašnje podražaje, telesne senzacije
- Intenzivne somatske senzacije kao kod straha: lupanje srca, bol u grudima, nedostatak vazduha, znojenje, nesvestica...



RAZLIKE IZMEĐU STRAHA I PANIKE

Strah

- Opasna situacija se može izbeći – fight/flight ponašanje
- Opasnost je spoljašnji objekat ili situacija

Panika

- Opasnost se procenjuje kao neizbežna
- U patološkim slučajevima pretnja je unutrašnja
- Flight/fight ne pomaže

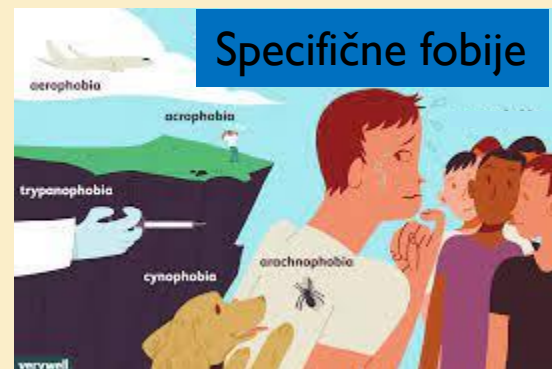
ANKSIOZNO-FOBIČNI POREMEĆAJI



Generalizovani
anksiozni
poremećaj



Poremećaj
socijalne
anksioznosti



Specifične fobije



Panični poremećaj
poremećaj



Agorafobija

ANKSIOZNI POREMEĆAJI U DSM-5

- Generalizovani anksiozni poremećaj GAP
- Poremećaj socijalne anksioznosti
- Specifične fobije
- Panični poremećaj
- Agorafobija
- Separaciona anksioznost i selektivni mustizam kod dece

ZAJEDNIČKI ELEMENTI SVIH ANKSIOZNIH POREMEĆAJA

- Svi poremećaji iz grupe poremećaja straha i anksioznosti imaju sledeće zajedničke elemente:
 - **Emociju straha** ili anksioznosti i ponašanja koja su im svojstvena
 - **Izbegavanje** situacija koje pobuđuju negativnu emociju
 - **Fiziološke simptome** straha/anksioznosti koji mogu igrati značajnu ulogu u nastanku i/ili održavanju poremećaja

OPŠTE KARAKTERISTIKE ANKSIOZNIH I SA STRAHOM POVEZANIH POREMEĆAJA

- Strah ili anksioznost po intenzitetu i/ili trajanju prevazilaze razmere situacije (bitan je i kulturološki, sredinski aspekt)
- Najčešće kreću na ranijem uzrastu, često u detinjstvu, ali prevazilaze po intenzitetu i/ili trajanju normalne razvojne strahove
- Često imaju hroničan tok, ako se ne leče
- Većinom su češći kod žena (približan odnos je 2:1)
- O anksioznom poremećaju govorimo kad se isključe potencijalni somatski uzroci tegoba i zloupotreba supstanci
- Gledano zajedno, najprevalentniji mentalni poremećaji u svetu (prevalencija oko 7%) <https://ourworldindata.org/grapher/anxiety-disorders-prevalence?tab=chart&country=RWA~SDN~Sub-Saharan+Africa~USA~UKR~FRA~BRA~SRB>

GENERALIZOVANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ

Naglašena briga ili
strepnja oko brojnih
stvari koja traje
šest meseci ili više
može biti znak
generalizovanog
anksioznog
poremećaja

KRITERIJUMI GAP PREMA DSM-5

1. Ekscesivna anksioznost i briga povodom brojnih događaja i aktivnosti, koji se tokom bar 6 meseci više dana javljaju nego što izostaju
2. Osoba ima teškoće u kontrolisanju brige;
3. Anksioznost i briga su udruženi sa bar tri od sledećih 6 simptoma (bar neki su više dana prisutni nego odsutni tokom 6 meseci):
 1. Mišićna napetost
 2. Nemir/osećaj uzbuđenosti, „na kraj živaca“ ili „na ivici pucanja“
 3. Otežana koncentracija/prisećanje
 4. Lako zamaranje
 5. Iritabilnost
 6. Poremećaj sna

KRITERIJUMI GAP PREMA DSM-5

4. Anksioznost, briga ili fizički simptomi izazivaju značajnu **patnju ili podbacivanje** u socijalnoj, profesionalnoj ili drugim oblastima funkcionisanja
5. Simptomi **nisu direktna posledica unošenja supstanci, medicinskih uslova** i ne javljaju se tokom afektivnog, psihotičnog ili trajnog razvojnog poremećaja.
6. Simptomi se **ne mogu lakše objasniti drugim mentalnim poremećajem** (anksioznost i briga nisu zbog paničnih napada, socijalnih situacija, potencijane zaraze, udaljavanja od sigurnog mesta, ozbiljne bolesti, u sklopu PTSD-a itd.)

4., 5. i 6. kriterijum zajednički za sve anksiozne poremećaje i većinu ostalih mentalnih poremećaja

OPIS POREMEĆAJA

- Trajna i generalizovana anksioznost koja nije vezana za jednu situaciju, već se tema menja
- Česta je strepnja da će se osobi ili nekom bližnjem nešto strašno dogoditi, ali su prisutne i mnoge druge brige i zlesutnje
- Intenzitet, trajanje ili učestlost anksioznosti i brige su neproporcionalni u odnosu na verovatnoću ili štetu od predviđene neprilike
- Konstantan osećaj nervoze, drhtanje, mišićna napetost, znojanje, nesvestice, kratak dah lupanje srca i gastrične smetnje su uobičajeni, a i drugi pratioci distresa su često prisutni.

RAZLIKE U ODNOSU NA NORMALNU ANKSIOZNOST

GAP

- Anksioznost je prenaplašena, trajna, učestala i pervazivna
- Nije pod kontrolom
- Ometa psihosocijalno funkcionisanje, izaziva distres – osoba pati
- Može se javiti bez povoda (osoba kao da traži razlog da brine ili se seti da bi trebalo da brine)

Nepatološka anksioznost

- Manje naglašena i trajna, srazmerna situaciji
- Doživljava se da je pod kontrolom
- Može se prekinuti i odložiti kad su na redu važnije stvari
- Ređe je i manje naglašen nemir i osećaj „na ivici pucanja“

EPIDEMIOLOGIJA

- Oko 3-4% svetske populacije u 12 meseci će razviti poremećaj,
- Žene 2-3 x češće razvijaju GAP
- Zastupljeniji u zapadnim razvijenim zemljama
- Početak obično u ranom odraslom dobu, ali je najviše osoba sa GAP u srednjim godinama, kasnije prevalencija opada
- Sadržaj briga je primeren uzrastu, a fiziološki simptomi sa starošću gube na intenzitetu
- U starosti, dosta ljudi na benzodijazepinima, GAP je najčešći anksiozno-fobični poremećaj kod starih.
- Tok – hroničan, sa mogućim fluktuacijama u intenzitetu

KOMORBIDNOST I DIFERENCIJALNA DIJAGNOZA

- Simptomi anksioznosti se sreću kod većine mentalnih poremećaja:
- Svi anksiozno-fobični poremećaji – anksioznost se javlja npr. pri iščekivanju fobične situacije ili paničnog napada
- Depresivni poremećaji - anksioznost je skoro redovno naglašena (često izrazitije nego kod anksioznih poremećaja)
- Poremećaji ličnosti (anksiozni i zavisni naročito)
- Zloupotreba supstanci (samolečenje)
- Shizofrenija, naročito u početnim fazama, ali i usled lekova, organskih promena ili se GAD javlja komorbidno
- Telesne bolesti

TELESNE BOLESTI I ZLOUPOTREBA SUPSTANCI KOJE IZAZIVAJU FIZIOLOŠKE SIMPTOME KAO KOD ANKSIOZNOSTI

- Bolesti štitne žlezde, naročito hipertireoidizam
- Srčane bolesti (angina pectoris, prolaps mitralnog zaliska i aritmije)
- Tumor nadbubrežne žlezde
- Intoksikacija stimulansima (kofein, amfetamini) i simpatomimeticima (npr. efedrin)
- Apstinencijalni sindrom (kod zavisnosti od alkohola, anksiolitika, kokaina)

ETIOLOGIJA: RIZIK FAKTORI

- Genetski činioci (30-40% heritabilnost) – rizik su i za neuroticizam
- Temperament – neuroticizam, BIS, izbegavanje povrede, bihevioralna inhibicija (Kaganova)
- Porodična sredina (nesigurna vezanost, konfuzija uloga, nekontrolabilnost, nepredvidivost, prezaštićavanje, modelovanje)
- Individualni sredinski činioci najznačajniji: stresni događaji – rane traume, seksualno i fizičko zlostavljanje, roditeljska razdvojenost, socijalna deprivacija.

PSIHOLOŠKE TEORIJE GAP

- **Model izbegavanja** – briga kao način izbegavanja katastrofičnih slika i naglašenog emocionalnog reagovanja u strahu (Borkovec).
- **Netolerancija neizvesnosti** – neizvesnost izaziva distres kod nekih ljudi, od njega se brane brigom (Dugas).
- **Metakognitivni model** – pozitivna i negativna uverenja o brizi (meta-briga) u početku motivišu brigu i anksioznost, a kasnije vode doživljaju gubitka kontrole (Wells).
- **Model emocionalne disregulacije** – osobe sa GAP su emocionalno hiperreagibilne i imaju neadekvatne strategije regulacije afekata (supresuju, izbegavaju i brinu) (Mennin)
- **Model GAP baziran na (ne)prihvatanju** – osobe sa GAP ne prihvataju i negativno reaguju na svoje emocije i teže da izbegavaju ova negativna iskustva, što vodi restrikciji vrednih aktivnosti (Roemer i Orsillo)

MERENJE BRIGE

- Brinem se
-da ću prestati da brinem
- da nemam samopouzdanja i ne mogu da izrazim mišljenje
- ... da moje šanse za napredovanje na poslu nisu dobre
- da će se moja porodica ljutiti na mene ili da se neće složiti sa mnom
- da nikad neću ostvariti svoje ambicije
- da neću na vreme ispuniti obaveze
- da će mi finansijski problemi ograničiti putovanja
- ... da neću imati koncentracije
- da nisam u stanju da priuštim sebi stvari.
- .. što se osećam nesigurno

Domeni:

- Bližnji
- Samopouzdanje
- Budućnost
- Posao
- Finansije
- Sociopolitička sfera

MERENJE NETOLERANCIJE NEIZVESNOSTI

Kada je situacija neizvesna, ne mogu da zauzmem čvrst stav.

- Kada postoji neizvesnost, osećam da sam neorganizovan.
- Neizvesnost mi čini život nepodnošljivim.
- Nije fer što niko ništa ne može da mi garantuje u životu.
- Ne mogu da se opustim ako ne znam šta mi donosi sutra.
- Neizvesnost me čini anksioznim i pod stresom.
- Veoma me uznemire nepredviđeni događaji.
- Frustrira me kada nemam sve informacije koje su mi potrebne.
- Neizvesnost me sprečava da živim život punim plućima.
- Uvek gledam unapred kako bi izbegao iznenađenja.
- Čak i kada sve unapred isplaniraš sitnice mogu sve da pokvare.

MERENJE META-BRIGE

- 1. Briga mi pomaže da izbegnem probleme u budućnosti.
- 2. Za mene je opasno kada brinem
- 3. Teško mi je da razlučim da li sam nešto zaista uradio ili sam to samo umislio.
- 4. Mnogo razmišljam o svojim mislima
- 5. Toliko brinem da se mogu razboleti
- 6. Svestan sam kako moj um radi kada razmatram problem.
- 7. Ako bi se nešto dogodilo, a ja o tome nisam brinuo, bila bi to moja greška
- 8. Ako ne kontrolišem brigu, briga će kontrolisati mene.
- 9. Moram da brinem kako bih ostala/o organizovan/a.
- 10. Nemam dovoljno poverenja u svoje pamćenje reči i imena