

Szorongásos zavar

96

Nincs olyan ember, aki ne élné át időnként a tárgy nélküli félelem, vagyis a szorongás érzését, de ha ez az érzés naponta feltámad, elhatalmasodik, rányomja bélyegét mindennapi életünkre, az már betegség, amit kezelni kell. A legáltalánosabb és leggyakoribb szorongásos kórképet generalizált szorongásos zavarnak nevezik.

Mikor beszélünk szorongásos zavarról?

A megélhetési gondok, betegségek, a párkapcsolatok hullámvölgyei, a családtagok nehéz élethelyzetei aggodalmakat, félelmeket kelthetnek bármelyikünkben. Ha ezek az aggodalmak különválnak a kiváltó októl, s önálló életet élnek, szorongásról beszélhetünk. Időnként aggódni, vagy akár szorongani nem kellemes, de hasznos dolog, mert segít leküzdenünk a veszélyeket. Ha azonban hónapokon, éveken át rendszeresen súlyos szorongással reagálunk mindennapi élethelyzetekre, az rontja a munkateljesítményünket, aláássa az egészségünket, mérgezi a család életét. Ilyenkor orvosi segítségre van szükség.

Mi okozza a túlzott szorongást?

Nemcsak környezeti hatások (a sok stressz), hanem alkati tényezők is hajlamosíthatnak túlzott szorongásra. A nők többet szoronganak komoly ok nélkül, mint a férfiak.

Bizonyos családokban halmozódnak a szorongásos betegségek. A gének különféle agyi idegpályák ingerületátvivő anyagainak mennyiségén, hozzáférhetőségén keresztül befolyásolhatják a szorongásra való hajlamot. Ez lehetőséget kínál a szorongás gyógyszeres enyhítésére is (lásd később).

Miről lehet felismerni a kóros szorongást?

A generalizált szorongásos zavar kóros méjének felállításához a következő feltételeknek kell teljesülniük:

- a beteget rendszeresen nagyfokú szorongás és aggodalmak gyötrik már legalább 6 hónapja (más szakértők szerint legalább 1 hónapja);
- a beteg nehezen tud úrrá lenni szorongása felett;
- és a beteg legalább hármat észlelt a következő tünetek közül: (1) nyugtalanság vagy felhangoltság, illetve feszült, ideges állapot; (2) fáradékony-ság; (3) összpontosítási zavar vagy emlékezetkihagyás; (4) ingerlékenység; (5) izomfeszülés; (6) alvászavar.

Az orvos kérdőív segítségével állapítja meg a betegség fennállását. A szorongásos zavarhoz sokszor társulnak testi panaszok is, például fejfájás, verejtékezés, hányinger vagy gyomorfájdalom.

Meg lehet-e szabadulni a szorongástól?

A szorongás enyhítésére pszichológiai és gyógyszeres kezelések is rendelkezésre állnak, ezek akár együtt is alkalmazhatók.

Az úgynevezett kognitív viselkedésterápia lényege, hogy a beteg megtanulja figyelni saját szorongását és átértékelni ezzel kapcsolatos érzéseit, gondolatait. A módszer kiegészíthető



A pszichológiai tanácsadás és a célzott gyógyszerek jobban oldják a szorongást, mint a cigaretta vagy az alkohol

olyan önnyugtató technikákkal, mint a testmozgás, a mély belégzés, a relaxáció vagy a meditáció.

Tartós szorongás hosszú távú gyógyszeres kezelésére napjainkban leginkább a depresszió korszerű gyógyszerei használatosak. Különösen nagy szükség van rájuk az olyan betegnek, akinek a szorongása depresszióval, esetleg öngyilkossági késztetéssel társul. Hagyományos nyugtatók adására is szükség lehet, különösen a kezelés első heteiben, de ezeket idős beteg csak fokozott óvatossággal szedheti.

Ez a tájékoztató nem helyettesíti az orvosi kezelést. A betegek számára készített másolatoktól eltekintve felhasználása csak a kiadó írásos hozzájárulása nyomán engedélyezett.