



НЕ БРИНИТЕ!

Није свака брига негативна, анксиозност може бити и покретачка. Она може бити везана и за позитивне емоције (нпр. заљубљивање и осећај „лептирића у стомаку“).

Међутим, када је везана за негативне емоције (првенствено осећај страха) и значајно Вас ограничава у обављању неколико или већине животних задатака и обавеза, када због ње постанемо дисфункционални у важним животним областима, време је да потражите помоћ, у смислу стручног савета или подршке.

24 / 7
0800-309-309

co

COVID-19

„ ?“

09 18h
+381 (64) 8652-520

” “
24 / 7 26,



Клиника за психијатријске болести

„Др Лаза Лазаревић“

Министарство здравља РС

2021. година

Свако од нас је повремено нервозан или забринут, због неке стресне ситуације – садашње или будуће. Шта више, осећање забринутости је потпуно очекивано, чак и пожељно, јер нам омогућава да будемо свесни потенцијалних претњи и чини да се усредсредимо на неке за нас важне изазове. Замислите да није важно да ли ћете возити брзо или споро кроз насељено место или да Вас је баш брига шта ћете рећи на разговору за посао.



Међутим, људи као погрешива бића су склони да прецењују опасност коју са собом носе неке ситуације, те и у околностима које по њих нису претеће реагују као да се налазе пред великом претњом. Тиме се тело уводи у стање приправности, познато и као стање „бори се или бежи“. Тако, људи реагују као да се налазе пред претњом опасном по живот и у неким обичним, свакодневним или не тако опасним ситуацијама. Другим речима, замислите човека који пред говором на јавном месту реагује као да се нпр. нашао очи у очи са чопором гладних паса.

ШТА ЈЕ АНКСИОЗНОСТ?

Анксиозност је нездрава, комплексна емоција (у основи осећај страха) која представља интензивни осећај напетости, неизвесног ишчекивања, а које је праћено забрињавајућим мислима и физичким симптомима.

„РАЗУМЕВАЊЕ ЈЕ НАЈБОЉИ ЛЕК ЗА ДУШУ“

КАКО СЕ МАНИФЕСТУЈЕ?

Најчешћи **психички симптоми** су:

1. изражена брига у вези са различитим стварима, чак и када не постоји видљиви разлог или повод за тим
2. очекивања најгорих исхода у многим ситуацијама
3. ослабљена концентрација
4. раздражљивост

Најчешћи **физички симптоми** су:

1. стални осећај напетости
2. несаница
3. повећан осећај замора
4. главобоље, мишићна напетост
5. отежано гутање
6. дрхтање или грчење целог тела или неког дела тела
7. учестало мокрење



Постоји више поремећаја повезаних са анксиозношћу, а свима њима је заједничко константно присуство већег броја наведених психичких и физичких симптома. Анксиозност се као секундарна, пратећа појава у односу на основне симптоме, може јавити у оквиру било ког душевног поремећаја.

Најчешћи поремећаји повезани са анксиозношћу су:

1. **општи анксиозни поремећај** (хронично стање анксиозности кроз широк опсег животних околности и ситуација, са константним осећајем напетости и осећања страха)
2. **анксиозно-депресивни поремећај** (поред анксиозности су присутни и депресивни симптоми, односно смена емоција туге и страха)
3. **агорафобија** (интензиван страх од јавних места, отворених простора и сл.) **и специфичне фобије** (страх од летења, висине, дубине, животиња, крви итд.)
4. **панични поремећај** (поновљени, неочекивани напади панике праћени интензивним страхом од могућности јављања нових напада панике и сл.)