**DESPRE ANXIETATE**

Anxietatea experimentata ocazional este normala, aceasta ajutandu-ne sa supravietuim in situatiile dificile, care ne pot pune chiar viata in pericol. Insa atunci cand anxietatea se resimte extrem de intens si este persistenta, neavand un fond real si afectand calitatea vietii individului, avem de-a face cu o tulburare psihica de natura anxioasa.

**Ce este anxietatea**

Anxietatea esre tulburarea de natura psihica care cauzeaza griji si teama persistenta, fara un motiv real. Gandurile anxioase ale individului nu dispar, chiar daca anxiosul este constient ca totul este in capul lui si ca viata nu ii este pusa in pericol in mod real. Anxietatea, sub orice forma ar aparea, afecteaza in mod considerabil calitatea vietii individului.

**Cauzele anxietatii**

Oamenii de stiinta nu au descoperit inca care sunt cauzele care declanseaza tulburarile anxioase. La fel ca alte afectiuni mintale, anxietatea se pare ca apare in urma unei combinatii de factori precum modificarile in chimia creierului, stresul si mostenirea genetica – ar putea avea legatura cu anumite circuite defecte din creier, care sunt responsabile cu controlul fricii si emotiilor.

Exista si situatii in care anxietatea este o consecinta a unei afectiuni medicale precum: hipotiroidismul, diabetul, afectiunile cardiace, abuzul de substante interzise, afectiunile respiratorii precum astmul, sindromul de colon iritabil, durerea cronica, sevrajul cauzat de renuntarea la alcool sau la medicamente anxiolitice (n.r. benzodiazepinele).

**Tipuri de anxietate**

Exista mai multe tipuri de anxietate, cu manifestari diferite. Un pacient poate suferi de unul sau mai multe tipuri de anxietate. De pilda, exista persoane care sufera de anxietate generaliazata, dar totodata si de fobie sociala sau tulburari de panica.

Anxietatea generalizata

[Anxietatea](https://doc.ro/anxietatea-cauze-simptome-tratament) generalizata este caracterizata de grijile excesive, nefondate si necontrolate, cu privire la evenimentele si activitatile viitoare, fie ele chiar si activitati de rutina. Grijile persistente au proportii mari si pot provoca atat stare de rau la nivel psihic, cat si stare de rau fizica. Adesea, anxietatea generalizata este acompaniata de una sau mai multe afectiuni anxioase sau chiar de depresie.

**Fobia Sociala**

Fobia sociala este o tulburare anxioasa caracterizata de teama ce apare cu privire la interactiunile sociale. Ingrijorarea excesiva cu privire la viata sociala cauzeaza un stres permanent individului care sufera de aceasta fobie, acesta adoptand adesea un comportament evitant. Teama de a fi judecat, pus in situatii jenante sau ridiculizat il urmareste pe anxiosul care sufera de fobia sociala.

**Sresul Post-Traumatic**

[Tulburarea de stres post-traumatic](https://doc.ro/tulburarea-de-stres-posttraumatic)apare un urma unei traume majore precum moartea cuiva drag, un accident de masina, un incident violent. Orice persoana care trece printr-o trauma experimenteaza trairi si ganduri negative, insa daca acestea persista mai mult de o luna si afecteaza calitatea vietii individului, este vorba despre simptom post-traumatic. Aceasta tulburare se manifesta in mod diferit de la caz la caz, in timp ce un individ poate deveni extrem de iritat si chiar si violent, altul poate sa devina apatic si detasat.

Tulburari de panica sau tulburarea de feedback

[Tulburarea de panica](https://doc.ro/tulburarea-de-panica-sau-atacurile-de-panica-dese) implica experimentarea unor simptome subite de panica, care apar in mod aparent fara sa fie declansate de un anumit factor si care genereaza o frica paralizanta. In timpul unui atac de panica individul poate avea impresia ca sufera un atac de cord din cauza palpitatiilor, durerii in piept si senzatiei de sufocare. Dupa ce un atac de panica se incheie, ramane teama permanenta ca acesta va reveni. De multe ori, individul care sufera de atacuri de panica, va avita situatiile despre care crede ca ii declanseaza atacul de panica.

Agorafobia

[Agorafobia](https://doc.ro/cum-gestionati-atacurile-de-panica-in-public) este teama excesiva care apare in locurile sau situatiile din care individul considera ca poate evada cu greutate daca apar simptomele unui atac de panica sau alte simptome specifice anxietatii. Si anticiparea evadarii din asemenea locuri este un semn al agorafobiei. Agorafobia poate fi declansata de locurile mari si aglomerate precum pietele sau mall-urile, dar si de spatiile inchise precum mijloacele de transport in comun. Si asteptatul la coada sau statul pe scaunul dentistului poate declansa simptome specifice agorafobiei.

**Fobii specifice**

Fobia specifica este cea care genereaza teama intensa si irationala cu privire la un obiect sau o situatie. Fobiile specifice pot face individul sa evite situatiile obisnuite precum mersul cu avionul sau statul pe balcon la un etaj superior din cauza fricii de inaltime.

**Tulburare Obsesiv Compulsiva**

[Tulburarea obsesiv-compulsiva](https://doc.ro/tulburarea-obsesiv-compulsiva) este caracterizata de gandurile obsesive, care declanseaza comportament compulsiv. Mai exact, individul experimenteaza ganduri persistente cu privire la un lucru, pe care incearca sa le inlature prin adoptarea unui comportament compulsiv. Un exemplu comun de tulburare obsesiv-compulsiva este cel al persoanelor obsedate de gandul ca intra in contact cu microbi si ajung sa se spele pe maini in mod compulsiv, pana cand isi fac rani.

Simptomele anxietatii

Simptomele anxietatii difera in functie de tipul de anxietate de care pacientul sufera. Exista insa simptome pe care toate tulburarile anxioase le au in comun:

• Panica, teama si nelinistea

• [Tulburari ale somnului](https://doc.ro/insomnia-simptome-cauze-si-posibilitati-de-tratament)

• Incapacitatea de a sta locului

• Maini si picioare transpirate/ reci

• Tremuratul mainilor/ picioarelor

• Palpitatii

• Uscaciunea gurii

• [Greata](https://doc.ro/greata-si-varsaturile-cauze-si-remedii%22%20%5Ct%20%22_blank)

• Musculatura incordata

• [Vertij](https://doc.ro/vertijul-cauze-simptome-si-tratament%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Anxietatea normala vs anxietatea patologica**

Anxietatea este o emotie normala, care apare ca o reactie la o amenintare venita din exterior sau la un conflict interior. Anxietatea ar trebui sa aiba efecte benefice, salvandu-i viata individului in situatiile limita si sporindu-i performantele prin declansarea mecanismului “lupta sau fugi” (n.r. fight or flight). Insa atunci cand anxietatea apare din senin, fara sa fie declansata de un factor, iar individul nu are nevoie de ea, este considerata anxietate patologica si devine o problema. Spre deosebire de anxietatea normala, cea patologica cauzeaza o senzatie de teama mult prea mare comparativ cu dimensiunile pericolului real, cauzeaza schimbari in comportamentul individului si continua dupa ce “pericolul” dispare.

**Diagnosticarea anxietatii**

In prima faza, pacientul care experimenteaza simptome ale anxietatii trebuie sa mearga la medicul generalist, care va constata daca exista o cauza medicala ascunsa care declanseaza simptomele specifice tulburarilor anxioase. Apoi, pacientul va fi trimis la un medic psihiatru, care este in masura sa puna diagnosticul, dar si sa trateze anxietatea. Si psihologul poate pune diagnosticul si poate trata totodata anxietatea si alte tulburari similare.

**Sisteme de diagnosticare**

Medicul psihiatru sau psiholog va discuta cu pacientul, cerand detalii cu privire la simptome, la istoricul medical si la evenimentele ce s-au petrecut recent in viata pacientului. De asemenea, medicul va pune intrebari cu privire la rudele apropiate si tulburarile psihice de care acestea sufera. Apoi, pentru a stabili tipul sau tipurile de anxietate de care pacientul sufera, medicul poate folosi o serie de sisteme de diagnosticare.

Manualul de Diagnostic si Statistica a Tulburarilor Mintale DSM-IV-TR

Manualul de diagnostic si Statistica a Tulburarilor Mintale, cunoscut de catre cei din domeniu sub denumirea de DSM-IV, este un instrument de diagnosticare conceput de Asociatia Americana de Psihiatrie, pe care majoritatea medicilor il folosesc in etapa diagnosticarii tulburarilor anxioase. Criteriile prezentate aici sunt de ajutor medicilor in stabilirea diagnosticului corect.

Clasificarea Internationala a Bolilor ICD-10

Si Clasificarea Internationala a Bolilor ICD are un capitol dedicat tulburarilor mintale si comportamentale, in care se incadreaza si anxietatea. Mediciii folosesc aceasta clasificare pentru stabilirea diagnosticului corect.

**Interviuri pentru diagnosticarea anxietatii**

Medicul psihiatru/ psiholog poate supune pacientul unor interviuri pentru confirmarea diagnosticului de anxietate.

De pilda, un interviu din DSM-IV folosit adesea pentru diagnosticarea anxietatii generalizate contine urmatoarele intrebari:

• Obisnuiesti sa iti faci griji?

• Cu privire la ce iti faci griji?

• Iti faci griji cu privire la lucruri minore, care nu ar trebui sa te ingrijoreze?

• Imi poti spune gandurile cele mai dese?

• De cat timp ai aceste ganduri/ griji? (trebuie sa persiste cel putin 6 luni pentru stabilirea diagnosticului de anxietate generalizata)

• In ultimele luni, din cauza grijilor pe care le ai, ai observat schimbari comportamentale la tine? Esti mai agitat, irascibil?

• Ai dureri de cap, resimti tensiune la nivelul capului sau in zona cefei?

• Ai tulburari de somn?

• Ai probleme de concentrare?

**Teste pentru diagnosticarea anxietatii**

Pentru diagnosticarea anxietatii se pot folosi o serie de teste specifice. Exista teste concepute pentru diagnosticarea anxietatii generalizate, pentru atacurile de panica, pentru fobia sociala, dar si pentru tulburarea obsesiv-compusiva. In baza rezultatelor pacientului la aceste teste, medicul va stabili diagnosticul corect.

Cum influeteaza anxietatea viata sociala, profesionala si personala

Anxietatea afecteaza atat viata sociala, cat si cariera si viata persoanala a pacientului, avand un impact major asupra calitatii vietii. In primul rand, individul anxios va adopta un comportament evitant, refuzand astfel interactiunile sociale si activitati ce presupun iesirea din zona de confort. Cu cat anxiosul refuza mai mult interactiunile sociale, cu cat mai mare va fi anxietatea resimtita.

Pe plan profesional pot aparea de asemenea probleme din cauza anxietatii. Individul va inregistra performante scazute la locul de munca din cauza simptomelor anxioase, va refuza activitati ce il scot din zona de confort precum teambuilding-uri, promovari sau schimbarea locului de munca – intr-un final, acesta se va plafona refuzand schimbarea ce vine la pachet cu evolutia.

Din punct de vedere al relatiilor personale, individul anxios va avea de asemenea de suferit. Asta pentru ca se va simti neinteles, judecat si marginalizat din cauza tulburarii sale si va prefera sa se izoleze treptat. Intrucat anxietatea poate afecta in mod considerabil calitatea vietii, este esential ca individul care sufera de una sau mai multe tulburari anxioase sa apeleze la ajutor de specialitate pentru a depasi problema.

Cum se trateaza anxietatea

Cele doua tipuri de tratament folosite in tratarea anxietatii sunt: [psihoterapia](https://doc.ro/psihoterapia-principii-beneficii-tratament%22%20%5Ct%20%22_blank) si tratamentul medicamentos. In unele cazuri, pacientii folosesc aceste doua metode de tratament in paralel pentru a le spori eficienta.

Tratamentul medicamentos pentru anxietate

Tratamentul medicamentos pentru anxietate este ales de medic in functie de starea pacientului, dar si de alte afectiuni de care sufera. Medicamentele folosite pentru tratarea acestei afectiuni pot avea atat avantaje, cat si dezavantaje precum reactiile adverse ori inducerea dependentei.

De regula, urmatoarele categorii de medicamente sunt folosite in tratarea anxietatii:

**Antidepresivele** – antidepresivele sunt concepute pentru tratarea simptomelor depresiei, insa pot fi la fel de bine folosite si pentru anxietate. De regula sunt folositi inhibitorii selectivi ai recaptarii serotoninei si inhibitorii selectivi ai recaptarii noradrenalinei.

**Busiprona** – aceste medicamente sunt anxiolitice, adica trateaza simptomele anxietatii si sunt adesea folosite de catre medici in caz de tulburari anxioase.

**Benzodiazepinele** – in unele cazuri, medicul psihiatru poate considera benzodiazepinele potrivite pentru ameliorarea anxietatii. Aceste sedative sunt folosite pentru o perioada limitata de timp, in special pentru ameliorarea simptomelor acute ale anxietatii. Benzodiazepinele pot cauza dependenta si nu sunt recomandate persoanelor care sufera de alcoolism sau care consuma droguri.

Consilierea psihologica

Consilierea psihologica, adica psihoterapia, consta in folosirea terapiei pentru reducerea simptomelor anxietatii. Terapia cognitiv-comportamentala este cea mai eficienta forma de psihoterapie pentru anxietatea generalizata. Aceasta metoda terapeutica implica educarea pacientului, care va invata cum sa isi controleze corpul pentru a elimina simptomele anxietatii, apoi cum sa isi controleze gandurile si sa opreasca ingrijorarea astfel incat sa poata sa revina la stilul de viata pe care il avea inainte de declansarea anxietatii.

Prin consilierea psihologica se doreste schimbarea tiparelor gandirii astfel incat anxietatea sa nu mai reprezinte un pericol. Psihoterapia presupune si terapie prin expunere, adica incurajarea pacientului sa se expuna la factorii declansatori ai anxietatii, astfel incat sa se obisnuiasca cu ei si sa isi recapete increderea in fortele proprii.

Tehnici de relaxare pentru reducerea starilor de anxietate

**Exercitiile de respiratie** sunt extrem de eficiente in reducerea starilor de anxietate si multi terapeuti de recomanda. Asta pentru ca in momentele in care anxietatea ataca, respiratia devine prea rapida si asa apare hiperventilatia, care vine la pachet cu ameteli si senzatie de sufocare, simptome care nu fac alteceva decat sa intareasca cercul vicios al anxietatii. Exercitiile de respiratie combat hiperventilatia si linistesc totodata mintea, slabind treptat intensitatea anxietatii.

[**Meditatia**](https://doc.ro/meditatie-efect-antistres-beneficii-vindecare) este o alta tehnica de relaxare eficienta in combaterea anxietatii, studiile facute in ultimii ani in domeniu confirmand efectele linistitoare ale acestei practici stravechi. Meditatia practicata zilnic poate elimina definitiv anxietatea.

[**Yoga**](https://doc.ro/beneficiile-yoga-pentru-tine) este o practica care imbina posturile fizice cu exercitiile de respiratie si meditatia, ceea ce inseamna ca are toate calitatile pentru a fi o practica eficienta in combaterea tulburarilor anxioase.

Remedii naturiste pentru starile de anxietate

Exista o serie de remedii naturiste pentru ameliorarea starilor anxioase, cunoscute in popor pentru proprietatilor lor calmante.

Ceaiul de musetel, de pilda, contine substante active care actioneaza la nivelul creierului precum un sedativ. Musetelul poate fi consumat si sub forma de extract pentru tratarea anxietatii.

Valeriana este, de asemenea, o planta cu puternice efecte sedative. Aceasta poate fi consumata sub forma de ceai, extract sau tinctura si este recomandata si pentru tratarea insomniilor.

Lavanda are efecte puternice asupra sistemului nervos. Un studiu a dovedit faptul ca persoanele care miros uleiul esential de lavanda sunt mai calme decat cele care nu miros acest ulei. Asadar, aromaterapia cu [ulei esential de lavada](https://doc.ro/trateaza-depresia-si-anxietatea-cu-uleiuri-esentiale%22%20%5Ct%20%22_blank) poate fi folosita in tratarea tulburarilor anxioase. Si uleiul esential de grepfrut are efecte benefice pentru persoanele anxioase.

Sfaturi pentru prevenirea starilor de anxietate

Starile de anxietate pot fi prevenite prin adoptarea unui stil de viata sanatos, cu obiceiuri care asigura echilibrul mintii si organismului si prin limitarea lucrurilor care ne afecteaza sanatatea, fie ea fizica sau emotionala.

Sportul si activitatile in aer liber

Parcticarea exercitiilor fizice declanseaza eliberarea de endorfine la nivelul creierului, care nu numai ca amelioreaza durerile fizice, insa joaca si un rol extrem de important in obtinerea unei stari de bine. Asadar, endorfinele au un efect similar anxioliticelor. Mai mult decat atat, sportul epuizeaza cortizolul eliberat de glandele suprarenale. Cortizolul este cunoscut sub denumirea de “hormonul stresului”, fiind responsabil pentru aparitia starilor anxioase.

Sportul oboseste corpul si combate, treptat, tulburarile somnului de care sufera anxiosul. Si timpul petrecut in aer liber are efecte benefice asupra trupului si minti, combatand starile anxioase.

Integrarea intr-un mediu social confortabil

Un mediu social nefavorabil declanseaza si alimenteaza simptomele specifice anxietatii. Asadar, ideal ar fi ca pacientul anxios sa se integreze intr-un mediu social confortabil, care sa nu ii genereze stari de stres.

**Importanta unei alimentatii echilibrate**

Nivelul scazut de zahar din sange, deschidratarea sau unele chimicale din alimentele procesate (coloranti artificiali, arome artificiale) pot declansa schimbari de dispozitie in cazul unor persoane. Si o dieta prea bogata in zaharuri poate avea un efect negativ, declansand stari anxioase. O alimentatie echilibrata, bogata in nutrienti, care mentine nivelul de zahar din sange echilibrat pe parcursul zilei, este de ajutor in combaterea anxietatii. Hidrateaza-te, renunta la alimentele procesate, consuma legume, fructe si cereale integrale si vei observa ca te simti mai bine. Renunta, de asemenea, la alcool, tigari si cofeina, care nu fac altceva decat sa iti accentueze starile anxioase.

**Rutina zilnica**

Rutina zilnica a unei persoane anxioase trebuie sa fie clara si bine stabilita pentru a nu declansa simptomele pe parcursul zilei. Ideal ar fi ca dimineata sa inceapa cu o sesiune meditatie, urmata de sport (de preferat in aer liber), un mic dejun hranitor si un ceai calmant.

Persoana anxioasa nu trebuie sa isi aglomereze prea tare programul cu multe activitati intrucat lipsa timpului ii va declansa starile anxioase. Este recomandat ca indatoririle de la locul de munca sa fie executate in liniste, cu calm si niciodata amanate pe mai tarziu. Pranzul, cina, dar si gustarile din timpul zilei trebuie sa fie respectate cu strictele. Seara se poate incheia cu o activitate relaxanta, cu un masaj sau cu o sesiune de aromaterapie.

**Managementul stresului**

Persoanele afectate de stres pentru perioade indelungate pot dezvolta o serie de afectiuni incepand de la tulburarile anxioase, pana la depresie sau afectiuni digestive ori dureri de cap.

Stresul poate fi manageriat cu ajutorul unor trucuri la indemana:

• Tine un jurnal – scrie in ele problemele pentru care nu ai solutii, lasa apoi jurnalul si uita-te peste ce ai scris dupa o ora. Solutiile iti vor veni in minte mai usor dupa ce vei da voie creierului sa iasa din blocaj.

• Mediteaza – meditatia te ajuta sa iti regasesti linistea si pacea interioara chiar si in cele mai tensionate momente.

• Dicuta cu cineva – fie ca este vorba despre o ruda, un prieten, un coleg sau chiar un terapeut, descarcandu-te in fata cuiva drag vei face mai usor fata stresului la care esti expus.

• Fa sport – practicarea unui sport te ajuta sa faci fata cu bine stresului, sporindu-ti anduranta.

**Evitarea alcoolului si substantelor halucinegene**

In perioadele mai tensionate, in care anxietatea ataca, e posibil sa fii tentat sa consumi alcool. Pe termen scurt, efectul poate parea sa fie in favoarea ta insa, pe termen lung, alcoolul se dovedeste chiar un factor declansator al anxietatii. Dupa ce este ingerat, alcoolul reduce stresul, actionand precum un sedativ asupra sistemului nervos central. Imediat ce alcoolul iese insa din sange, anxietatea devine si mai accentuata din cauza ca alcoolul modifica nivelul serotiniei dar si al altor neurotransmitatori din creier. Anxietatea indusa de consumul de alcool poate dura cateva ore sau chiar o zi intreaga.

Consumul de substante halucinogene poate, de asemenea, sa cauzeze stari anxioase.

Evitarea produselor excitante

Produsele excitante pentru creier precum cofeina, nicotina, alcoolul sau ginsengul accentueaza simptomele specifice anxietatii asa ca e recomandat sa fie evitate.

Odihna, importanta in prevenirea si eliminarea starilor de anxietate

Deprivarea de somn reduce abilitatea organismului de a face fata stresului, ceea ce inseamna ca mareste predispozitia pentru anxietate. Lipsa somnului poate cauza stari anxioase chiar si persoanelor care nu sufera de o tulburare anxioasa.

Analiza obiectiva a surselor media si a altor surse de stiri negative

Sursele de media si nu numai, ne expun in permanenta la stiri negative, situatii catastrofale si incidente tragice. Acestea nu fac altceva decat sa alimenteze anxietatea si sa agraveze simptomele acesteia. Asadar, evita expunerea la surse de stiri negative, care iti declanseaza stari nedorite.