**SEMINARSKI RAD**

**Tema:** Strah od života

(Anksioznost i napadi panike)

[www.maturski.org](http://www.maturski.org/)

Sadržaj:

1. Uvod...........................................................................................3
2. Strah od života...........................................................................4
   1. Kriterijumi za određivanje napada i poremećaja panike........4-5
   2. Statistički podaci o rasprostranjenosti simptoma panike......6-8
   3. Kognitivni simptomi poremećaja anksioznosti.......................9
   4. *Bihejvioralni simptomi*..........................................................9
   5. Simptomi vezani za fiziološki sistem...............................10-11
   6. *Tehnike za razrešenje napada panike...................................12*
3. Zakljucak..................................................................................13
4. Literatura.................................................................................14
5. ***Uvod***

Veliki broj ljudi pati od povremenih napada panike. Takođe, veliki broj ljudi ne razumije zašto im se to dešava jer doživljavaju kao da se panika javila iz vedra neba i da nije ni sa čim povezana. Uz paniku se često javlja i stid, samooptuživanje, zabrane užasavanja zbog samog sebe, zahtjevi od sebe prestankom paničnog osjećanja i ponašanja.

Panika (panično stanje)- oblik intenzivnog straha od iznenadne opasnosti; često uključuje motoriku koja omogućuje bijeg iz opasne situacije.  
Panika je dio reakcije "bori se ili bježi" ("fight or flight"), i bitan je dio našeg obrambenog sustava. U svakodnevnom govoru "paničarenje" je dobilo drugi, izvrnuti smisao, pa znači nešto poput izrazite plašljivosti, odnosno kukavičluka.

Anksioznost- stanje koje se očituje osjećajem tjeskobe, ustrašenosti, straha sve do panike, uz psihomotornu napetost i unutrašnji nemir, te postojanje osjećaja kao da će osoba "eksplodirati". Anksioznost je najčešće nemotivirana i nije vezana za objekt ili osobu.

***Osoba koja ima problema sa paničnim napadima ne znači da je psihički bolesna ili duševni bolesnik , ta osoba samo ima životni problem sa kojim u odredjenom periodu nije u stanju da se nosi.***

1. ***Strah od života***

Kako pomoći osobi koja se našla u začaranom krugu anksioznosti i panike?

U daljem radu ću pokušati odgovoriti na mnoga pitanja tipa: šta je panika, šta je ansioznost, kako nastaje panični napad, te kako ga se riješiti.

* 1. ***Kriterijumi za određivanje napada i poremećaja panike***

DSM IV je dijagnostički psihijatrijski priručnik, koji daje uvid u simptome svih do sada prepoznatih poremećaja, pa tako i napada i poremećaja panike. DSM pretenduje da bude vrijednosno neutralan.

***DSM IV kriterijumi za napad panike:***

1. Palpitacija, lupanje srca, povišen puls
2. Znojenje
3. Obamrlost ili drhtavica
4. Osjećaj kratkoće uzdaha i gušenja
5. Osjećaj davljenja
6. Bol ili osjećaj nelagode u grudima
7. Mučnina ili neprijatnost u stomaku
8. Osjećaj vrtoglavice, nestabilnosti, mućenja u glavi i nesvjestice
9. Derealizacije (osjećaj da se ne nalazimo u realnosti) ili depersonalizacije (osjećaj odvojenosti od samog sebe)
10. Strah od gubitka kontrole ili ludila
11. Strah od smrti
12. Osjećaj utrnulosti
13. Jeza ili naleti vrućine

***DSM IV kriterijumu za poremećaj panike:***

1. Obnovljeni neočekivani napadi panike
2. Bar jedan od napada u trajanju od bar jednog mjeseca (ili duže) praćen jednim (ili više) od slijedećih simptoma:
3. Konstantnom brigom oko javljanja slijedećeg napada panike
4. Brigom oko implikacija ili poslijedica napada (kao što su gubitak kontrole, srčani napad, strah od ludila, itd.)
5. Značajna promjena u ponašanju koja se dovodi u vezu sa napadima panike
6. Panični napadi nisu proizvod fizioloških efekata supstanci kao što su lijekovi ili droge, niti poslijedica lošeg fizičkog zdravlja, kao što su uvečanje štitnjače
7. Panični napadi nisu sastavni dio drugih mentalnig poremećaja kao što je socijalna fobija, opsesivno-komplusivni poremećaj, posttraumatski stresni poremećaj, separacione anksioznosti



Slika broj 1.

* 1. ***Statistički podaci o rasprostranjenosti simptoma panike:***

Panični napadi su simptomi anksioznosti, ali činjenica je da je to jedno posebno stanje koje je povezano sa anksioznošču drugačije od svih ostalih. Osnovna vidljiva karakteristika napada panike je da se oni javljaju jako naglo, doživljavaju prilično emocionalno i ugrožavajuće i utiču na ljude tako da se oni u toku napada osećaju potpuno onesposobljeno. Danas u svijetu, panični napadi predsatavljaju veliki problem. Na primjer, prognozira se da će oko 60 miliona ljudi u toku života doživeti napad panike. Dok oko 3 miliona ljudi u toku života doživi pravi panični poremećaj. Najrizičnije godine za prvo javljanje napada panike su između 15 i 19. Žene dva puta češće nego muskarci doživljavaju napade panike, i do osam puta je verovatnije da će se napad panike javiti kod bliskog člana porodice koje imaju istoriju napada panike nego kod onih koje nemaju. Napadi panike se razlikuju po vrsti i izraženosti simptoma. Neće svi ljudi doživeti sve pobrojane simptome i neće ih doživeti u jednakoj jačini. Međutim, koliko god bili izraženi simptomi, napad panike za sve koji ga dožive predstavlja vrlo neugodno i zastrašujuće iskustvo. Napadi obično traju desetak minuta, ali mogu trajati i kraće ili duže: nekada traju od jednog do pet minuta, a ima slučajeva u kojima su potrajali i po pola sata. Ima i ljudi kojima su tek ljekari, po odlasku u hitnu pomoć, zaustavili napad panike. Generalno, svi koji dožive neprijatno iskustvo u vidu napada panike, posebno kako ti napadi imaju tendenciju da se ponavljaju, potraže savjet ljekara opšte prakse, ili savjet kardiologa.

***Stid povodom napada panike je možda čak i manje neugodna emocija od straha povodom slijedećeg napada panike.***

Pitanje je da li postoji genetska predispozicija za javljanje ovih poremećaja. Ako pođemo od toga da je anksioznost ili pretjerana briga uvod u napade panike, možemo predpostaviti da postoji nasljedna predispozicija za javljanje istih. Neka istraživanja su ukazala na značaj genetskih faktora. Međutim, veza između predispozicije i pravog napada panike u tim istraživanjima nije jasna, i danas dominira mišljenje među stručnjacima da porodični stilovi, učenje po modelu i određen način vaspitanja mogu da budu pokretač nastanka panike, bilo da se ovi porodični stilovi nadovezuju na genetsku predispoziciju, na taj način joj samo olakšavajući da se razvije, bilo da su sami po sebi dovoljni da stvore plodan milje za javljanje problema sa panikom. Poremećaj panike je, u stvari, poremećaj anksioznosti sa ponavljanim epizodama napada panike. Da bismo razumeli napade panike neophodno je da razumemo šta je anksioznost, odnosno strepnja.

***Kriterijume za generalizovani poremećaj anksioznosti:***

1. nemir, osjećaj kao da smo na «ivici»

2. lako umaranje

3. teškoće u koncentraciji ili osećaj da nam je glava prazna

4. iritabilnost, razdražljivost

5. mišićna tenzija

6. poremećaj sna

Slika broj 2.



Anksioznost je sastvani deo mnogih poremećaja, od blagih do teških. Anksioznost je vrsta nefunkcionalne emocije sa izraženom kognitivnom (misaonom) komponentom. Odnosno, sa izraženim uticajem našeg mišljenja ili nesvjesnih pojmova u osmišljavanju svijeta. Pošto anksioznost pokreče na određena ponašanja ili, sa druge strane, utiče na ukidanje određenih ponašanja, dakle pošto ima motivacionu komponentu, može da se govori o anksioznom stavu. Ako nekog karakteriše anksiozni stav, to znači da je taj neko preokupiran različitim i pretjeranim brigama oko stvari, pojava i ljudi na način koji je nefunkcionalan i ograničava njegove akcije i na emotivnom planu se doživljava kao ograničavajuć i bolan. Neurotične osobe sa izraženim problemima anksioznosti često toliko svoje energije troše na, sa logički i objektivne strane, nebitne probleme, da im premalo energije ostaje za nošenje sa realnim problemima. Osobe koje pate od pretjerane anksioznosti se često ponašaju na paradoksalan način, brinuči naizgled oko stvari koje ostatku svijeta ne predstavljaju značajnu brigu, a zapostavljajuči bitnije stvari. Međutim, kako se anksioznost hrani anksiozsnošču, i generiše nove anksioznosti, nove anksiozne misli, stavove i ponašanja, nerijetko osobe sklone anksioznosti počinju da brinu oko svega i svačega i vječito osećaju nemir, grč, napetost i kao da nikada nisu u stanju da se opuste.

I napadi panike i poremećaji panike su, u suštini, vrsta poremećaja anksioznosti.

Slika broj 3.



* 1. ***Kognitivni simptomi poremećaja anksioznosti:***

1. Senzorni- perceptivni: um: mutan, maglovit, fluidan; objekti izgledaju mutno i udaljeno; okruženje izgleda nerealno i drugačije; derealizacija; pažnja je hipervigilna.
2. Teškoće u mišljenju: ne sjećamo se važnih stvari; zbunjeni smo; nesposobni da kontrolišemo mišljenje; teško nam je da se koncentrišemo; bivamo lako ometeni; blokiraju nam se misli; teško rezonujemo; gubimo mogućnost da budemo objektivni.
3. Konceptualni: kognitivna iskrivljenja; strah od gubitka kontrole; strah da nećemo izdržati; strah da čemo se fizički povrediti ili umrijeti; strah od mentalnog poremećaja; strah od negativnih procjena od strane drugih; strašne slike u glavi; ponavljajuće zastrašujuće ideje.
   1. ***Bihejvioralni simptomi:***
4. Inhibirano, ukočeno ponašanje
5. Mišićna ukočenost
6. Potreba za bježanjem
7. Potreba za izbegavanjem
8. Nefluentan, nejasan govor
9. Neskladno kretanje
10. Nemir
11. Poljuljan tjelesni stav
12. Hiperventilacija
    1. ***Simptomi vezani za fiziološki sistem:***

KARDIOVASKULARNI SISTEM:

1. Palpitacije
2. Ubrzan rad srca
3. Povišen krvni pritisak
4. Nesvjestice
5. Smanjen krvni pritisak
6. Smanjen puls

RESPIRATORNI:

1. Ubrzano disanje
2. Teškoća dolaženja do vazduha
3. Kratkoća udaha
4. Pritisak u grudima
5. Osjećaj davljenja
6. Plitko disanje
7. Knedla u glu

NEUROMIŠIĆNI:

1. Povišeni refleksi
2. Nemirni kapci
3. Nesanica
4. Spazam
5. Tremori
6. Rigidnost
7. Ukočen izraz lica
8. Nestabilnost
9. Generalizovana slabost
10. Utrnule noge
11. Nespretno kretanje

GASTROINTESTINALNI:

1. Bol u stomaku
2. Gubitak apetita
3. Odvratnost prema hrani
4. Mučnina
5. Nelagoda u stomaku
6. Povračanje

URINARNI TRAKT:

1. Pritisak za mokrenjem
2. Često mokrenje

KOŽA:

1. Crvenilo u licu
2. Bledilo u licu
3. Lokalizovano znojenje (posebno dlanova)
4. Generalizovano znojenje
5. Talasi hladnoće i vrućine
6. Svrab
   1. ***Tehnike za razrešenje napada panike:***

Jedna korisna tehnika za nošenje sa anksioznošću i svim deravatima anksioznosti je vođenje dnevnika.

1. Anksiozne misli se javljaju niotkuda, nisu koncizno promišljenje, niti su logične.

2. Nerazumne su, i čim ih jednom osvjestite, bićete u stanju da ih preispitate putem zdrave logike i činjenica.

3. Iako su ove misli nerazumne i netačne one, najverovatnije, izgledaju kao vjerodostojne i realistične u trenutku kada se pojave i vi ih spremno prihvatate.

4. Te misli nisu od koristi za Vas i ometaju Vašu sposobnost kontrole sopstvenog ponašanja. Iz toga razloga slijedi da što ih više prihvatate, sve više sebe činite anksioznima.

1. ***Zaključak:***

Ako ne razvijemo bazićne sposobnosti neophodne za nošenje sa životom, preostaju nam, u suštini, samo dvije moguće strategije. Jedna je da “umanjimo život”, a druga da povećamo sposobnosti. Ako “umanjimo život”, smanjićemo i strah od njega. Umanjićemo svoje potrebe, svesti ih na nužni minimum, i nećemo se, u tolikoj meri, suoćiti sa nedostatkom svojih sposobnosti. U tom slućaju nećemo imati ni napade panike. Patićemo, najverovatnije, od neke druge vrste problema (dosade, apatije, praznine, besmisla...), ali ne i od panike. Ako povećamo sposobnosti po mjeri svojih potreba, nećemo patiti ni od kakve neurotične patnje. Mućiće nas samo ono što je Frojd zvao “svakidašnja nesreća”.Zapravo, od nužnih, ali podnošljivih frustracija koje život sa sobom nosi. Nikada nam neće biti baš “sve po mjeri”, biće lijepih i ružnih dana, sreće i tuge, radosti i nezadovoljstava. Što smo “bolji majstori” (sa razvijenijim “alatkama”-sposobnostima), biće više onih lijepih od onih ružnih stvari u našim životima. Naravno, ne zavisi u našem životu sve od nas. Čuli ste ili pročitali već negdje, vjerovatno, izreku: „Bože, daj mi snage da prihvatim ono što ne mogu da promjenim, daj mi hrabrosti da promenim ono što mogu da promjenim, i mudrosti da to dvoje razlikujem.“ Oblast jakih ansioznosti, paničnih napada i straha od života nalazi se negdje između ove dvije moguće strategije. U “ničijoj zoni”. Između umanjivanja života i povećavanja sposobnosti za nošenje sa njim-ili za življenje. U zoni zvanoj “životarenje”. Ako hoćete da se oslobodite panike i straha od života, krenite u jednom od ta dva smjera.

Ja vam preporućujem drugi-povećanje vlastitih sposobnosti. Biće teško, ali se isplati.

1. ***Literatura:***
2. Renata Senić; Nebojša Jovanović; Strah od života; Beoknjiga, Beograd, 2011.

[www.maturski.org](http://www.maturski.org/)